

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
<p><b>ACHTSAMKEIT – MEDITATION 2018</b>  <b>Einfach gelassen sein!</b></p> <p>"Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahrtausenden bekannt für Ihre wohltuende und heilende Wirkung. Diese entfaltet sich in der grandiosen Natur eines blühenden Gartens in schönster Weise. Jeden Augenblick mit allen Sinnen bewusst erleben und auskosten. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt. Erleben Sie die Kraft von Meditation und Achtsamkeit kennen            - auch einige Übungen aus dem bekannten MBSR-Programm („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) - und wie Sie durch diese Praxis gelassener werden.</p> <p>Kursinhalte: Meditationen im Kursraum und Garten, Atem- und Gehmeditationen, Körperreisen, leichte Yoga- und Dehnübungen, 9 Std. Kurs, Tageskurs 6 Std. Wertvolle Tipps für Achtsamkeit im Alltag, Familie und Beruf.</p> <p>Weitere Informationen finden Sie bei den durchführenden Hotels.</p>		
19. bis 21.01.	Hotel Bären Dürrenroth	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
02. bis 04.02.	Schloss Münchenwiler	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
02. bis 04.03.	Hotel Bären Dürrenroth	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
20. bis 22.04.	Schloss Münchenwiler	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
26.05.	Hotel Lindenhof	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
19. bis 21.10.	Hotel Bären Dürrenroth	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
26. bis 28.10.	Schloss Wartegg	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
02. bis 04.11.	Schloss Münchenwiler	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>

16. bis 18.11.	Hotel Bären Dürrenroth	<a href="#">Achtsamkeit &amp; Meditation</a>
----------------	------------------------	--

**Wichtig:** Die Kurse können auch mit Beginn am Samstag gebucht werden.



Coach: [Lioba Schneemann](#), zertif. MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), Entspannungscoach

**"Es ist mir ein Herzenswunsch, Menschen die heilende und bewährte Praxis der Achtsamkeit näherzubringen."**

**Was schreibt die Presse über unser Kursangebot?**

**[„Wenn der Tulpenbaum flüstert“ – Ausgabe Schweizer Garten 01/2017](#)**

**Fragen zum Kursprogramm direkt bei Frau Lioba Schneemann:**

eMail: [achtsam.entspannt@gmail.com](mailto:achtsam.entspannt@gmail.com)

Telefon: 078 759 21 97

Reservationsanfragen bitte direkt im jeweiligen Hotel.