



Stand: November 2023

Tag der Achtsamkeit

Mini-Schweigeretreat

Ein Tag gemeinsamen Praktizierens zur Auffrischung oder Intensivierung Deiner Praxis
Online via Zoom

- Samstag, 16.12.23 oder 06.01.24
- Investition: 59€ regulär / 45€ für Geringverdiener
- Jeweils 11 bis 17 Uhr
- 20€ Nachlass für ehemalige Kursteilnehmer

Gemeinsam verbringen wir einen gemeinsamen Tag der Achtsamkeit. Dabei kannst Du Deine Praxis im Schweigen genießen und ich leite verschiedene Achtsamkeitsübungen aus Jon Kabat-Zinns Programm „MBSR“ an. Dazu gehören:

- Body Scan
- Sitzmeditation mit Fokus auf Atem, Körper, Geräusche, Gefühle und Gedanken
- Yoga im Stehen
- Yoga im Liegen
- Gehmeditation
- Metta-Meditation
- Berg- oder Seemeditation mit Visualisierung

Für Deine Investition erhältst Du:

- 6h gemeinsamer Praxis unter meiner Anleitung, die Du im Schweigen genießen darfst
- Ein Nachgespräch, wenn Du Dich danach fühlst

Falls Du bereits Achtsamkeit praktizierst, kann dieser Tag als Auffrischung für Deine Praxis dienen. Wenn Du noch keine eigene Achtsamkeitspraxis etabliert hast, kannst Du an diesem Tag die Magie des gemeinsamen Praktizierens erleben.

Wenn Du den Bedarf verspürst, hast Du im Nachgang zudem die Möglichkeit ein persönliches Gespräch mit mir zu nutzen.

Mehr Informationen zu MBSR, mir und meinen Angeboten findest Du auch auf www.happybeing.de

Hier kannst Du in meine Meditationen Reinhören: <https://insighttimer.com/jenniferkreim>

Bei Fragen oder Interesse am Tag der Achtsamkeit, lasse mir gerne eine Nachricht zukommen. Ich freue mich, von Dir zu hören!

Jennifer

Jennifer Kreim
Lehrerin für MBSR
Psychologin (M.Sc.)



Seeheim-Jugendheim
www.happybeing.de
mail@happybeing.de