



STEIN EGERTA



Achtsamkeit als Weg

If you have to go fast, go slow!

Freitag, 20. Januar 2017



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinegerta 26, Postfach 38
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li



Liechtensteinische
Landesbank¹⁸⁶¹

Hauptsponsor

Weiter.Bildung

Achtsamkeit als Weg

Beginn / Dauer

Freitag, 20. Januar 2017, 9.00 bis 17.00 Uhr

Ort

Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

Referent/in

Anna Gamma

Kosten

CHF 450.– inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

Organisation

Stein Egerta / Michael Gerner

"Man darf nie an die ganze Strasse denken, nur an den nächsten Schritt, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; dann macht man seine Sache gut." (Beppo Strassenkehrer)

Ihr Nutzen

- Sie lernen die Grundlagen der Achtsamkeit kennen.
- Sie erhöhen Ihre Klarheit und Präsenz.
- Sie erleben den Fluss des Lebens, gewinnen Vertrauen und regenerieren sich.
- Sie reduzieren Stress, fördern Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensfreude.

Seminarinhalt

Achtsamkeit ist eine Lebenskunst. Sie schenkt uns Vertrauen ins Leben und lässt uns erfahren, dass wir durchflutet sind vom Strom des Lebens, der Liebe heisst. In diesem Tagesseminar wird in Impulsvorträgen in die Grundlagen der Achtsamkeit eingeführt. Einfache Übungen zeigen den Weg, wie diese Kunst in unserem Alltag eingeübt werden kann.

Zielgruppe

Für Frauen und Männer, die sich einen Tag der Besinnung und Ruhe gönnen wollen.

Referent/in

Dr. Anna Gamma, Psychologin, Zen-Meisterin und Autorin verschiedener Bücher. Sie leitet das Zen Zentrum Offener Kreis in Luzern, wo sie auch lebt.