


Einführungstage Achtsamkeit

Wann	Samstag: 17.00 – 20.00 und Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr Einführungstage Datum: EAT 8 12./13. Dezember 2020 EAT 1 16./17. Januar 2021 EAT 2 20./21. Februar 2021 EAT 3 13./14. März 2021
Wo	ZeGOs (Zentrum für Gesundheit Osnabrück) Hasestraße 63 49074 Osnabrück
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Info und Einführung in die Meditationspraxis- Qigong und andere Körperübungen- Body Scan (nach Jon Kabat-Zin)- Sitzmeditation (geführt ca. 10 Minuten)- Achtsames Gehen (im Wechsel mit der Meditation)- Tiefes schauen (Austausch in der Gruppe)
Was sind die Voraussetzungen	Eine stabile psychische, seelische Gesundheit. Befinden Sie sich in therapeutischer Behandlung, bitte ich Sie vorab mit mir in Kontakt zu treten. Sollten Sie sich in keiner Behandlung befinden und trotzdem unsicher sein, ob Sie den Tag durchhalten, treten Sie bitte ebenfalls vorab mit mir in Kontakt. Da die Tage überwiegend im Schweigen stattfindet, sollten Sie alles was Ihnen an Fragen zu den Tagen in den Sinn kommt, am Freitagabend zuvor ansprechen. Entweder mit mir persönlich oder in der Gruppe.
Ausgleich	75,- € für beide Tage, pro WE
Anmeldung	Bei Cornelia Goer, Tel: 05405 / 6169620 oder www.myway-achtsamkeit-coaching.de



Leben.Gesund.Gestalten.
My Way
Cornelia Goer