

„Es gibt **Wichtigeres** im Leben,
als beständig die **Geschwindigkeit** zu erhöhen.“

Spüren Sie immer öfter das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Erholung?

Die Auszeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und lässt Ihnen zudem ausreichend Zeit für sich selbst. Sie lernen alltagstaugliche Methoden der Entschleunigung kennen, damit Sie auch im herausfordernden Alltag Ihren Aufgaben weiter mit Elan und Freude nachgehen können.

Achtsamkeit Basic

Kloster Ehrenstein

26. – 28. April 2019

11. – 13. Oktober 2019

27. – 29. März 2020

25. – 27. September 2020

Achtsamkeit Vertiefung

Kloster Vinnenberg

5. – 8. Juli 2019

Kloster Ehrenstein

24. – 27. Juli 2020

Single-Weekenden

Kloster Ehrenstein

16. – 18. November 2018

20. – 22. September 2019

13. – 15. November 2020

www.kloster-ehrenstein.de

www.kloster-vinnenberg.de

Foto: Katja Liedle, www.soulimages.eu

Sibylle Kaminski Telefon 0221-922 96 89 www.relaxyourwork.de

Life- und Business Coaching. Fachberatung für freie Berufe. Seminare und Teamtraining.