

Stille und Bewegung

**Ich lade dich ein zu einem Wochenende der Stille und Bewegung
am 17.-19. März 2017
im Seminarhaus „Lichtblick“**

Stille in Form von Meditation und Achtsamkeitsübungen. Bewegung in Form von Qigong und eben auch Meditation und Achtsamkeit.

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen.

Aber auch in der „Bewegung“, also im Tun können wir Achtsamkeit üben und praktizieren.

An diesem Wochenende werden wir uns damit beschäftigen, wie wir diese Achtsamkeit in unseren Alltag in Beruf und im Privatleben integrieren können.

Kleine Qigong-Einheiten runden das Wochenende ab.

Anreise: 17.03.2017 bis 18 Uhr

Dann gemeinsames Abendessen, Vorstellung und Meditation.

Abreise: 19.03.2017 gegen 16 Uhr.

Der Ausgleich beträgt 165 Euro.

Übernachtung und Vollverpflegung sind im Seminarhaus möglich, müssen aber extra gebucht werden. www.seminarhaus-lichtblick.de

Das Seminarhaus Lichtblick liegt geografisch zwischen Oldenburg und Bremen - eingebettet in die ländliche Schönheit des Oldenburger Landes und der Wesermarsch. Umgeben von einem naturbelassenen Mischwald, Wiesen, Feldern und einem idyllischen Waldbadesee.

Unseren Gästen bieten wir einen Ort der Begegnung mit sich selbst und anderen. Wir möchten Sie einladen zur Besinnung und wünschen Ihnen, dass die offene, liebevolle und inspirierende Atmosphäre unseres Hauses auch Ihnen Raum für lebendiges Lernen und privates sowie berufliches Wachstum bietet.

Bei Interesse bitte anschreiben oder anrufen. Ich schicke dann alle weiteren Infos und die Anmeldeformalitäten zu.

e-mail: nhp-ramonawagener@gmx.de

Telefon: 0271-38778989 oder 04433-9699745

Jeder Moment von Achtsamkeit ist eine Bekräftigung für das Leben.

Jeder Moment von Achtsamkeit zählt.

Jack Kornfield

