



Meditation

Brauchen Sie Ruhe in Zeiten der Hektik?
Eine Auszeit der Gedanken?
Möchten Sie mit sich in Frieden sein?

Meditation ist eine Technik, die darin unterstützt, gelassener und zufriedener zu werden. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt die Selbstheilungskräfte.

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, um die passend für Sie zu finden. Unter anderem werden Körperhaltung, Atmung und der Umgang mit Gedanken Thema sein.

Einführung in die Meditation

8 Termine dienstags
von 19:00 - 20:30 Uhr
(über 9 Wochen verteilbar)
144 Euro

Einstieg nach Absprache
einmal im Monat möglich.

Anmeldung unter www.tiefenkontakt.de/termine



Achtsamkeitstraining

Sie tun viel und vieles gleichzeitig, sind effektiv und überall zu erreichen. Denken Sie manchmal, dass das Leben mehr sein sollte als ein Lauf im Hamsterrad?



Das Trainieren der Achtsamkeit ist gleichbedeutend mit dem Sprung aus dem Hamsterrad. In diesem Kurs geht es darum, ...

- sich selbst bewusst wahrzunehmen.
- die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.
- Ruhe (und Aktivität) ins Leben zu integrieren.
- Achtsamkeitsübungen (z.B Körperscan) zu lernen.

Achtsamkeitstraining

6 Termine - von 19 bis 21 Uhr -
immer am gleichen Wochentag - Start am:
Do. 16. Januar / Mo. 10. März / Mi. 07. Mai
je 144 Euro

Achtsamkeitstag

15. Februar / 17. Mai
je 85 Euro

Tag und Training
gesamt: 205 Euro

Regine Landwehr
Meditationskursleiterin
nach Yoga Vidya



Kontakt zu dir und mir



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wie sag ich's meinem Mann, meiner Chefin oder meiner besten Freundin?

Je wichtiger eine Beziehung, umso entscheidender die Frage: Wie drücke ich mich aus? Bin ich mir selbst treu und wie erhalte ich ein gutes Miteinander? Dabei ist es besonders in Konflikten wichtig, die eigene Motivation zu kennen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) hilft andere Standpunkte zu hören und eigene auszudrücken.

Mitgefühl eröffnet neue Wege.

Einführungswochenende
(Sa. 10 - 17 Uhr, So. 10 - 15 Uhr)

25. + 26. Januar

24. + 25. Mai

je 156 Euro



Vertiefungsreihe an vier Samstagen (10 - 17 Uhr)

22. März, 12. April,

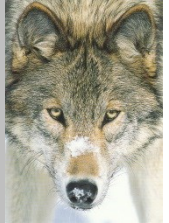
10. Mai, 21. Juni

340 Euro

mit Frühbucherrabatt

Wo die Wölfin heult!

Die kleine Wolfsschule



Ein Workshop für Frauen, ...

- die lernen wollen, für sich einzustehen.
- die ihren Ärger spüren und ausdrücken wollen.
- die wollen, dass wichtige Beziehungen gelingen.

Die Wölfin steht für den Teil in uns, der angreift, um zu verteidigen. Doch bei mancher Frau hüllt sich dieser Teil in Schweigen und greift lieber sich selbst an.

Um den Mut zu finden, die eigene Wut einzusetzen, hilft es, sich bewusst zu machen, dass man in guter Absicht handelt und bereit ist, auch die andere Seite mit offenem Herzen zu hören.

In Einzel- und Gruppenübungen werden wir unsere Wolfsenergie erspüren und ausprobieren.

Tagesworkshop (Sa. 10 - 17 Uhr)

08. Februar

05. Juli

je 85 Euro Anmeldung unter www.tiefenkontakt.de

Regine Landwehr

Ausbildung in

Gewaltfreier Kommunikation

am Osterberg Institut

