



## 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](http://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



## 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](http://www.tiefenkontakt.de)

Regine Landwehr

Ausbildung in

Gewaltfreier Kommunikation

am Osterberg Institut