

Spiritualität der Achtsamkeit als Ressource in den Belastungen des Alltags

# Dauer	3 Tage
# Termin	15.-17.09.2022
# Anmeldeschluss	18.08.2021
# Teilnehmerzahl	12-15
# Schwerpunkte	Achtsamkeitsorientiertes Leben und Handeln Spiritualität Aktives und ausgeglichenes Leben im Alltag
# Referentin	Brigitte Fuchs
# Beschreibung	<p>Achtsamkeit hilft uns, innere und äußere Vorgänge bewusst wahrzunehmen, ohne uns in Grübeleien zu verfangen oder von emotionalen Reaktionen mitreißen zu lassen. Destruktive Reaktionsmuster können so durchbrochen werden; Wachheit, Ruhe und Gelassenheit wachsen. Auf diese Weise kann achtsamkeitsorientiertes Leben und Handeln im (Arbeits-) Alltag heilende und heilsame Wirkung entfalten.</p> <p>Wir werden Sicht- und Wirkweisen dieser spirituellen Praxis kennenlernen und einüben.</p>
# Kosten *	60 Euro Teilnahmegebühr 243,40 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 2 Übernachtungen im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl * freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

Spiritualität der Achtsamkeit als Ressource in den Belastungen des Alltags

Methoden

Kurze Inputs | Achtsamkeitsübungen | Einzel- und Gruppenarbeiten | Gehmeditation

Ablauf & Inhalte

Programmtag 1 – Anreisetag

Beginn um 15:00 Uhr

Achtsamkeit, was bedeutet das? | positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen

Programmtag 2

Spiritualität der Achtsamkeit | der Umgang mit Gefühlen | Aktives und ausgeglichenes Leben im Alltag

Programmtag 3 – Abreisetag

Umgang mit der Zeit | Achtsamkeit im Alltag

Abreise ab ca. 13:30 (nach dem Mittagessen)

Bitte beachten!

Bitte bringen Sie mit:

Bequeme Kleidung | Bequeme Schuhe für die Gehmeditation draußen | warme Socken

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
kontakt@plento.info

Spiritualität der Achtsamkeit als Ressource in den Belastungen des Alltags

Ihre Referentin



Prof. Dr. **Brigitte Fuchs**
Dozentin, Seelsorgerin

Zusatz- und Weiterbildungen in den Bereichen TZI, Tiefenpsychologie

Spiritualität der Achtsamkeit als Ressource in den Belastungen des Alltags

* Hinweise

Seminarkosten & Rechnung

Die Seminarkosten setzen sich aus der Teilnahmegebühr für das Seminar sowie den Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Kurhaus Hotel Bad Bocklet zusammen. Beide Teilbeträge werden separat in Rechnung gestellt.

Weitere Informationen zu den Kosten und Zuschuss- bzw. Erstattungsmöglichkeiten finden Sie auf www.plento.info.

Inklusivleistungen

Im Seminarpreis ist eine der folgenden Anwendungen im Badehaus des Kurhaus Hotels Bad Bocklet enthalten:

- Mineral-Kohlensäurebad | Stahlbad
- Wellnessmassage | ca. 20 Minuten
- 2 x morgendlicher Kneipp-Wechselguss

Bitte geben Sie Ihre Wahl bereits bei der Anmeldung an.

Teilnahme- bedingungen

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen unter plento.info/teilnahmebedingungen

Ein Programm des:



Caritasverband
für die Diözese Würzburg e.V.

Gefördert durch:

Gesund. Leben. Bayern.

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Anfahrt & Parken

Sie erreichen Bad Bocklet per PKW über die Autobahn A71 | Ausfahrt 28 Bad Kissingen/Oerlenbach | weiter über St 2445 Richtung Münnerstadt | Abfahrt Richtung Bad Bocklet/Burghausen

Bitte nutzen Sie den Parkplatz *Am Kurgarten*. Zum Check-In kommen Sie am besten ohne Gepäck zur Rezeption. Dort erfahren Sie, in welchem Teil des Hauses Ihr Zimmer liegt.

