



Achtsamkeit leben

Jahresgruppe

m-a-p
martina amberg *perspektiven*
Coaching Teamentwicklung Achtsamkeitstraining

Bödekerstraße 92
30161 Hannover
Tel. 05 11 - 590 20 20
m.amberg@m-a-p-hannover.de

Sie haben Achtsamkeit für sich schon als einen unterstützenden Weg angesichts der Herausforderungen Ihres Alltags erfahren.

Nun wünschen Sie sich, der Achtsamkeit noch etwas selbstverständlicher und umfassender Raum zu geben in Ihrem Leben.

Ein Jahr lang haben Sie Gelegenheit, in einer festen, angeleiteten Gruppe Achtsamkeit noch tiefer für sich zu entdecken und Achtsamkeit als Haltung zu entwickeln, die Sie ganz selbstverständlich durch die Auf's und Abs des Lebens begleitet und Tag für Tag Ihr Leben reicher macht.

Wir treffen uns von Januar bis Dezember achtmal, jeweils für vier Stunden. In dieser Zeit werden wir verschiedene Facetten von Achtsamkeit miteinander in angeleiteten Übungen und Austausch erkunden.

Themen, die wir gemeinsam erkunden und erfahren sind z.B.



Achtsamkeit im Alltag



Stille und Sein



Dankbarkeit



Mitgefühl



Verbundenheit



Sinnerfüllung

In der Zeit zwischen unseren Gruppentreffen geht es darum, mit Aufgaben, Übungen, kleinen Experimenten, wöchentlichen Impulsen per Mail und natürlich regelmäßiger Meditationspraxis die neuen und vertiefenden Aspekte der Achtsamkeit im eigenen Alltag lebendig werden zu lassen.

Bitte beachten Sie:

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis haben und bereit sind, regelmäßig zu üben.