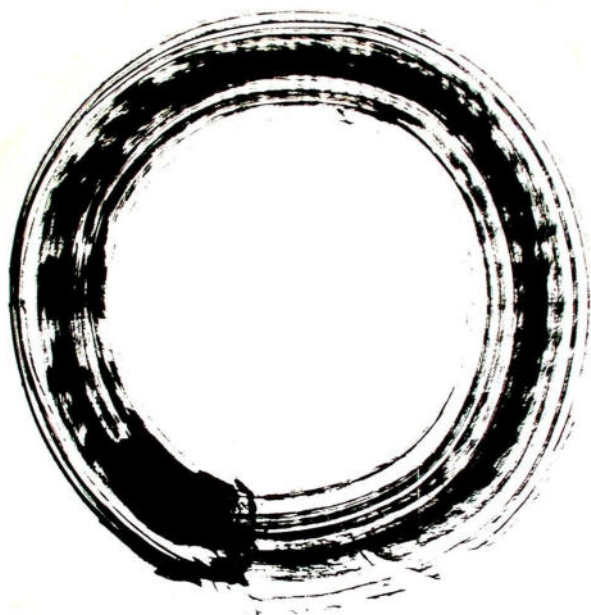


Innere Balance und achtsam mit mir selbst



Achtsamkeits-Workshop mit ZEN und GFK

02.-05. April 2020
im ZEN Kloster Asendorf
mit Claudia Wunram

Innere Balance

mit ZEN und achtsamer Kommunikation

Fernab vom hektischen Alltag tauchen wir ein in die kraftvolle Stille der Meditation, lassen uns von der ZEN-Tradition inspirieren und durch den Tag begleiten. Das ZEN-Kloster Hokuozan Sogenji bietet den spirituellen Rahmen für eine erholsame Zeit in Ruhe und Balance mitten in der Natur.

Wir üben uns im achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren inneren Anteilen. Auf verschiedenen Wegen, mit und ohne Worte, kommen wir in unsere innere Balance.

Indem wir uns von Selbstverurteilungen lösen, nähern wir uns unserem natürlichen Potential zur Empathie. Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse unterstützt uns dabei, uns im Hier und Jetzt zu verankern.

Über die Achtsamkeit für uns selbst und andere erfahren wir eine universelle Verbindung, die zum Bewusstsein des Nicht-Getrenntseins beiträgt.

Die Übungsphasen zur wertschätzenden Kommunikation (GFK) und Selbstannahme wechseln sich mit Atemübungen, Geh- und Sitzmeditationen ab. In Austauschrunden zu GFK und ZEN lassen wir uns von beiden Pfaden inspirieren, finden Gemeinsamkeiten und werden von den Unterschieden bereichert.

In Zeiten der Stille lassen wir das Erlebte nachklingen und eröffnen einen spirituellen Raum von Mitgefühl und Einssein.



Der Workshop ist sowohl für AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene in ZEN und GFK geeignet.

Beginn: Do. 02.04.2020 um 17 Uhr

Ende: So. 05.04.2020 ca. 15 Uhr

Teilnahme: 330 EUR inkl. MWSt

U/V: 120 EUR

Frühbucherrabatt bis 2.3.2020: 30 EUR

Ort: ZEN-Kloster, 27330 Asendorf

Anmeldung:

info@gfk-perspektivwechsel.de

www.gfk-perspektivwechsel.de

Perspektivwechsel wagen

Dr. Claudia Wunram

GFK-Kommunikations- und

Konflikttrainerin, Empathie-Coach