



Achtsamkeits-Workshop  
4 Tage nur für dich

## DU TRÄGST DEN ANKER IN DIR - JEDERZEIT

**Start:**  
Samstag, 28. August 2021,  
9.00 - 18.00 Uhr

**weitere Daten**  
25. September 2021  
30. Oktober 2021  
27. November 2021

**Kosten**  
CHF 250.00/Tag  
inkl. Mittagessen

**Kursleitung**  
Jlona von Büren  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin  
076 747 02 65  
[www.praxis-satva.com](http://www.praxis-satva.com)

Eva Spatz  
Heilpraktikerin Psychotherapie,  
Bewegungstherapeutin  
[www.spatz-kommunikation.com](http://www.spatz-kommunikation.com)

**Ort**  
Les Prés-d'Orvin

*starkes Immunsystem für  
körper  
seele  
geist*

**Unsere aktuelle Zeit ist vielseitig herausfordernd. Themen wie Existenzängste, Informationsüberflutung, Verluste, emotionale Überforderung, Zukunftsängste, Unsicherheit, berufliche Neuorientierung, etc. sind allgegenwärtig.**

Es ist daher umso wichtiger, dass wir über eine gute solide Basis, eine Verankerung in uns selbst, respektive in Stresssituationen Werkzeuge zur Verfügung haben. Unsere Übungen helfen dir, sofort zu entspannen und zu innerer Ausgeglichenheit zu finden, damit du in deinem Alltag mehr Lebensfreude und mehr Kraft zur Verfügung hast.

In unserem vierteiligen Workshop, mit der Möglichkeit zur Vertiefung, lernst du lebendig und spielerisch, wie du

- in Stresssituationen geistig, emotional und körperlich sofort entspannen kannst
- mit dir selbst und anderen achtsam in Verbindung bist
- Anker zu setzen um dich in Akutsituationen sofort zu zentrieren
- deine Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewusstsein steigerst.

### **Wir treffen uns in einer Kleingruppe, draussen in der Natur:**

Du bekommst von uns

- einen geschützten Rahmen, den wir für uns aufrechterhalten
- die Möglichkeit zur Prozessarbeit, du kannst deine Themen einbringen
- professionelle und menschlich-kollegiale Begleitung auf Augenhöhe
- alltagstaugliche, effiziente in Aktion und Selbsterfahrung vermittelte Tools, die du sofort integrieren und umsetzen kannst
- die Garantie, dass du am Ende dieses Tages die vermittelten Übungen sicher für dich einsetzen kannst
- die Möglichkeit zur Weiterführung der eigenen Prozessarbeit im Folgekurs.

**Zögerst du noch? Melde dich an - wir freuen uns auf dich!**