

# Achtsamkeit leben

Workshop 02.06.2017

Kurs ab 09.06.2017



**Achtsamkeit ... was ist das ... was bringt mir das ...  
wie integriere ich sie in meinen Alltag ... und warum  
sollte ich an diesem Workshop teilnehmen?**

Die Zeit in der Achtsamkeit als pure Meditation oder Yoga definiert wurde ist lange vorbei. Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die belegen, daß Achtsamkeit ganz hervorragend in unser immer schneller werdendes Leben passt. In diesem Workshop / Kurs bieten wir Ihnen verschiedene Formen der Achtsamkeit an und wie sie diese in ihren Alltag integrieren können. Dies könnte die Basis für ein entspannteres und reflektiertes Leben werden.

Workshop : 02.06.2017  
18:00 - 20:00 Uhr, TN 28€

Kurs (6x60Minuten) ab 09.06.2017  
18:00 - 19:00 Uhr, TN 58€

Paket Workshop & Kurs: TN 79€

Veranstaltungsort:  
Zentrum f. buddhistische Energiemedizin  
Grundelbachstr. 65 in 69469 Weinheim

Dozent: Annette Boner

Anmeldung: [info@AnBo-yoga.de](mailto:info@AnBo-yoga.de)  
[www.AnBo-Yoga.de](http://www.AnBo-Yoga.de)