



AnBo-Akademie **Achtsamkeits Coach**

- Präsenzunterricht -

17. - 18.04.2021

Modul 1 - Achtsamkeit in Beruf & Alltag

Wie kann ich Achtsamkeit leben? Hier gilt es Methoden und Möglichkeiten zu erlernen und diese in kleinen Schritten in das Leben einzubauen - und genau das ist die Herausforderung. Wir nutzen dafür auch die Natur und natürlich unsere Sinne.

29. - 30.05.2021

Modul 2 - QiGong als Achtsamkeitswerkzeug

QiGong bedeutet: Energiearbeit, vereinfacht: in der eigenen Kraft bleiben. Sie bekommen in diesem Modul Einblicke in verschiedene QiGong Stile / Formen. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir uns hauptsächlich in der Natur befinden und dort praktizieren.

03. - 04.07.2021

Modul 3 - Yoga als Achtsamkeitswerkzeug

Yoga ist eine sehr alte Methode um Körper, Geist und Seele zu vereinen. Wir üben uns in einfachen Asanas (Körperübungen), die keinerlei Vorkenntnisse erfordern. Jeder übt in seinen Möglichkeiten. Dabei beleuchten wir verschiedene Stile.

14. - 15.08.2021

Modul 4 - Meditation als Achtsamkeitswerkzeug

Meditation ist ein Methode, die sowohl im QiGong, als auch im Yoga praktiziert wird. In diesem Modul widmen wir uns verschiedenster Meditationsformen. Dafür nutzen wir bei gutem Wetter auch die Natur und üben im Freien. In Bewegung, wie auch in Ruhe.

Zeiten: Samstags von 10:00 - 18:00 Uhr, Sonntags von 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 1080,00 € brutto für alle 4 Module, Ratenzahlung möglich.

Veranstaltungsort: AnBo-Yoga Studio, Thaddenstr. 14c in 69469 Weinheim

Kontakt: Annette Boner 0157 7887 2992 oder info@anbo-yoga.de