

ACHTSAMKEITSKURS

für mehr Selbstakzeptanz und Lebensfreude

Renate Da Rin, Köln
Systemische Beratung,
Kommunikation & Coaching



Herzliche Einladung zum **Acht-Wochen-Achtsamkeitskurs** in Raum20.

Eine wunderbare Ergänzung zur Systemischen Aufstellungsarbeit ist die Achtsamkeit des praktischen Buddhismus, den ich nach der Schule von Thich Nhat Hanh praktiziere. Nicht immer einfach: Denn auch für eine Achtsamkeitstrainerin ist der Alltag voller Herausforderungen – und es gelingt mal mehr, mal weniger gut, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Umso mehr freue ich mich darauf, Interessierte anzuleiten und gemeinsam zu praktizieren.

Ab dem 4. November 2021 werden wir uns acht Wochen lang jeden Donnerstag von 18 bis 19:30 Uhr in Raum20 treffen. Den letzten Termin legen wir zur Begrüßung des neuen Jahres auf den 6. Januar 2022.

INHALTE DER ACHT ABENDE U. A.:

- Für wachsendes Selbstvertrauen: Die vier Schritte der Achtsamkeit für die tägliche Praxis
- Für Ruhe und Zentrierung im Alltag: Meditation und Body Scan
- Für eine gesunde Fokussierung: Herausarbeiten der individuellen Ausrichtung in den acht Wochen (und danach)
- Der Beobachter: von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung

ORGANISATION:

- Der Kurs wird ab fünf Teilnehmenden stattfinden
- Ab dem 4. November jeden Donnerstag von 18 bis 19:30 Uhr
- Ort: Raum20, Teutoburger Straße 20, 50678 Köln
- Teilnahmegebühr für acht Termine: 160 Euro

Um teilzunehmen, benötigt ihr einen kompletten Impfnachweis, einen Genesungsnachweis oder ein jeweils tagesaktuelles negatives Testergebnis.

DIE TERMINE:

04.11. | 11.11. | 18.11. | 25.11. | 02.12. | 09.12.
16.12. | (23.12. fällt aus) | letzter Termin 06.01.2022

Informationen zu meiner Qualifikation als Achtsamkeitstrainerin, Systemische Aufstellerin, Business- und Privatcoach findet ihr auf: coaching-darin.de.

Natürlich gebe ich auch gerne nähere Auskunft in einem ersten kostenlosen Gespräch. Vereinbarung bitte via coaching@darin.de.

Ich freue mich auf Euch!
Renate Da Rin