

# ACHTSAMKEITSKURS

für mehr Selbstakzeptanz und Lebensfreude

Renate Da Rin, Köln  
Systemische Beratung,  
Kommunikation & Coaching



**Herzliche Einladung** zum **Acht-Wochen-Achtsamkeitskurs** in der Südstadt.

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 **3. Februar 2022** werden wir uns acht Wochen lang **jeden Donnerstag von 18 bis 19.30 Uhr** in Raum20 treffen.

## 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)
- Für einen guten Kontakt zu unserem Körper: Atemübungen

## ORGANISATION:

- Ab dem 3. Februar 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:

03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. | 03.03. | 10.03.  
17.03. | 24.03.2022

*Ich freue mich  
auf Euch!*

**Renate Da Rin**

Systemische Beratung, Kommunikation & Coaching  
Seminarraum: Teutoburger Straße 20, 50678 Köln  
Fon: 0221 399 56 57

[info@darin.de](mailto:info@darin.de) | [www.coaching-darin.de](http://www.coaching-darin.de)