

## Kursplan "Achtsamkeit"

"Zeit für Dich"-Coach Sonja Noss  
 Hotel Casa Anamaria, Katalonien  
 23.09. - 29.09.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Tages- thema		Ankommen und Fuß fassen/ Stabilität erfahren	Achtsamkeit im Körper/ meine Kraft spüren	Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Stress	Achtsame Kommunikation	Mitgefühl für sich und andere entwickeln	
08:00 - 09:00		Achtsamer Start in den Tag: u.a. Meditation, achtsame Körperübungen					
09:00 - 11:00		Frühstück & Auszeit					Frühstück & Abreise
10:30 - 11:15		Informationen zu unterschiedlichen Themen - Fragen und Antworten					
16:00 - 17:45		Praxisession zu dem jeweiligen Tagesthema: u.a. durch Körperarbeit, Journalling, Selbsterfahrung, unterschiedlichen Meditationsformen, Gruppen- und Einzelarbeit					
20:00 - 22:00		Abendessen					
21:00 - 22:00	Begrüßungsrunde & Willkommens- gespräch	Abend-Session: u.a. Lesungen oder Meditation			Tanz zum Abschied		

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten