## Nächste Kurse von Hanna Eckart

### Retreat 2 - Achtsamkeit in Beziehungen

Kurse mit Übernachtung
Unser Leben besteht aus dem Miteinander, aus sozialen Beziehungen und Kommunikation. In Beziehungen finden wir Freude und Wertschätzung, aber auch leidvolle Spannungen und die Sehnsucht nach Veränderung. Meist ist uns nicht bewusst, wie sehr wir von unseren Vorlieben und Abneigungen gesteuert werden. Erwartungen, Vermutungen und Interpretationen beeinflussen unser Handeln.
Achtsamkeit hilft uns, unsere Gewohnheiten und Muster zu entdecken und bewusster zu agieren. Werden wir präsenter mit uns selbst und anderen, ist eine
neue Tiefe in der Begegnung möglich!

Inspiriert durch Achtsamkeit im Dialog nach Gregory Kramer erforschen wir durch Innehalten, Zuhören und Austausch. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die
ihre Beziehungen durch Achtsamkeit vertiefen möchten.

Der Kurs findet in einem autofreien Bergdorf in Norditalien statt. Weitere Infos unter www.erlebe-achtsamkeit.org.

**Beginn:** 17.08.2024 **Ende:** 24.08.2024

**Adresse**
Piemonte / Norditalien
Frazione di Valleggia 1
28843 Montescheno (VB)

### Retreat 3 - Achtsamkeit & Stille

Kurse mit Übernachtung
Nimm dir Zeit für dich! Bei diesem Retreat werden wir nach innen lauschen. Was geschieht, wenn du dir selbst tief zuhörst? Achtsamkeit in der Stille, die Einfachheit in der Natur, Gemeinschaft und Verbindung spüren und neue Kraft schöpfen für deinen Alltag! Der Kurs findet größtenteils im Schweigen statt. Das kleine Bergdorf Valleggia in Norditalien ist autofrei und dafür ein wunderbarer Ort! Infos unter www.erlebe-achtsamkeit.org. Alles weitere auf Anfrage!

**Beginn:** 28.09.2024 **Ende:** 05.10.2024

**Adresse**
Piemonte / Norditalien
Frazione di Valleggia 1
28843 Montescheno (VB)

### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 09.10.2024 **Ende:** 27.11.2024
**Uhrzeit:** 18.30-21.00 Uhr

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

**Adresse**
Freie Waldorfschule
Moltkestraße 3
77654 Offenburg