

## Nächste Kurse von Alfe Toussaint

### Achtsamkeits- und Yoga Retreat

Kurse mit Übernachtung

Deine innere Einstellung kannst du besonders gut positiv ausrichten, wenn es dir gut geht, wenn du keine Verpflichtungen hast, dafür Zeit für dich selbst, Bewegung und Ruhe, Natur und gutes Essen, und nette Menschen um dich herum.

In diesem 4-tägigen Retreat werden wir all das haben, wir werden über Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Coaching-Impulse etwas in dir anstoßen, zum Leichten und Positiven, zum Glücklichen hin. Wir werden uns austauschen, reflektieren, schweigen, nach Innen und in die Ferne schauen und auch einfach mal die Seele baumeln lassen. Für alles ist Zeit.

Weitere Infos findest Du auf:

<https://achtsamkeits-schmiede.de/achtsamkeits-retreat/>

[www.at-mbsr-yoga.com](http://www.at-mbsr-yoga.com)

**Beginn:** 25.07.2024    **Ende:** 28.07.2024

#### Adresse

Burghof Stauf

Eisenberg (Pfalz)

### MBSR 8-Wochen-Kurs online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Online-Kurse haben sich bewährt, trotz anfänglicher Skepsis. Wenn du örtlich unabhängig sein möchtest, ist dies eine gute Möglichkeit. Es funktioniert gut :-)

Kursgebühr 380.-€

**Beginn:** 09.10.2024    **Ende:** 27.11.2024

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Online

Dürrbeinstaffel 4

70599 Stuttgart