



## Navigationssystem für ein gesundes Leben Zieleingabe: Achtsamkeit

### Seminarbeschreibung:

Wir müssen wieder lernen, achtsamer zu leben. Oft merken wir erst dann, wenn wir etwas nicht mehr haben, wie gut es uns ging als wir es noch hatten.

Sie machen sich eine Freude, indem Sie mit offenen Herzen durchs Leben gehen. Und so wird die Achtsamkeit zu einer neuen Möglichkeit, den „Weg der Freude“ zu gehen.

Es geht darum sich komplett auf den Moment einzulassen, ganz auf das was wir im "HIER und JETZT" spüren und wahrnehmen.

### Seminardauer:

09:30 Uhr - 16:30 Uhr

### Seminarort:

Siehe unter „Aktuelle Termine“

### Teilnehmer:

maximal 14 Teilnehmer/-innen pro Gruppe

### Seminarinhalt:

- Sinn und Vorteile von Achtsamkeit im Leben;
- Was habe ich durch Unachtsamkeit übersehen?
- Was werde ich durch Achtsamkeit erleben?
- Wie beeinflusst meine gelebte Achtsamkeit, mein direkte Umfeld - meine Mitmenschen?
- Goldene Regeln für ein glückliches Leben;
- Achtsamkeits- und Imaginationsübungen;
- Die Macht der Gedanken;
- und vieles mehr ...

### Seminartermin:

Siehe unter „Aktuelle Termine“

### Seminarkosten:

Pro Person 279.- Euro inkl. MwSt. /  
(ohne Verpflegung und Übernachtungskosten)

**JETZT  
ANMELDEN**

#### Anschrift

MARAS-Seminare  
Heinz Jürgen Maras  
Lindenstraße 2/b  
86579 Waidhofen

#### Kontakt

Tel. + 49 - 84 43 / 9 10 50  
Fax + 49 - 84 43 / 9 10 50  
info@maras-seminare.de  
www.maras-seminare.de