

Achtsam kommunizieren - ein Übungstag



am Samstag, 15.04.2023 von 9:30 bis 16:00 Uhr

Die Praxis der Achtsamkeit bezieht sich nicht nur auf uns selbst. Je bewusster wir den gegenwärtigen Moment erleben, desto mehr werden wir uns auch der Beziehungen bewusst, die wir gestalten und die umgekehrt auch Auswirkungen auf uns selbst haben. Je besser es uns gelingt, uns wirklich zu verständigen, desto zufriedener und erfüllter sind wir auch in unseren Beziehungen.

In diesem Workshop widmen wir uns der Frage, wie die Achtsamkeitspraxis uns helfen kann, unsere Kontakte und Beziehungen verständnisvoller und mitfühlender zu gestalten und so unsere Lebensqualität zu erhöhen. Phasen der Stille und der Kommunikation mit uns selbst haben ebenso Raum wie praktische Übungen zum achtsamen Sprechen und tiefen Zuhören.

Leitung: Antje Eberhardt, Achtsamkeitstrainerin
Achtsamkeitspraxis seit 1995

Ort: „meditationshaus in der gartenetage“
Elsa-Brandström Str. 34, Bremen Horn

Kosten: 80,-€ bis 120,-€ nach eigenem Ermessen, zu zahlen nach der Anmeldung sowie ein kleiner vegetarischer oder veganer Beitrag zu dem gemeinsamen Mittagessen.

Anmeldung: E-Mail an: mail@antje-eberhardt.de.

Weitere Informationen:

Antje Eberhardt, Tel: 0174 1384824, www.antje-eberhardt.de