



Frankreich

Sommer-Achtsamkeits-Retreat in Frankreich - Achtsamkeitstraining für einen herausfordernden Berufsalltag

In dieser Seminarwoche tauchen Sie in die Welt der Achtsamkeit in all ihren Facetten ein.

Bildungsurlaub / Retreat 7 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen |
1.099,00 € inkl. Unterkunft im halben DZ mit eigenem Bad und Vollpension sowie Eintritt, Transfer ab/bis Flughafen/Bahnhof, Programm und Skript. Es sind eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern für den gesamten Aufenthalt gegen einen Aufpreis von 199,00 € buchbar. Hier bitte per E-Mail nach Buchung melden. Aufpreis Voranreise Relax-Tage pro Nacht von 75,00 € inkl. Vollpension. Zzgl. Anreise

Tauchen Sie in dieser inspirierenden Seminarwoche tief in die Welt der Achtsamkeit ein. Lassen Sie sich von der Lebensphilosophie des berühmten vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh inspirieren. Er gründete 1982 drei einzigartige Achtsamkeitszentren, darunter das Plum Village Kloster, die nach seinen Lehren geführt werden.

Durch die Praxis der Achtsamkeit öffnen Sie Ihr Leben für die Werte der fünf Elemente und den Weg zu einem bewussteren Dasein. In dieser Seminarwoche zeigen wir Ihnen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren und konsequent praktizieren können.

Erfahren Sie, wie Achtsamkeit Ihr eigenes Leben, Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben bereichern kann. Reduzieren Sie Stress, erleben Sie einen harmonischen Alltag und finden Sie wieder zu sich selbst. Lassen Sie sich auf eine Reise ein, die Ihr Leben transformieren wird.

INHALTE

- > Achtsamkeit für Körper, Geist & Seele
- > Achtsamkeit im Alltag
- > Achtsames Essen
- > Französische Achtsamkeit
- > Achtsame Freizeit

