



Spüre das Leben – Das Wunder der Achtsamkeit

Achtsamkeits-Seminar

Termine bitte anfragen, diese werden nach Anforderungen der Interessenten vergeben*)

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, die Vielfältigkeit und Reichhaltigkeit unseres Lebens intensiver und bewusster wahrzunehmen.

Wenn wir dem gegenwärtigen Moment mehr Beachtung schenken als gewöhnlich, können wir wahrnehmen, was in uns, mit uns und um uns passiert.

Mit der transformativen Kraft der Achtsamkeit ist es uns möglich, belastende Gedanken zu erkennen und diese loszulassen und mit Freude und Glück durchs Leben zu gehen.

Der Effekt von Achtsamkeitsmeditation reicht bis in unser Erbgut. Bereits 3 Wochen tägliches Üben führt dazu, dass sich die Verkürzung der Chromosomen-Enden verlangsamt und verlängert so unter anderem die Lebenszeit wichtiger Immunzellen und demnach auch die Lebenserwartung.

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

(Thich Nhat Hanh)

www.christian-renner.co.at

Seminarinhalte

- Achtsamkeit als Lebens- und Glücksstrategie
- Lebensvision – Lebensziel
- Die Quellen des Glücks
- Umgang mit Stress und anderen Energieräubern
- Resilienz - Innere Widerstandskraft
- Achtsamkeitsübungen zur Körperwahrnehmung
- Meditationstechniken
 - ❖ Der Atem, unser stärkster Verbündeter
 - ❖ Vipassanameditation
 - ❖ Open Eye Meditation
 - ❖ Qi-Gong
 - ❖ Hatha-Yoga
 - ❖ Sitz- Geh- und Naturmeditation
- Achtsame Kommunikation
- Gedanken erkennen - akzeptieren – wandeln
- Positive Selbstprogrammierung
- Integration der Achtsamkeit ins tägliche Leben





Dein Trainer

Christian Renner

Für mich steht Achtsamkeit als Begriff des wahren Lebens. JETZT ist der Augenblick der Macht, es gibt keinen besseren Moment, als den bewusst gelebten Augenblick. Nachdem ich vor Jahren zufällig mit dem Thema Meditation und Achtsamkeit in Kontakt gekommen bin,



habe ich den Zauber des Lebens neu entdeckt. Durch das tägliche Meditieren, trainiere ich Körper und Geist gleichermaßen, bin glücklicher und gesunder.

Information



Sa + So nach Vereinbarung *)



Hotel am Friedrichshof

Römerstraße 2

A-2424 Zurndorf

+47° 56' 59.52" / +16° 56' 25.76"



Sa 10:00 – 18:00

So 09:00 – 16:00



[Anmeldung](#) über die Website



EUR 320,00 exkl. Verpflegung und Unterkunft

*) Fixierte Termin werden über den Newsletter bekannt gegeben. Bitte melde dich beim Newsletter an und bleibe informiert.

Der Seminarplatz ist mit Bezahlung der Teilnahmegebühr – vorbehaltlich freier Plätze – reserviert.

Kontoinhaber: Christian Renner - Coaching | Consulting | Mentaltraining

Bankinstitut: Raiffeisenbank Weiden am See

IBAN: AT07331060000026534

BIC: RLBBAT2E106

Anmeldebestätigung, Seminarprogramm, Zusatzinformation & Rechnung erhältst du per Mail, sobald deine Kursgebühr bei mir eingelangt ist.

Bei mangelnder Teilnehmer*innenzahl kann das Seminar bis 7 Tage vor Seminarbeginn abgesagt oder verschoben werden. Im Fall einer Absage wird der Seminarbeitrag zur Gänze rückerstattet, es entsteht jedoch kein Anspruch auf Rückerstattung allfälliger Stornokosten für Reise und/oder Aufenthalt. Bei Nichtteilnahme werden keine Kosten rückerstattet. Ersatz-Teilnehmer*innen können gerne genannt werden.

Bei Fragen einfach unter 0664/1266575 anrufen oder per Mail an coaching@christian-renner.co.at schreiben.



Außenanlage Hotel am Friedrichshof