



Achtsamkeit und Spiritualität

Zurück zum Ursprung unseres wahren Seins

„Du wurdest wahrlich geboren um außergewöhnlich zu sein. Unsere Aufgabe ist es, dies zu erkennen und unser höchstes Potenzial zu entfalten.“

Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller dreht. Vieles von dem, was wir lieb gewonnen haben löst sich auf. Mehr denn je sind wir nun darauf angewiesen in uns den Halt zu finden, der im Außen fehlt.

Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Geduld, Toleranz, Vergebung, Zufriedenheit und einem Sinn für das Miteinander bringen uns jenen inneren Frieden, der uns auch in stürmischer Zeit hilft und beschützt zu leben.

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns mit Präsenz auf den gegenwärtigen Augenblick zu blicken und unsere Spiritualität zu entdecken und zu entwickeln.

Konstantin Wecker beschreibt es so:

„Jeder Augenblick ist ewig ...“



Entfalte Deine Kraft
Achte Deine Stärke

Freitag – Sonntag

26.02. - 28.02.2021

05.11. - 07.11.2021

Kleingruppe:

12 - 15 Teilnehmer

Seminarort:

Gut Saunstorf
Bobitz

www.kloster-saunstorf.de

Veranstalter:

Thomas Ammon
Experte für das Fallen nach Oben

Britta Ammon
Yoga der Achtsamkeit

Oskar-Alexander-Straße 12
24576 Bad Bramstedt

Preis:

495,00 EURO

zzgl. MwSt, Unterkunft und Verpflegung
im Gut Saunstorf

www.ENTFALTEdeineKRAFT.com



Entfalte Deine Kraft
Achte Deine Stärke

Achtsamkeit und Spiritualität

In diesem Seminar lernst du, wie du:

- **Im Hier und Jetzt lebst** und die Kraft der Gegenwart spürst.
- **Gezielt achtsam lebst** und den Fokus auf das richtest, was dir Kraft verleiht.
- **Mit dem Leben lebst**, statt gegen es - die Kraft der Akzeptanz.
- **Eine liebevolle und mitfühlende Haltung** dir gegenüber entwickelst und sie in den Alltag integrierst.
- **Beseelt und selbstbestimmt deinen eigenen Weg gehst** und dich mit deinem Umfeld in Frieden verbindest.
- **Entscheidungen triffst**, die nicht nur von deinem Verstand, sondern auch von deinem Herzen abstammen.

Dir die wichtigsten Fragen stellst:

- **Was macht mich wirklich aus?**
- **Wie will ich wirklich leben?**
- **Was bin ich mir wert?**
- **Wer bin ich und was ist meine wahre Natur?**

Konstantin Wecker beschreibt es so:

Jeder Augenblick ist ewig
wenn du ihn zu nehmen weißt.
Ist ein Vers der unaufhörlich
Leben, Welt und Dasein preist.

Alles wendet sich und endet
und verliert sich in der Zeit.
Nur der Augenblick ist immer.
Gib dich hin und sei bereit!

Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden.
Gönn ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben
aber nichts im Augenblick.