



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 39

MARION PAHLEN: WOCHENENDE DER ACHTSAMKEIT

Freitag, 1. - Sonntag, 3. September – 2 Tage

KB € 24 (--/24) + UB + Spende

„Glück findet sich nicht durch große Anstrengung sondern im Entspannen und Loslassen.“
Das Wochenende eignet sich besonders für Menschen, die nach einem MBSR oder MBCT Kurs die Möglichkeit suchen, sich für ein ganzes Wochenende der kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis zu widmen. Neben Körperarbeit und der formalen Praxis der Sitz- und Gehmeditation wird es auch Zeit geben für Spaziergänge in der wunderschönen Natur rundum das Waldhaus sowie für Austausch in der Gruppe. Ein Wochenende der entspannten Stille und heiteren Leichtigkeit für all die, die Kraft tanken und ihre Meditationspraxis vertiefen wollen.



Marion, Dharma- und MBCT Lehrerin, Gestalttherapeutin, Supervisorin. Ihre eigene Meditationspraxis (Zen, Sattipathana, Vipassana) begann 1992. Von ihrer Lehrerin Sonia Moriceau Sensei erhielt sie 2007 die Lehrerlaubnis für die Grundlagen der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation. Seit 2010 unterrichtet sie zudem MBCT und MBSR Kurse.