

**schliesse deine Augen
verliebe dich
verweile dort**

Dschalaleddin Rumi (1207-1273) persischer Mystiker

Sich pflegen und entwickeln durch Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit

Inseln der Ruhe, der Einkehr, der Selbstfürsorge und Entwicklung

In achtsamer und liebevoller Weise wenden wir uns nach innen und begegnen uns selbst und den Themen des Alltags. An jedem Abend rückt ein anderes Thema ins Zentrum, das wir sowohl individuell wie auch gemeinsam erforschen wollen.

Ziele – du nimmst dir Zeit für dich – du erlebst dich als Einheit auf allen Ebenen (Körper, Emotion und Kognition) – du erfährst dich als spirituelles Wesen – du gehst in Begegnung mit dir, dem Thema und der Gruppe

Arbeitsweise: Meditation – Körperübungen – Achtsamkeitsübungen – Arbeit in Dyaden

Kursleitung – Franziska Renner – Coach und Beraterin IBP – jahrelange Meditationspraxis – 076 303 77 81 –
info@franziskarenner.ch
Ort – Murbacherstrasse 35 in 6003 Luzern

Jeweils Dienstagabends von 19 bis 21 Uhr
Block 1 : 17.10.2023 / 14.11.2023 / 12.12.2023 / 09.01.2024
Block 2 : 06.02.2024 / 05.03.2024 / 02.04.2024 / 30.04.2024
Kosten pro Block CHF 250