



# Seminare



## Bewusstsein

Wir denken nach, über das was geschehen ist und planen das, was noch zu erledigen ist. Und dabei versäumen wir dort zu sein, wo wir gerade sind - im Hier und Jetzt.

In diesem Seminar, erleben Sie die Kraft der Natur und tauchen ein in eine Welt, jenseits von Ihrem Alltag.

Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und lauschen Sie den Bäumen im Wind.

Inhalte:

- sich selbst und die Umgebung bewusst wahrnehmen
- Achtsamkeitsübungen aus der chinesischen Kampfkunst und Qigong / TaiChi
- bewusst atmen und Ruhe finden
- Nein sagen zu Dingen die Sie belastet und
- Ja sagen zu dem was Sie erfüllt und weiter bringt
- den eigenen Weg finden
- uvm.

Termine mindestens 4 Personen und maximal 10 Personen.

Preis Personenzahlabhängig.

Zeitaufwand 4 Stunden

Termine auf Anfrage! Auch für Gruppen geeignet und auch für Kinder ab 9 Jahren geeignet.

<http://antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/Termin?smallscreen=0&pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden