

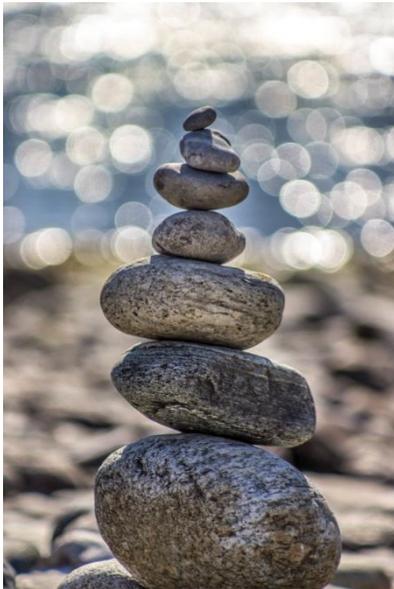


Achtsamkeitskurs –

wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich!

21.1. bis 10.3., 8 Termine jeweils dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

- Kennst du das Gefühl, dass du, dein Leben nicht genießen kannst, weil dir einfach immer die Zeit „wegrennt“?
- Du wartest auf das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub, um endlich wieder entspannen und abschalten zu können?
- Manchmal rennst du durch dein Leben wie auf „Autopilot“ und weißt gar nicht, wie du von „A nach B“ gekommen bist?
- Und eigentlich wünschst du dir mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben?
- Mehr Zeit für dich und bewusste Zeit mit deinen Lieben?
- Mehr Präsenz bei dem, was du tust?



In diesem Kurs geht es genau darum:

Mit Hilfe von drei Basismeditationen sowie vielen kleinen Achtsamkeitsübungen wirst du wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag finden. Du wirst dein Leben wieder bewusster gestalten und dadurch auch wieder mehr Freude empfinden, bei dem was du tust. Im theoretischen Teil werde ich dir Zusammenhänge der modernen Neurobiologie und Verhaltensforschung vermitteln. So bekommst du ein besseres Verständnis über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeit ist eine innere Haltung der **Freundlichkeit**, der **Offenheit**, des **Annehmens** für die Dinge, so wie sie gerade sind. **Achtsamkeit** hat viel mit **Präsenz** zu tun: ich nehme bewusst wahr, was ich tue, fühle oder denke.

Wichtig: Der Kurs geht tief. Du solltest dir darüber im Klaren sein, dass dieser Kurs dein Leben verändern kann. **Bitte plane zum Üben täglich 20-30 Minuten Zeit für dich ein!**

Material: Du bekommst ein ausführliches Skript sowie drei geführte Meditationen von mir als Audio.

Deine Investition: 160 Euro

Anmeldung per E-Mail: rw@herzens-raum.info

**Herzens-Raum Ramona Wagener
Heilpraktikerin und Coach
www.herzen-raum.info, Tel. 0271-38778989**



Dein *entspannter* Fokus für 2020

Ein Workshop am 11.01. und 12.01. 2020

Ziele und Visionen für ein neues Jahr stehen nur scheinbar im Widerspruch zu einem bewussten Leben im JETZT.

Im Gegenteil: Es ist durchaus wichtig, Ziele zu haben und deinen Fokus darauf auszurichten, um dir so ein gutes Leben zu kreieren, das dir entspricht. Und gleichzeitig gilt es wach und präsent das JETZT zu erleben und zu genießen.

Ich zeige dir an diesem Wochenende, wie du den Fokus entspannt auf deine Ziele halten und gleichzeitig voll und ganz in der Gegenwart ankommen und leben kannst.

Wir werden uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Zielefindung für 2020/ Visionboard
- Folge der Freude
- Entspannung
- Achtsamkeit
- bewusstes Sein

Zeiten: 11.1. 2020 10.00 – 17.00 Uhr, 12.1.2020 10.00 – 15.00 Uhr

Deine Investition: 145 Euro

Anmeldung per E-Mail: rw@herzens-raum.info

! Alle Veranstaltungen finden in der Villa Vielfalt, Rosterstr. 49 in 57072 Siegen statt!

**Herzens-Raum Ramona Wagener
Heilpraktikerin und Coach
www.herzen-raum.info, Tel. 0271-38778989**



Anmeldung Seminare 1. Quartal 2020

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgender Veranstaltung, Kurs, Seminar:

Workshop „Dein entspannter Fokus für 2020“: 145 Euro

Achtsamkeitskurs – 21.1. – 10.03.: 160 Euro

Name: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____ Telefon: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:
Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 50 % der Kosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.



Herzens-Raum Ramona Wagener
Heilpraktikerin und Coach
www.herzen-raum.info, Tel. 0271-38778989