

Einladung

Zum Vertiefungsseminar:

„Mitfühlend bei dir selbst ankommen“

Kristin Neff

Anstatt uns dafür zu verurteilen, dass wir kämpfen, können wir uns selbst mit Liebe und Fürsorge begegnen – genau dann, wenn wir es am meisten brauchen.

Dieses Seminar ist eine liebevolle Einladung, inne-zuhalten und dein Selbstmitgefühl zu vertiefen. In einem geschützten Rahmen tauchen wir gemeinsam ein in die Praxis der achtsamen Selbstfürsorge. Du bekommst Impulse, wie du auch im Alltag freundlich mit dir selbst bleiben kannst – gerade in herausfordernden Momenten.



Inhalte des Tages:

- Selbstmitgefühl & achtsame Selbstfürsorge
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Meditationen zur Herzöffnung

Wann: Samstag, 31. Mai 2025

Uhrzeit: 10:30 – 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 13:00 – 14:00 Uhr)

Wo: Praxis für Beratung und Meditation

In der Steinriede 6, 30161 Hannover

Teilnehmende: 4 – 8 Personen

Kosten: 120 € (Inklusive MP4/Kursmaterialien, Ohst, Tee, Kaffee und Keksen)

Anmeldung & Infos: Wiebke burckhardt wiebkeburckhardt@aol.de

Ich freue mich sehr, diesen Tag mit dir zu gestalten – als nährnde Auszeit und Einladung, tiefer bei dir selbst anzukommen und dein Herz sanft zu öffnen.

Mit herzlichen Grüßen
Wiebke Burckhardt