

Liebevoll mit mir und anderen – ein Frauenretreat

mit Sabine Jaenicke & Ursula Richard

Achtsamkeitszentrum, 2.-3. November 2024

„Eine Blume ist vollkommen zufrieden, eine Blume zu sein. Sie will nichts anderes sein“, betonte Thich Nhat Hanh immer wieder. Weshalb ist es für viele uns so schwierig, einfach so zu sein, wie wir sind? Woher kommen all die Vorstellungen, wir müssten anders sein, dann wäre das Leben leichter uns besser? Diese Vorstellungen bringen so viel Leiden mit sich und hindern uns daran, in unsere wahre Stärke zu finden.

Wir werden an diesem Wochenende in unsere Konditionierungen schauen, kollektiv als Frauen und individuell. Wir werden unsere Glaubenssätze gemeinsam betrachten, denen wir ganz automatisch und unbewusst folgen und die oft sehr viel älter sind als wir selbst. Wir werden mit geführten Meditationen Versöhnung und Selbstfürsorge üben, mit Impulsvorträgen neue Aspekte entdecken, in Kleingruppen und in der großen Gruppe Herzensthemen besprechen, kreativen Ausdruck für innere Themen finden und hoffentlich viel Lachen und unsere Freude nähren. Gemeinsam wollen wir einen heilsamen Raum schaffen und in der Stille unsere wahre Stärke berühren.

Samstag: 02.11.24, 9:30 Uhr-16:30 Uhr

Sonntag: 03.11.24, 9:30-16:30 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum München,
Treffauerstr. 19, 81373 München
([Wegbeschreibung](#))

Kosten: 40 Euro / 20 für AZ-
Unterstützerinnen

Nicht vergessen: Ein vegetarisches
Mittagessen mitbringen!

Anmeldung:

<https://nuudel.digitalcourage.de/>

[IIHqNOTWVTB3NyXO](https://www.digitalcourage.de/IIHqNOTWVTB3NyXO)



Maximal 18 Teilnehmerinnen. Teilnahme an beiden Tagen ist erwünscht.