







TANJA BOHLMANN

Achtsamkeitstage

-  Du kannst dir unter Achtsamkeit nicht so recht etwas vorstellen, bist aber neugierig auf das Thema?
-  Du überlegst, einen 10-Wochen-Kurs zu besuchen, möchtest mich aber vorher erst einmal persönlich kennenlernen?
-  Du hast schon einen Achtsamkeitskurs besucht und wünschst dir eine Auffrischung deiner Praxis?
-  Du meditierst bereits, sehnst dich aber nach einem Austausch mit Gleichgesinnten?

Für solche und andere Anliegen habe ich Achtsamkeitstage mit verschiedenen Schwerpunkten konzipiert. Sie greifen Aspekte auf, die in meinen Kursen zwar enthalten sind, diese aber noch einmal vertiefen und mit neuen Impulsen anreichern. Zur Auswahl stehen drei spannende Themen, die aus meiner Erfahrung wesentlich sind für mehr Lebensqualität und individuelles Wohlbefinden:

Stark im Sturm:

Resilienz – der achtsame Weg zu mehr Widerstandskraft in Krisen

Innere Freiheit erleben:

Widerstände loslassen und der Welt mit Gelassenheit begegnen

Self Love Club:

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als stressmindernde Ressource entdecken

Alle Achtsamkeitstage sind so aufgebaut, dass sie für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet sind. Du kannst sie einzeln buchen oder zu einem reduzierten Preis als Paket. Weitere Infos dazu findest du unter dem Menüpunkt „Termine“ auf meiner Website: www.tanja-bohlmann.de. Und wenn du Fragen hast, dann melde dich sehr gern!