



VIOLA EBBIGHAUSEN
MBSR-TRAINING

+49 (0) 151 - 127 47 318 | mbsr@violaebbigghausen.de | www.violaebbigghausen.de

Bei sich selbst zuhause sein MBSR-Retreat in den Vogesen

21.-23. Juni 2019



Abseits der täglichen Verpflichtungen bietet dieses Kurzretreat Gelegenheit, zu sich zu kommen und einen inneren Ort der Stille zu finden. Neben angeleiteten Übungszeiten bleibt genug Freiraum für Rückzug oder stille Spaziergänge.

Beginn: Freitag, 21. Juni, 18 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 23. Juni, 14 Uhr nach dem Mittagessen

Kurszeiten: Fr 19-21 Uhr, Sa+So 9.30-12.30 Uhr (inkl. Pause),
Sa 15-18 Uhr (inkl. Pause), optional: Morgen- & Abendmeditation (8 & 20 Uhr)

Inhalt: Body-Scan, Körperübungen, Sitz- und Gehmeditation, z.t. draußen

Unterkunft/Verpflegung: Seminarhaus TAO, Bussang
Einfache EZ, DZ, MZ, Gemeinschaftsduschen
Barrierefrei, vegetarische Vollverpflegung

Kosten: ab 270 Euro (Frühbucher)
Eigene Anreise (Fahrgemeinschaften)

Anmeldung & Infos: mbsr@violaebbigghausen.de

