



DURLACHER SCHULE

[WWW.DURLACHER-SCHULE.DE](http://WWW.DURLACHER-SCHULE.DE)

27. – 29. AUGUST 2010 IM SCHWARZWALD:

# WANDERN & WEGE DER

# ACHTSAMKEIT

■ WO IMMER WIR HINGEHEN, DA **SIND** WIR.

PROF. DR. JON KABAT-ZINN

■ 27. – 29. AUGUST 2010 IM SCHWARZWALD:

# WANDERN & WEGE DER ACHTSAMKEIT

MIT BETTINA WERNER

Erleben Sie die Praxis der Achtsamkeit in der wunderschönen Natur des nördlichen Schwarzwaldes. Die Schulung der Achtsamkeit durch Meditationen, Körperübungen im Liegen, Sitzen und Gehen, einer kleinen Bewegungssequenz aus dem Tai Ji Quan „Der Tageslauf der Krähe“ sowie einer Wanderung (ca. 4 Stunden) auf die Hornisgrinde und immer wieder Stille, Natur und Begegnung mit netten Menschen.

■ WEITERE INFORMATIONEN: [WWW.DURLACHER-SCHULE.DE](http://WWW.DURLACHER-SCHULE.DE)



DURLACHER SCHULE

PFINTALSTR. 65 - 76227 KARLSRUHE



- STRESSBEWÄLTIGUNG  
DURCH ACHTSAMKEIT (MSBR/MBCT)
- DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT  
IN BERUF UND FAMILIE
- FÜHRUNGSKOMPETENZ  
ACHTSAMKEIT
- TAI JI QUAN