



ACHTSAMKEIT SEMINARREIHE

5 Tagesseminar - Samstag von 9h - 16h

Im Kombipaket für CHF 999.-

- **Die Kraft der Stille - 26.09.26**
- **Achtsamkeit & Stressbewältigung - 14.11.26**
- **Achtsamkeit in Beziehungen - 16.01.27**
- **Achtsamkeit bei Gedanken & Emotionen - 20.03.27**
- **Achtsamkeit umsetzen & integrieren - 24.04.27**

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern eine Reise. Sie lädt uns ein, im Hier und Jetzt zu verweilen und die Schönheit des Lebens in all ihren Facetten zu erleben. Indem wir jeden Moment annehmen, wie er ist, entfalten wir ein bewussteres, erfüllteres Leben. Mit jedem Atemzug erinnern wir uns daran, dass das wahre Geschenk des Lebens im gegenwärtigen Moment liegt.

DIE KRAFT DER STILLE

**“Die Stille ist nicht leer, sie ist voller
Antworten.”**



**Seminartag mit Karin & Adrian
Samstag, 26.09.26 um 9Uhr-16h**

**Wie oft nimmst du dir im Alltag Zeit für Stille und Reflexion?
Was bedeutet Stille für dich persönlich?**

In einer Welt, die von unzähligen Reizen und ständiger Lautstärke geprägt ist, bleibt oft wenig Raum für die Stille. Deine Gedanken sind vielleicht überflutet von hektischen Geräuschen, bunten Bildern und einem ständigen Strom von Informationen

Lass den Lärm hinter dir!

Warum ist Stille wichtig für uns?

- **Entspannung des Geistes:** Stille erlaubt es dir, den Lärm des Alltags hinter dir zu lassen und deinen Geist zu beruhigen.
- **Klarheit:** In der Ruhe kannst du deine Gedanken sortieren und neue Perspektiven gewinnen.
- **Innere Kraft:** Stille ist der Nährboden für Kreativität, Intuition und persönliche Entwicklung.
- **Gesundheit:** Regelmäßige stille Momente tragen zur Stressreduktion bei und stärken dein Immunsystem

Erlebe einen einzigartigen Seminartag in Stille mit

Theorieeinheiten zum Thema Meditation & Achtsamkeit

Ruhigen Meditationen & Gehmeditationen

Sinneserfahrungen

Körperübungen

gemeinsames Mittagessen im Restaurant

Zeit für Beobachtungen in DIR

vielen Erkenntnissen & neuer Klarheit

Ruhe & Entspannung



Einzel buchbar als Tagesseminar inkl. Mittagessen für CHF 240.-
oder als Achtsamkeits-Seminarreihe (5 Tagesseminare) für CHF 999.-

Anmeldung & Details unter www.beziehungsarbeit.ch



ACHTSAMKEIT & STRESSBEWÄLTIGUNG

**Tagesseminar mit Karin & Adrian
Samstag, 14.11.26 von 9h - 16h**

**Fühlst du dich oft von Stress überwältigt und wünschst dir
mehr Gelassenheit in deinem Alltag?**

Entdecke die faszinierende Welt deines Nervensystems und lerne, wie du durch Achtsamkeit und Selbstregulation Stress effektiv bewältigen kannst. Dieses Seminar bietet dir wertvolle Einblicke in die Funktionsweise des Nervensystems, zeigt was Stress wirklich ist und wie du einen gesunden Umgang damit findest.

Bringe mehr Achtsamkeit & innere Ruhe in DEIN Leben!

Was erwartet dich?

- **Einblicke in die Funktionsweise des Nervensystems**

Lerne, welche Prozesse in deinem Körper ablaufen, wenn du gestresst bist und bei was DEIN Nervensystem Alarm schlägt!

- **Was ist Stress wirklich?**

Wir werden die verschiedenen Arten von Stress beleuchten und herausfinden was bei DIR genau Stress auslöst.

- **Gesunde Umgangsformen mit Stress**

Entdecke praktische Methoden zur Selbstregulation und finde heraus, wie du mit Stress umgehen kannst, um ein ausgewogeneres und erfüllteres Leben zu führen.

Sei dabei und finde deine innere Balance!

Melde dich jetzt an und investiere in deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, für ein entspannteres & erfüllenders Leben!



Einzel buchbar als Tagesseminar für CHF 240.-

oder als Achtsamkeits-Seminarreihe (5 Tagesseminare) für CHF 999.-

Anmeldung & Details unter www.beziehungsarbeit.ch



ACHTSAMKEIT IN BEZIEHUNGEN

**Tagesseminar mit Karin & Adrian
Samstag, 16.01.27 von 9h - 16h**

**Wie oft nimmst du dir wirklich die Zeit, um dich selbst
und deinen Beziehungen bewusst zuzuwenden?**

In einer schnelllebigen Welt, in der wir oft abgelenkt sind, laden wir dich ein, innezuhalten und die Kunst des bewussten Miteinanders zu entdecken. Entdecke die Kraft der Achtsamkeit in Beziehungen und wie du authentische Verbindungen zu dir selbst und anderen aufbauen kannst.

**Tauche ein in eine transformative Erfahrung, die deine
Beziehungen bereichern und vertiefen wird.**

Bei diesem Seminartag liegt der Fokus zunächst auf der Beziehung zu dir selbst, bevor wir uns der Verbindung zu anderen widmen. Folgende Themen werden dich begleiten:

Selbstfürsorge

Finde heraus, wie du besser auf deine Bedürfnisse achten und dein emotionales Wohlbefinden fördern kannst.

Kommunikation

Entwickle Fähigkeiten, um achtsam zuzuhören und empathisch zu kommunizieren, die für Beziehungspflege entscheidend sind.

Präsent sein

Lerne Techniken, um im Moment zu sein und deine Aufmerksamkeit bewusst zu steuern.

Sei dabei und erlebe, wie Achtsamkeit deine Beziehungen transformieren kann! Gemeinsam schaffen wir einen Raum für Wachstum und tiefere Verbindungen.



Einzel buchbar als Tagesseminar für CHF 240.-

oder als Achtsamkeits-Seminarreihe (5 Tagesseminare) für CHF 999.-

Anmeldung & Details unter www.beziehungsarbeit.ch

ACHTSAMKEIT BEI GEDANKEN & EMOTIONEN

**Seminartag mit Karin & Adrian
Samstag, 20.03.27 um 9Uhr-16h**



Wie kannst du durch Achtsamkeit deine Gedanken und
Emotionen in herausfordernden Momenten besser
beobachten und verstehen?

Begib dich auf einen erfüllenden Weg zur Selbsterkenntnis!

**Finde innere Ruhe, mehr Klarheit & stärke dein emotionales
Wohlbefinden.**

Fühlen, Verbinden, Wahrnehmen!

Tauche ein in das Thema „Mindset“ und lerne, wie du deine Emotionalität spüren und deine Verbindung zum Herzen stärken kannst.

Was erwartet dich?

Fühlen & Verbinden: Erfahre, wie du durch gezielte Übungen in dein Fühlen kommst und eine authentische Verbindung zu deinem Herzen herstellst.

Beobachten ohne Werten: Entdecke die Macht der Achtsamkeit, indem du als Beobachter deine Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen wahrnimmst, ohne sie zu bewerten.

Vielfältige Methoden: Wir integrieren Techniken aus der Achtsamkeit, Körperarbeit und Meditation, um dir ein ganzheitliches Erlebnis zu bieten.

Der Fokus liegt auf deiner persönlichen Erfahrung. Du wirst nicht nur lernen, sondern auch fühlen und spüren, was in deinem Inneren vor sich geht.

Einzel buchbar als Tagesseminar für CHF 240.-
oder als Achtsamkeits-Seminarreihe (5 Tagesseminare) für CHF 999.-
Anmeldung & Details unter www.beziehungsarbeit.ch



ACHTSAMKEIT UMSETZEN & INTEGRIEREN

**Seminartag mit Karin & Adrian
Samstag, 24.4.27 um 9h-16h**

**Was hält dich davon ab, präsent im Alltag zu leben?
Welche Schwierigkeiten oder Hürden begegnen dir auf
deinem Achtsamkeitsweg?**

DEINE einzigartigen Erfahrungen, Herausforderungen und
Einsichten zum Thema Achtsamkeit sind gefragt. Komm mit
deinen Gedanken & Fragen zum Thema Umsetzung in den
Alltag und bereichere diesen Seminartag mit deinen
wertvollen Erlebnissen!

Gemeinsam Achtsam - Hürden erkennen & neue Wege finden!

Unser Ziel ist es, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie Achtsamkeit nicht nur ein Konzept, sondern eine tägliche Praxis sein kann. Indem wir uns gegenseitig unterstützen und inspirieren, können wir lernen, die Herausforderungen zu überwinden, die uns fernhalten von einem bewussteren und erfüllteren Leben.

Sei Teil der Reise

Egal, ob du bereits Erfahrung im Bereich Achtsamkeit hast oder gerade erst anfängst: Deine Perspektive ist wertvoll! Lass uns gemeinschaftlich wachsen und unsere Ressourcen bündeln, um einen Raum für Transformation und Entfaltung zu schaffen.



Einzel buchbar als Tagesseminar für CHF 240.-
oder als Achtsamkeits-Seminarreihe (5 Tagesseminare) für CHF 999.-
Anmeldung & Details unter www.beziehungsarbeit.ch