

# Achtsamkeit erkunden und entfalten



## Vertiefungskurse Achtsamkeit 2020

Vier mal im Jahr bieten wir - TiNa Ochs & Andrea Anglhuber - zusammen einen Vertiefungskurs an, an dem wir gemeinsam praktizieren, das Thema Achtsamkeit in seinen Facetten genauer erkunden, sowie Raum für die weitere Entfaltung unserer Achtsamkeitspraxis schaffen.

### Termine und Themen:

Samstag, 15. Februar 2020, 10:00 - 13:30 Uhr:  
Hindernisse in der Meditation

Samstag, 20. Juni 2020, 10:00 - 13:30 Uhr:  
Nicht beurteilen

Samstag, 12. September 2020: 10:00 - 13:30 Uhr:  
Anfängergeist

Samstag, 14. November 2020, 10:30 - 17:00 Uhr  
selbst.bewusst.sein

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits erfahren sind und/oder ein frisches Interesse an Achtsamkeit haben! Wenn Meditation und Achtsamkeit für jemanden ganz neu sind, bitten wir um eine persönliche Rücksprache im Vorfeld.

**Ort:** Freiraum Achtsamkeit,  
c/o Seminarhaus KuKKuK,  
Ostpreußenstraße 66, 65207 Wiesbaden-Rambach

**Kosten:** 40,00 Euro (halbtägige Kurse) bzw.  
85,00 Euro (Tageskurse inkl. Mittagsimbiss)  
(Ermäßigung nach Absprache)

**Anmeldung:** Bitte meldet Euch bei  
TiNa Ochs [to-move@gmx.de](mailto:to-move@gmx.de) oder  
Andrea Anglhuber  
[andrea.anglhuber@anglhuber-coaching.de](mailto:andrea.anglhuber@anglhuber-coaching.de)  
schriftlich an.

Wir freuen uns auf Euch!

TiNa und Andrea