

Maitrī

Maitri

maitrī

मैत्री

...kommt aus der alt indischen Sanskritsprache.

Übersetzungen sind :

Freundlichkeit, Güte,
aktives Interesse an Anderen,
Liebe, Freundschaft, Sympathie.

Meditation und Achtsamkeit

Selbst-mitgefühl & Warmherzigkeit

Diese Workshop- Reihe beinhaltet verschiedene Übungen, die Ihre Wertschätzung von sich, den anderen und der Welt stärkt.

Themenschwerpunkte pro Workshop :

- Reflexionen über Selbstwert,
- Betrachten verschiedener Persönlichkeitsanteile,
- Erfahren was „Intersein“ bedeutet und
- Möglichkeiten zu Selbst-mitgefühl erweitern.

Sie werden Gelegenheit haben, verschiedene Perspektiven einzunehmen und sich Ihnen und anderen neu zu begegnen.

Wer | Jeder, der interessiert ist.

Was | 4 x 2h-workshop mit angeleiteten Übungen.

Wann | 4 Montage im 14 Tage Rhythmus, ab dem 02.11.2020 um 9h morgens.

Wo | in Erlenbach ZH

Plätze | max. 4 Personen

Preis | 50 CHF pro Workshop, 190 CHF alle 4 Workshops

Mit | Katrin Tjaden, langjähriger Coach und Achtsamkeitstrainerin