

Am Ende des Tages: Du selbst – 90 Minuten Achtsamkeit auf dem Landgut Stober



Unter dem Leitsatz "Inner Work for Outer Change" wird ein holistisches Weiter-/Bildungsangebot bereitgestellt, das für Privatpersonen und Unternehmen ebenso zugänglich ist. Kerngegenstand der Trainings, Dialog-Foren und Zukunfts-Labs ist das Schulen einer achtsamen inneren und äußeren Haltung auf allen Ebenen (Körper, Seele und Geist), stets im Sinne einer nachhaltigen Zukunftsentwicklung. Denn erst, wenn der Mensch sich selbst und seiner Natur wirklich bewusst ist, kann er wirksam handeln und dem Planeten, dem Menschen etwas Gutes tun.

Die Körperpsychotherapeuten Astrid und Mike Peacock

bieten Ihnen die Möglichkeit einer kleinen Auszeit, um Ihre Gedanken, Gefühle und Ihren Körper am Ende des Tages bewußt wahrzunehmen. Kleine Meditationsanleitungen und Achtsamkeitsübungen unterstützen Ihre Entspannung, den Teamzusammenhalt und das Selbstbewußtsein ganz im Sinne Jon Kabat-Zinns: „Die Freiheit, nicht nur zu reagieren, sondern wirklich zu antworten, erfordert eine Atempause“

Die Erfahrungen der Teilnehmer*innen sprechen für sich:
„Der Abend mit Astrid und Mike Peacock war sehr bereichernd. Ich habe noch lange über mein Empfinden während der Achtsamkeitsübung nachgedacht.“
Oder: „Der Achtsamkeitsabend hat gewisse Ansichten im Team sehr zum Positiven verändert.“

Kosten: 50,-€/Person und Abend - buchbar ab 6 Personen
Wann? nach Vereinbarung



Astrid Peacock, geboren 1958
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Körperpsychotherapie in Praxis Bln
Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in
Traumatherapie und Paartherapie.
Arbeitet mit Klienten, Paaren & Gruppen.



Mike Peacock, geboren 1956
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Körperpsychotherapie (Hakomi)
Arbeitet mit Klienten und Gruppen.
Hospiz Arbeit.

Das Geschenk der Vielfalt - eine Selbst - Beobachtung

Du stehst vor 1000 Fragen
und sehnst dich nach 1001 Antworten.

Du erfreust Dich am Augenblick und
strebst nach dem Besitz der Gegenwart.

Du gehst in Kontakt mit anderen Menschen und
fürchtest die Enttäuschung in Begegnung.

Du fühlst die Freude
und kannst sie nicht halten.

Du hörst in die Stille und
die Lautstärke eigener Gedanken übertönt diese.

Wenn Diese fünf Sätze auf Dich zutreffen, hast Du den ersten Schritt zur Achtsamkeit gemacht und bist bei uns genau richtig.

Kosten: 640,-€/Person Intensiv Kurs Wochenende
- inklusive 2 Übernachtungen mit Vollpension und
Nutzung des Raum der Stille
- buchbar von Freitag-Sonntag, ab 6 Personen

Wann? ab 01.01.2023 nach Vereinbarung

