

Mit Fokus & Freude ins Neue Jahr

Winter-Auszeit mit Hemma Rüggen & Martin Büchele

„Die Welt steht in Flammen – und du willst, dass ich meditiere?! Und die Antwort ist: ja!“, sagt **Jon Kabat-Zinn**, der Pionier der globalen Achtsamkeitsbewegung.

Doch warum ist das so wichtig?

Jons Antwort: „Du kannst wählen, wie du in diese Welt gehst – mit einem aufgewühlten oder mit einem klaren Geist.“

Mit **Achtsamkeitsmeditation** stärkst du deine **inneren Ressourcen**, die du brauchst, um den vielen Herausforderungen im Leben mit einem ruhigen, fokussierten, **klaren Geist** und einem **offenen, mitfühlenden Herzen** zu begegnen.

In dieser kleinen Winter-Auszeit kannst du dich in Ruhe und Gelassenheit auf das Neue Jahr einstellen. Und du gibst dem Raum, was an Neuem in dein Leben kommen möchte. Du hast Zeit zu reflektieren, was dir **im Neuen Jahr wirklich wichtig ist und kannst dich kraftvoll darauf ausrichten**.

Du lernst verschiedene Übungen zur **Kultivierung von Achtsamkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit** kennen (z.B. Geh- und Sitzmeditation, Body Scan, Mitgefühlsmeditation). Du bekommst Impulse, wie du diese Übungen im Alltag für den **Umgang mit Stress, Sorgen und schwierigen Emotionen** anwenden kannst. Dazu hast du Zeit, deine Ausrichtung für das Neue Jahr im Spiegel der Natur zu klären.

Wir verbringen Zeit im **Seminarraum** und in der **Gruppe**, aber auch **allein in der Natur**. Bring also feste Winterschuhe und ausreichend warme Kleidung für draußen mit.

Begleiter:innen

Hemma Rüggen ist seit 2005 selbstständig als Selbstmanagement-Trainerin, Coach und Beraterin. Seit 2017 im Vorstand von Pioneers of Change. Persönliche Meditationspraxis seit 30 Jahren.

Martin Büchele ist Achtsamkeitstrainer und -coach, zertifizierter MBSR-Lehrer (Weiterbildung u. a. bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli) sowie zertifizierter Lehrer für kontemplative Dyaden. Persönliche Meditationspraxis seit 25 Jahren.



Seminar-Ort

Therapiezentrum Pitz
Heimgartstraße 3
6971 Hard/Bodensee und in der Natur am Bodensee

Termine

Online
3. Dezember 19-20:30 Uhr
Einstimmen, Kennenlernen
Anregungen zum Abschluss des Jahres

Anmeldung für Präsenz-Seminar bis spätestens 7. Dezember

Präsenz-Seminar
5. Januar, 15:00 Uhr bis 7. Januar 2024, 13:00 Uhr

Beitrag

Online-Termin: freiwillige Spende
Präsenz-Seminar: € 487,- inkl. USt.

Übernachtungsmöglichkeiten

[Junges Hotel Hard](#)

[Hotel am See](#)

Infos & Anmeldung

[Hemma Rüggen](#) (+43 664 384 66 25)
oder

[Martin Büchele](#) (+43 664 506 10 14)