

SABINE HANNA WITTE

Selbstbestimmte Wege Miteinander

Psychotherapie | Coaching | Meditation | www.compassion.berlin | www.mindful.berlin | mail@mindful.berlin

Online Integrations - Retreat | Alltagsretreat zu den 4 Herzensqualitäten

Retreat:

Diese beiden Retreats sind online geplant und für den Alltag konzipiert.

Das bedeutet, dass wir uns zu 3 Sitzungen täglich online über zoom zum gemeinsamen Praktizieren mit Anleitungen treffen. Zusätzlich wird es die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe und auch für Einzelgespräche mit mir geben. Die Zeit dazwischen bietet die Möglichkeit, die Praxis selbständig zu vertiefen und auch in den Alltag einzuweben.

Wenn es die Umstände erlauben, kannst Du die Zeit überwiegend im Schweigen verbringen oder individuell eine Mischform gestalten, die unterstützend sein kann, um die Trennung zwischen formeller Praxis und alltäglichem Leben mehr und mehr aufzuheben.

Wir werden uns in diesen 5 Tagen der Achtsamkeitspraxis als Grundlage und darauf aufbauend den 4 Herzensqualitäten widmen, zu denen es jeweils spezifische Anleitungen und am Abend einen Input geben wird.

Mehr Informationen zum Online-Retreat und zu den 4 Herzensqualitäten, den Brahmaviharas (Metta = Freundlichkeit, Karuna = Mitgefühl, Mudita = Mitfreude und Upekkha = Gelassenheit) findest Du ab November auf der website.

Wenn Du Fragen hast, kannst Du Dich gerne telefonisch bei mir melden.

Inhalt und Ablauf wird noch detailliert ab November ausgeschrieben

Was Du praktizierst

- Freundlichkeit und Mitgefühl Dir selbst und Anderen gegenüber
- Aufwärmen Deiner Meditationspraxis mit Wohlwollen und Freude
- Die 4 Herzensqualitäten, Hintergrund und spezifische Meditationen
- Selbstmitgefühls-Übungen
- Integration der Praxis in Dein Lebensumfeld

Termine

13.1.-18.1.2023 und 27.1.-1.2.2023 unabhängig voneinander

Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MSC), Time To Think-Coach und Facilitator

Weitere Informationen: www.mindful.berlin und www.compassion.berlin

Teilnahmegebühr / Investition

280€ + MwSt *Ermäßigung ist auf Anfrage möglich, bitte sprecht mich an!*

Veranstaltungsort

Online ZOOM

Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte . mail@mindful.berlin . 0177 7888988