

Gönnen Sie sich diese ganz besondere Auszeit!



***"Tage des Wandels" im Frühjahr
vom 2. - 5. Mai 2024***

Ein Programm, das Sie in allen Lebensbereichen voranbringt!

Kompletter **Rückzug** aus dem Alltag, hinein in eine Lebensform, aus der Sie einiges für Ihr eigenes **Lebenskonzept** mitnehmen können - sowohl privat als auch beruflich.

Erleben Sie die Welt **mit allen Sinnen** beim Meditieren, Sinnieren, Kochen, Waldbaden... Haben Sie Freude an einer besonderen **Schnitzeljagd**, an

Achtsamkeitsübungen und vielem mehr - ***Sie werden erfrischt sein!***

Inhalte:

Das **Leben im Wandel** der Jahreszeiten. Zum Frühjahr passende Themen wie Orientierung, Aufbruch, Neustart, Gewohnheiten loslassen, Wut & Gelassenheit und alles, was die Gruppe mit einbringt.

Kurzübersicht:

Art: **Auszeit** und Fortbildung in **Japanischer Psychologie**

Ort: Naikan Zentrum Bayerischer Wald, Siebenellen 23, 94568 St. Oswald

Zeit: 2. - 5. Mai 2024 (Donnerstag - Sonntag)

Preis: 450 - 700 € (je nach Einkommen - auf freiwilliger Basis)

Sprache: Deutsch

Homepage: <https://www.naikan-zentrum.de/angebote/#japan>

Anfragen/Anmeldung: sabine@naikan-zentrum.de (+49(0)8552 974 49 10)

Programmleitung



SABINE KASPARI ist Inhaberin des Naikan Zentrums Bayerischer Wald und leitet seit vielen Jahren Kurse in der Erwachsenenbildung.

2002 begann sie, sich mit Methoden **Japanischer Psychologie** zu beschäftigen und wurde 2018 durch das ToDo Institut in Vermont, USA, **zertifiziert**. Außerdem ist sie Shinrin Yoku Leiterin (Waldbaden) und leidenschaftlich **MENSCH** 😊