

## Ferienangebot & Bildungsurlaub 2020

### ➤ Kurs 13

#### "Gelassen und sicher im Stress"

(Bildungsurlaub) Stressbewältigung im Beruf und Alltag **03. – 07. August 2020**

**Beginn: Mo. 14.00 Ende: Fr. 13.00 Uhr**

**Inhalte:** z.B. Stressauslöser, Stressverstärker, Stressdetektiv, PME, Achtsamkeitsyoga, Body Scan und Imaginationsübungen

**Kursort:** ev. Bildungszentrum Potshausen, Potshausenstraße 20, 26842 Ostrhauderfehn, 04957-9288-0

**Kursgebühr:** 410€ (Seminar, Verpfl./ Übern.)

### ➤ Kurs 14

#### „Mein innerer Garten“

Autogenes Training zur Stärkung des inneren Gleichgewichts **06. – 08. November 2020**

**Beginn: Fr 16.00 Ende: So. 13.00 Uhr:**

**Inhalte:** Inne halten, zur Ruhe kommen, dem Körper und seinen Bedürfnissen nachspüren: mit Übungen des Autogenen Trainings, Achtsamkeits-Yoga, Meditation, Phantasiereisen. Entwickeln stärkegender Gedanken und Bilder innerer Kraftquellen. Kreativität und Selbstbewusstsein stärken und selbstgesteckte Ziele auf den Weg bringen...

**Kursort:** ev. Bildungszentrum Potshausen, Potshausenstraße 20, 26842 Ostrhauderfehn, 04957-9288-0

**Kursgebühr:** 260€ (Seminar, Verpfl./ Übern.)

## Über mich

### Ulrike Hamer-Elvert

Diplom-Psychologin  
Systemische Therapeutin  
Entspannungstherapeutin  
Yogalehrerin



Die Kurse finden  
im Birkenweg 14, 26789 Leer statt



Bitte bequeme Kleidung  
und Socken mitbringen.



## Kontakt/Anmeldung

- Kleine Gruppen von max. 8 Teilnehmer/innen
- individuelle Betreuung
- Bezahlung vor Kursbeginn per Überweisung

### ➤ Ulrike Hamer-Elvert

Tel.: 0491-99231474

web: [www.achtsamkeitsorte.de](http://www.achtsamkeitsorte.de)

e-mail: [info@achtsamkeitsorte.de](mailto:info@achtsamkeitsorte.de)

- *Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon oder email.*

- *Reihenfolge nach Anmeldungseingang.*
- *Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.*
- *Zu Wochenendangeboten können Informationen angefordert werden*



AchtsamkeitsOrte

## Kursangebote

August – Dezember 2020



[www.achtsamkeitsorte.de](http://www.achtsamkeitsorte.de)

- AchtsamkeitsYoga
- Entspannungskurse
- Gelassen und sicher im Stress

# Kursangebote August – Dezember 2020

## Montag

### ➤ Kurs 1/3

**AchtsamkeitsYoga**  
9:15 - 10:15 Uhr  
31. August – 7. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 2/3

**AchtsamkeitsYoga**  
18:30 - 19:30 Uhr  
31. August – 7. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 3/3

**AchtsamkeitsYoga**  
20:00 - 21:00 Uhr  
31. August – 7. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

## Dienstag

### ➤ Kurs 4/3

**AchtsamkeitsYoga**  
16:45 - 17:45 Uhr  
1. September – 8. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 5/3

**AchtsamkeitsYoga**  
18:30 - 19:30 Uhr  
1. September – 8. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

## Mittwoch

### ➤ Kurs 6/3

**AchtsamkeitsYoga**  
9:15 - 10:15 Uhr  
2. September – 9. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 7/3

**AchtsamkeitsYoga**  
16:45 - 17:45 Uhr  
2. September – 9. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 8/3

**AchtsamkeitsYoga**  
18:30 - 19:30 Uhr  
2. September – 9. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 9/3

**AchtsamkeitsYoga**  
20:00 - 21:00 Uhr  
2. September – 9. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

## Donnerstag

### ➤ Kurs 10/3

**AchtsamkeitsYoga**  
9:15 - 10:15 Uhr  
27. August – 17. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

### ➤ Kurs 11/3

**AchtsamkeitsYoga**  
18:30 - 19:30 Uhr  
27. August – 17. Dezember  
12 Termine 60 Minuten  
Kursgebühr: 132€

*Achtsamkeit in allem Tun, gibt deinem Leben einen zarten Hauch  
Da bist du ganz gegenwärtig, ganz eins mit dir und den Dingen.  
Aber diese Achtsamkeit ist uns nicht einfach geschenkt.  
Sie will täglich geübt werden.*

Anselm Grün