



### **Tage der Stille in Berlin**

**Frühlings-Retreat 24.bis 26. Mai 2019**

**mit Ulrike Juchmann und Birgit Schönberger**

Viele Menschen, die einen MBSR oder MBCT Kurs gemacht haben und meditieren, wünschen sich längere Phasen von Stille.

An diesem Wochenende eröffnet sich die Möglichkeit, mitten in der Stadt in die Stille einzutauchen und im Schweigen zu üben.

Mit angeleiteten und stillen Sitzmeditationen, Gehmeditation, Yogaübungen und Essen im Schweigen.

So entsteht mitten im Alltag die Möglichkeit, Stille zu kultivieren.

**Ort:** Akademie für Achtsamkeit, Kopenhagenerstr. 31 D, 10437 Berlin

**Zeit:** Freitag 24.Mai 17:00 – 20:00; Samstag 25.Mai 9:00 – 16:00; Sonntag 10:00 – 13:00

#### **Leitung:**

Ulrike Juchmann, Diplom-Psychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin

Birgit Schönberger, Gestalt-Coach- Zenmeditationslehrerin

**Seminargebühr:** 195 Euro

**Anmeldung:** [www.achtsamkeit-juchmann.de](http://www.achtsamkeit-juchmann.de)