

**schliesse deine Augen  
verliebe dich  
verweile dort**

Dschalaleddin Rumi (1207-1273) persischer Mystiker

## **Inseln der Ruhe, der Einkehr, der Selbstfürsorge und Entwicklung**

In achtsamer und liebevoller Weise wenden wir uns nach innen und begegnen uns selbst und den Themen des Alltages.

An jedem Abend rückt ein anderes Thema ins Zentrum, das wir sowohl individuell wie auch gemeinsam erforschen wollen. Alltagsthemen wie: Dankbarkeit, mein Tempo, Einsamkeit -Verbundenheit, Mut – Vertrauen, Angst, Grenzen .... Dies sind nur ein paar mögliche Varianten. Gerne kannst du eigene Themen und Ideen einbringen.

Ziele: du nimmst dir Zeit für dich  
du erlebst dich als Einheit auf allen Ebenen (Körper, Emotion, Kognition, spirituell und sozial)  
du gehst in Begegnung mit dir, dem Thema und der Gruppe  
du erlernst Tools, um das Erfahrene in den Alltag zu integrieren

Arbeitsweise – Meditation – Körperübungen – Achtsamkeitsübungen – Arbeit in Dyaden

Kursleitung – Franziska Renner – Coach und Beraterin IBP – jahrelange Meditationspraxis

076 303 77 81 – [info@franziskarenner.ch](mailto:info@franziskarenner.ch)

Kursort: Murbacherstrasse 35 in 6003 Luzern

Jeweils Dienstagabends von 19 bis 21.15 Uhr

Block 1: 18.10.22 / 15.11.22 / 13.12.22 / 10.01.23

Block 2: 07.02.23 / 07.03.23 / 04.04.23 / 09.05.23

Kosten pro Block CHF 240

Du hast Lust auf den Kurs, doch die Zeiten passen nicht? Melde dich bei mir! Da ich gerne in kleinen Gruppen arbeite, kann ich auch eine 2. Gruppe zu einem anderen Zeitpunkt starten.