

# DANKBARKEIT ER-FAHREN

Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Dankbarkeit Er-fahren
- WER** May Akchouti, Coach für Menschenbeziehungen, Mediatorin
- WANN** Samstag, 16. März 2024 bis Sonntag, 17. März 2024 oder  
Samstag, 14. September 2024 bis Sonntag, 15. September 2024
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# DANKBARKEIT ER-FAHREN



## WAS

Anstatt unbewusst und hilflos durchs Leben zu laufen, werden wir uns Zeit nehmen, um Dankbarkeit bewusst durch unseren Körper hindurch zu erfahren. Dies geschieht durch einfache und praktische Übungen und durch Muskeltraining.

Mit Hilfe von Atem, Achtsamkeitsübungen, Austausch werden wir bewusst beobachten, wie das Leben mit uns «spricht». Es ist ein Lernprozess, der uns hilft, das Leben mit anderen Augen zu sehen: Präsent sein, sich mit Freude verbunden zu fühlen.

## WER

May Akchouti, Coach für Menschenbeziehungen, Mediatorin

Zielpublikum

Alle die das Leben mit anderen Augen er-fahren möchten

## WANN

Samstag, 16 März 2024, 09.30 Uhr bis Sonntag, 17. März 2024, 17 Uhr oder  
Samstag, 14. Sept. 2024, 09.30 Uhr bis Sonntag, 15. September 2024, 17 Uhr

## WIEVIEL

CHF 350

Maximal 15 Teilnehmende