



### **Achtsamkeit in der Manege – das besondere Erlebnis für Groß und Klein**

Circus entführt in eine andere Welt, er verrückt unsere Wahrnehmung und bringt das innere Kind zum Strahlen.

Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, ein klarer Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei anzunehmen. Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.

Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.

**Termine: 07.02.2018 / 28.02.2018 / 21.03.2018 / 11.04.2018 / 02.05.2018 / 23.05.2018 / 13.06.2018 / 04.07.2018**

Der Workshop für Erwachsene und Kinder (ab 6 Jahren) bietet

- Circustherapie zum Schnuppern
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung
- Sinnesübungen rund um die Circuswelt

Infos und Anmeldung unter 0800 – 0087413 oder [info@ostseeklinik-zingst.de](mailto:info@ostseeklinik-zingst.de)  
Ostseeklinik Zingst – Fachklinik für Eltern und Kinder

Gebühren pro Teilnehmer ab März 2018: Erwachsener 15,00 € / Kind 6,00 €