

## **Rundbrief Plum Garden 01/2023**

Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit,

*„Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen, ohne uns ablenken zu lassen.“* Dalai Lama

### **Achtsamkeit ist einfach – aber nicht leicht.**

Die Angebote von Plum Garden können Dir helfen, eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis aufzubauen.

Folgende neue Angebote gibt es jetzt:

Für diejenigen, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben, gibt es einen:

#### **Vertiefungsabend zum Thema „Schwierige Gefühle“**

Anknüpfend an die MBSR-Kurseinheit 6 „Gefühle willkommen heißen“ bietet dieser Abend die Möglichkeit, sich diesem Thema nochmal eingebettet in viel Achtsamkeit sanft zu nähern.

Fr. 17. Februar 2023, 19.00-21.00 Uhr, € 25

Wer die Achtsamkeitsübungen kennenlernen oder vertiefen möchte:

#### **Achtsamkeitstag „Mindful Sunday“**

Achtsame Auszeit zum Kennenlernen und Vertiefen

Sonntag, 26. Februar 2023

11.00-15.00 Uhr, € 45

---

### **Plum Garden**

#### **Studio für Meditation und Achtsamkeit**

Daniela Brohlburg • Kaufmannstr. 44 • 53115 Bonn

[welcome@plum-garden.de](mailto:welcome@plum-garden.de)

[www.plum-garden.de](http://www.plum-garden.de)

0228 / 63 76 53

Sparkasse Köln/Bonn

IBAN: DE05 3705 0198 0100 4188 96

BIC: COLSED33XXX

Steuer-Nummer: 205/5038/2022



---

Plum Garden · Kaufmannstr. 44 · 53115 Bonn

**Achtsamkeitskurs „Plum Spring“**

dienstags, 28.03.-02.05., 6 Abende, jeweils 18.00-20.30 Uhr, € 225

In der Karwoche gibt es einen Achtsamkeitsintensivkurs:

**Achtsamkeit vor Ostern**

Kompaktkurs in Stressbewältigung

Mo.-Do., 03.-06. April, 4 Vormittage jeweils 10.00-12.30 Uhr, € 150

und direkt daran anknüpfend ein

**Achtsamkeitstag an Karfreitag**

Achtsame Auszeit zum Kennenlernen und Vertiefen der Praxis

Freitag, 07. April, 11.00-15.00 Uhr, € 50

Weiterhin gibt es die fortlaufenden Kurse in

**Mindful Meditation**

und

**Achtsames Yoga**

Siehe alle Termine auch unter: [www.plum-garden.de/termine](http://www.plum-garden.de/termine)

Ich freue mich auf Eure Anmeldungen.

Viele Grüße

Daniela Brohlburg

PS: 20% Ermäßigung für Studierende.

PPS: Besuchen Sie [www.plum-garden.de](http://www.plum-garden.de) für weitere Details und Kursangebote.

---

**Plum Garden**

**Studio für Meditation und Achtsamkeit**

Daniela Brohlburg • Kaufmannstr. 44 • 53115 Bonn

[welcome@plum-garden.de](mailto:welcome@plum-garden.de)

[www.plum-garden.de](http://www.plum-garden.de)

0228 / 63 76 53

Sparkasse Köln/Bonn

IBAN: DE05 3705 0198 0100 4188 96

BIC: COLSED33XXX

Steuer-Nummer: 205/5038/2022