



**Irene Hotz**  
Körperpsychotherapie (DGK/ECP)  
MBSR Trainerin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.stressbewaeltigung-taunus.de](http://www.stressbewaeltigung-taunus.de)

Alt Seulberg 41,  
61381 Friedrichsdorf

**Telefon: 06172-73 76 23**  
**Handy: 0152 53742952**  
**E-Mail: info.hotz@online.de**

## **Meditationswochenende: Selbstmitgefühl in herausfordernden Zeiten**

**Du kannst den Wind nicht ändern - aber du kannst die Segel anders setzen**

**Die Suche nach Ruhe und Glück ist etwas, das wir alle tief in uns tragen. Wir hoffen in der Meditation Frieden zu finden. Manchmal begegnen wir in der Stille jedoch unseren Sorgen und Ängsten.**

**Sind Sie bereit, Ihre Welt so anzunehmen, wie sie ist, anstatt davor wegzulaufen?  
Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Gedanken und Gefühle nicht bekämpfen müssen, sondern diese freundlich annehmen und zur Ruhe bringen können. Hierbei hilft uns Achtsames Selbstmitgefühl.**

**Sanfte und kraftvolle Übungen aus der Atemtherapie und dem Yoga unterstützen Ihr Körperbewusstsein und stärken Ihr Selbstvertrauen. Achtsamkeitsmeditation und gemeinsame Spaziergänge in der Natur helfen, entspannter zu werden.**

**Zudem bieten geführte Meditationen, Vorträge und der Austausch untereinander zu den Themen Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Stressbewältigung nützliche Hilfen für Ihren Alltag.**

**Präventionsprinzip:** Achtsamkeit und Selbstregulation zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten

**Wo:** Seminarhaus Kapellenhof, Hirzbach 15, 63546 Hammersbach

**Wann:** Freitag, 31. Oktober 2025 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 2. November 2025 14:00Uhr

**Kosten:**

Seminargebühr: € 220,00

**Unterkunft:** 80 – 90 €/pro Nacht und VP  
Zimmer bitte direkt beim Kapellenhof buchen,  
<http://www.seminarhaus-kapellenhof.de>

**Anmeldung und Info:** E-Mail: [info.hotz@online.de](mailto:info.hotz@online.de)  
Telefon: 06172-73 76 23  
Handy: 0152 53742952

Wenn Sie teilnehmen möchten, schicken Sie mir bitte eine Mail oder rufe an, ich sende Ihnen dann das Anmeldeformular.

**Stornobedingungen:** Bis 14 Tage vor dem Beginn des Seminars: 50%, danach voller Preis.