

## Centre for Mindfulness and Holistic Well-Being



## Zentrum für Achtsamkeit und ganzheitliches Wohlbefinden

"Die wichtigste Zeit für mich ist immer der Augenblick."



### Mindfulness for Mental Resilience

#### Level 1 – Dealing with Pressure & Challenges

Are you feeling a little overwhelmed and/or exhausted? Here you will discover mindful ways to handle pressure and overcome challenges so you can more easily weather the next storm.

Wednesdays – 27.04. - 18.05. – 4 sessions – 95 Euro  
 English – 09:45 – 11:00h – Course 22-E12  
 German – 18:00 – 19:15h – Course 22-D13

#### Level 2 – The Art of Saying No, so you can say Yes to life

Are you a people pleaser or feel taken for granted? Do you find it hard to set boundaries or say no without feeling guilty? Here you will learn mindfulness tools to help you to put your own priorities first and learn to say no with confidence, so you can say yes to a healthy, balanced life.

Wednesdays – 27.04. - 18.05. – 4 sessions – 95 Euro  
 English – 11:15 – 12:30h – Course 22-E14  
 German – 19:30 – 20:45h – Course 22-D15

#### Level 3 – Mindful Manifestation for more Abundance, Joy and Peace

Discover what is holding you back from achieving your goals, and learn to mindfully shift the internal dynamic from one of lack to one of abundance.

Wednesdays – 25.05. - 15.06. – 4 sessions – 95 Euro  
 English – 09:45 – 11:00h – Course 22-E16  
 German – 18:00 – 19:15h – Course 22-D17

#### Level 4 – The Art of Letting Go

Use mindfulness to free yourself from limitations, let go of stories that no longer serve you and soar beyond your wildest dreams.

Wednesdays – 25.05. - 15.06. – 4 sessions – 95 Euro  
 English – 11:15 – 12:30h – Course 22-E18  
 German – 19:30 – 20:45h – Course 22-D19

These four courses can be booked individually in any order, or as a block of four for the reduced price of 365 Euro. All courses in this flyer can also be undertaken as individual 1:1 sessions.



### Yoga and Mindfulness for Kids

This course will help your child find balance and focus, and learn to manage their emotions in a calm and confident way.

Tuesdays – 26.04. - 28.06. (3-6 yrs.) – 10 sessions – 120 Euro  
 Max. 5 participants

German – 15:00 – 15:45h – Course 22-D6  
 English – 16:00 – 16:45h – Course 22-E7

Weds. – 27.04. - 29.06. (7-10 yrs.) – 10 sessions – 120 Euro  
 Max. 4 participants

German – 15:00 – 15:45h – Course 22-D8  
 English – 16:00 – 16:45h – Course 22-E9

Thursdays – 28.04. - 16.06. (11+ yrs.) – 8 sessions – 120 Euro  
 Max. 4 participants

German – 15:00 – 16:00h – Course 22-D10  
 English – 16:15 – 17:15h – Course 22-E11

#### Workshop – Awaken and Embrace the Divine Feminine within you (Max. 5 Participants)

Join me on this joyful journey of self-love, trust, and discovery. In this one-day workshop, we will use a combination of breathwork, yoga, voice, and movement to remove deep inner blocks and work through common self-limiting patterns of not being enough (good, perfect, beautiful, intelligent etc).

We will also clear any blocked energies of sensuality, power, and pleasure that have been suppressed, together with residual energies such as guilt and shame. This frees up the divine feminine energy (Shakti) in you to flow abundantly, allowing you to fully embrace and embody the great feminine essence of who you truly are.

Saturdays – 07.05., 04.06., 02.07.  
 One-day Workshop – 160 Euro  
 English – 10:00 – 17:00h – Course 22-E31/1-3

Saturdays – 21.05., 18.06., 09.07.  
 One-day Workshop – 160 Euro  
 German – 10:00 – 17:00h – Course 22-D32/1-3

### Mindful Breathing

Learn mindful breathing techniques to help reduce stress, increase energy, balance pH levels, and regain your strength post-Covid.

Mondays – 25.04. - 16.05. – 4 sessions – 60 Euro  
 German – 10:00 – 10:50h – Course 22-D21

Mondays – 23.05. - 13.06. – 4 sessions – 60 Euro  
 German – 11:00 – 11:50h – Course 22-D22

Tuesdays – 26.04. - 17.05. – 4 sessions – 60 Euro  
 English – 09:00 – 09:50h – Course 22-E20

Tuesdays – 24.05. - 14.06. – 4 sessions – 60 Euro  
 English – 10:00 – 10:50h – Course 22-E33

#### Yoga – The Indian Way (Max. 3 Participants)

Would you like to practise yoga the original, Indian way, without performance, perfection or competition stress, irrespective of how flexible you are?

Yoga comes from the Sanskrit word 'Yog' which means to connect or to unite. This course will help you to connect with your body, mind and true inner nature. We will do gentle, mindful, low-impact movements at a slow pace, with extended time for contemplative meditation and breathwork. In addition to a calmer parasympathetic nervous system, you will feel deep release and strength, without strain or stress.

Tuesdays – 26.04. - 14.06. – 8 sessions – 180 Euro  
 English – 17:00 – 18:00h – Course 22-E24

Fridays – 29.04. - 17.06. – 8 sessions – 180 Euro  
 German – 17:00 – 18:00h – Course 22-D25

#### Advanced Meditation (Vipassana)

Are you an experienced meditator? Would you like to practise regularly in a small group and share experiences? Then this is the right place for you.

Thursdays – 28.04. - 16.06. – 8 sessions - Donation Basis  
 English/German – 19:00 – 21:00h – Course 22-ED30

#### Learn from the Masters – Video and Discussion

Inspiring talks from Mindfulness Masters such as Eckhart Tolle and Thich Nhat Hanh. Dates to be confirmed

### MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Mindfulness is a simple method of relating to our diverse experiences in the present moment in a way that not only reduces stress, but also allows for positive personal transformation. We learn to notice our blind-spots and conditionings, so that we are in a position to act rather than react.

Tuesdays – 26.04. - 14.06. – 8 sessions – 350 Euro  
 English – 11:00 – 12:30h – Course 22-E1

#### Mindful Communication with Children – Talking so kids listen and listening so kids talk

A mindful approach to communication, providing you with skills to communicate more effectively and respectfully with your children, whilst valuing and supporting yourself and your needs.

Mondays – 25.04. - 13.06. – 8 sessions – 320 Euro  
 English – 18:00 – 19:15h – Course 22-E2  
 German – 19:30 – 20:45h – Course 22-D3

#### Mindful Parenting Playgroup – Parents and Tots (0-3 years)

Meet other parents and discover hands-on ways to deal with the initial challenges of being a new parent

Thursdays – 28.04. - 16.06. – 8 sessions – 160 Euro  
 English – 09:30 – 10:45h – Course 22-E4  
 German – 11:00 – 12:15h – Course 22-D5

#### Introduction to Meditation and Mindfulness

What is meditation and what does it have to do with mindfulness? How will it help me? Learn the art of meditation and mindfulness with simple, step-by-step guided instruction.

Fridays – 29.04. - 17.06. – 8 sessions – 160 Euro  
 English – 10:00 – 11:00h – Course 22-E26  
 German – 11:15 – 12:15h – Course 22-D27

Tuesdays – 26.04. - 14.06. – 8 sessions – 160 Euro  
 English – 18:15 – 19:15h – Course 22-E28  
 German – 19:30 – 20:30h – Course 22-D29



### Kursanmeldung und Info

- Sie können sich online über unsere Website, per E-Mail oder telefonisch anmelden.
- Bei Rücktritt innerhalb von 48 Stunden vor Kursbeginn beträgt die Ausfallgebühr 25% der Kursgebühr.
- Versäumte Stunden können bei freien Plätzen in einem Parallelkurs nachgeholt werden.
- Ermäßigungen bei geringem Einkommen auf Anfrage.
- Bitte überweisen Sie die Kursgebühren bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn.
- Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie rutschfeste Socken mit. Yogamatten, Decken und weiteres Yogaequipment werden gestellt.
- Für die Kinderkurse sind keine Vorkenntnisse in der jeweiligen Sprache erforderlich.

### Course Registration and Info

- Registration for all courses can be done online through our website, by email or by telephone.
- If a course is cancelled by the participant less than 48 hours prior to the beginning of the course, there will be a cancellation charge of 25% of the course fee.
- Lessons that are missed can be repeated in a parallel course where a free space is available.
- Discounts are available for low-income earners.
- Please transfer the course fees at least 24 hours before the course begins.
- Please wear comfortable clothes and bring non-slip socks with you. Yoga mats, blankets and other yoga equipment will be provided.
- For the children's yoga courses, proficiency in the given language is not required.

Name: Madhuri Fichtmüller  
 Bank: Commerzbank  
 IBAN: DE37 5004 0000 0364 6478 00  
 BIC: COBADEFF009  
 Paypal: sacredspacecentre@unity-mail.de



Website : [www.sacredspacecentre.com](http://www.sacredspacecentre.com)  
 Address: Grünwiesenweg 31, 61440 Oberursel  
 Email: sacredspacecentre@unity-mail.de  
 Tel: +49 (0)1590 6712221

"Thanks for this and every moment.  
 I have no complaint whatsoever." Eckhart Tolle

## Achtsamkeitstraining (MBSR) - nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit ist eine einfache Methode, unseren vielfältigen Erfahrungen im gegenwärtigen Moment auf eine Weise zu begegnen, die nicht nur Stress reduziert, sondern auch eine positive persönliche Transformation ermöglicht. Wir lernen, alte Muster wahrzunehmen, sodass wir in der Lage sind zu agieren statt zu reagieren.

Dienstags – 26.04. - 14.06. – 8 Termine – 350 Euro  
Englisch – 11:00 – 12:30 Uhr – Kurs 22-E1

## Achtsame Kommunikation mit Kindern – Reden, sodass Kinder zuhören, und zuhören, sodass Kinder reden

Ein Achtsamkeitsansatz, der Dir hilft, effektiver und respektvoller mit Deinen Kindern zu kommunizieren und gleichzeitig Dir und Deinen Bedürfnissen Raum zu geben.

Montags – 25.04. - 13.06. – 8 Termine – 320 Euro  
Englisch – 18:00 – 19:15 Uhr – Kurs 22-E2  
Deutsch – 19:30 – 20:45 Uhr – Kurs 22-D3

## Spielgruppe Achtsames Elternsein – Eltern und Kleinkinder (0-3 Jahre)

Treffe andere Eltern und lerne Achtsamkeit praktisch kennen. Entdecke Wege, mit den neuen Herausforderungen als junge Eltern umzugehen.

Donnerstags – 28.04. - 16.06. – 8 Termine – 160 Euro  
Englisch – 9:30 – 10:45 Uhr – Kurs 22-E4  
Deutsch – 11:00 – 12:15 Uhr – Kurs 22-D5

## Einführung in Meditation und Achtsamkeit

Was ist Meditation, was ist Achtsamkeit? Wie hilft mir das? Lerne die Kunst der Meditation und der Achtsamkeit mit einfachen, schrittweisen Anleitungen.

Freitags – 29.04. - 17.06. – 8 Termine – 160 Euro  
Englisch – 10:00 – 11:00 Uhr – Kurs 22-E26  
Deutsch – 11:15 – 12:15 Uhr - Kurs 22-D27

Dienstags – 26.04. - 14.06. – 8 Termine – 160 Euro  
Englisch – 18:15 – 19:15 Uhr – Kurs 22-E28  
Deutsch – 19:30 – 20:30 – Kurs 22-D29



## Achtsames Atmen

Erlerne achtsame Atemtechniken, um Stress abzubauen, die Energie zu steigern, den pH-Wert auszugleichen oder nach der Genesung von Covid wieder zu Kräften zu kommen.

Montags – 25.04. - 16.05. – 4 Termine – 60 Euro  
Deutsch – 10:00 – 10:50 Uhr – Kurs 22-D21

Montags – 23.05. - 13.06. – 4 Termine – 60 Euro  
Deutsch – 11:00 – 11:50 Uhr – Kurs 22-D22

Dienstags – 26.04. - 17.05. – 4 Termine – 60 Euro  
Englisch – 09:00 – 09:50 Uhr – Kurs 22-E20

Dienstags – 24.05. - 14.06. – 4 Termine – 60 Euro  
Englisch – 10:00 – 10:50 Uhr – Kurs 22-E33

## Yoga – The Indian Way (max. 3 Teilnehmer)

Du möchtest Yoga auf die ursprüngliche, indische Art lernen? Es geht nicht um Leistung, Perfektion oder Wettbewerb und es ist egal ob Du Dich beweglich oder eher unbeweglich fühlst. Yoga kommt vom Sanskrit-Wort ‚Yog‘ und bedeutet verbinden oder vereinen. Dieser Kurs wird Dir helfen, Dich mit Deinem Körper, Geist und tieferen Sein zu verbinden. Wir werden sanfte, acht-same, Bewegungen in langsamem Tempo ausführen, mit Zeit für kontemplative Meditation und Atemarbeit. Neben einem ruhigeren parasympathischen Nervensystem wirst Du Kraft und tiefe Entspannung spüren, ohne Anstrengung oder Stress.

Dienstags – 26.04. - 14.06. – 8 Termine – 180 Euro  
Englisch – 17:00 – 18:00 Uhr - Kurs 22-E24

Freitags – 29.04. - 17.06. – 8 Termine – 180 Euro  
Deutsch – 17:00 – 18:00 Uhr – Kurs 22-D25

## Fortgeschrittene Meditation (Vipassana)

Bist Du bereits meditationserfahren? Du möchtest in einer kleinen Gruppe meditieren und Erfahrungen austauschen? Dann bist Du hier genau richtig.

Donnerstags – 28.04. - 16.06. – 8 Termine – Spendenbasis  
Englisch/Deutsch – 19:00 – 21:00 Uhr – Kurs 22-ED30

## Von den Meistern lernen – Video und Diskussion

Inspirierende Vorträge von verschiedenen Achtsamkeitsmeistern unserer Generation (wie zum Beispiel Eckhart Tolle, Thich Nhat Hanh). Termine werden noch bekannt gegeben

## Yoga und Achtsamkeit für Kinder

Dieser Kurs fördert die Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit Deines Kindes und hilft ihm, mit seinen Emotionen ruhig und selbstbewusst umzugehen.

Dienstags – 26.04. - 28.06. – (3-6 Jahre) – 10 Termine – 120 Euro  
max. 5 Teilnehmer

Deutsch – 15:00 – 15:45 Uhr – Kurs 22-D6  
Englisch – 16:00 – 16:45 Uhr – Kurs 22-E7

Mittwochs – 27.04. - 29.06. – (7-10 Jahre) – 10 Termine – 120 Euro  
max. 4 Teilnehmer

Deutsch – 15:00 – 15:45 Uhr – Kurs 22-D8  
Englisch – 16:00 – 16:45 Uhr – Kurs 22-E9

Donnerstags – 28.04. - 16.06. – (ab 11 Jahre) – 8 Termine – 120 Euro  
max. 4 Teilnehmer

Deutsch – 15:00 – 16:00 Uhr – Kurs 22-D10  
Englisch – 16:15 – 17:15 Uhr – Kurs 22-E11

## Workshop – Erwecke die Göttin in Dir (max. 5 Teilnehmer)

Begib Dich auf eine freudvolle Reise der Selbstliebe, des Vertrauens und der Entdeckung. In diesem eintägigen Workshop werden wir eine Kombination aus Atemarbeit, Yoga, Stimme und Bewegung verwenden, um tiefe innere Blockaden zu lösen und limitierende Muster des Nicht-gut-genug-Seins aufzuarbeiten.

Wir werden auch an Blockaden im Zusammenhang mit Sinnlichkeit, Macht und Vergnügen arbeiten, ebenso wie an noch verbleibenden Resten von Schuld- und Schamgefühlen. Dadurch beginnt die göttliche weibliche Energie (Shakti) in Dir frei zu fließen, sodass Du Deine großartige weibliche Essenz vollständig annehmen und leben kannst.

Samstags – 07.05., 04.06., 02.07.  
Gantztägiger Workshop - 160 Euro  
Englisch – 10:00 – 17:00 Uhr – Kurs 22-E31/1-3

Samstags – 21.05., 18.06., 09.07.  
Gantztägiger Workshop - 160 Euro  
Deutsch – 10:00 – 17:00 Uhr – Kurs 22-D32/1-3



## Durch Achtsamkeit zu mentaler Resilienz

### Stufe 1 – Umgang mit Druck und Herausforderungen

Fühlst Du Dich erschöpft und/oder überlastet? Hier lernst Du, durch Achtsamkeit besser mit Druck umzugehen und Herausforderungen zu meistern, sodass Du den nächsten Sturm leichter überstehst.

Mittwochs – 27.04. - 18.05. – 4 Termine – 95 Euro  
Englisch – 09:45 – 11:00 Uhr – Kurs 22-E12  
Deutsch – 18:00 – 19:15 Uhr – Kurs 22-D13

### Stufe 2 – Die Kunst des Nein-Sagens, um Ja zum Leben zu sagen

Willst Du es immer allen recht machen? Fällt es Dir schwer, Grenzen zu setzen oder nein zu sagen, ohne Dich dabei schuldig zu fühlen? Hier lernst Du, achtsam eigene Prioritäten zu setzen und selbstbewusst Nein zu sagen, damit Du Ja zu einem gesunden, ausgeglicheneren Leben sagen kannst.

Mittwochs – 27.04. - 18.05. – 4 Termine – 95 Euro  
Englisch – 11:15 – 12:30 Uhr – Kurs 22-E14  
Deutsch – 19.30 – 20:45 Uhr – Kurs 22-D15

### Stufe 3 – Manifestation für mehr Fülle und Freude

Entdecke durch Achtsamkeitswerkzeuge, was Dich davon abhält, Deine größten Ziele zu erreichen, und transformiere die innere Dynamik von einer Haltung des Mangels zu einer der Fülle.

Mittwochs – 25.05. - 15.06. – 4 Termine – 95 Euro  
Englisch – 09:45 – 11:00 Uhr – Kurs 22-E16  
Deutsch – 18:00 – 19:15 Uhr – Kurs 22-D17

### Stufe 4 – Die Kunst des Loslassens

Erlerne, Dich mit Achtsamkeit von Limitierungen zu befreien, alte Geschichten, die Dir nicht mehr nützlich sind, loszulassen und Deine kühnsten Träume zu beflügeln.

Mittwochs – 25.05. - 15.06. – 4 Termine – 95 Euro  
Englisch – 11:15 – 12:30 Uhr – Kurs 22-E18  
Deutsch – 19:30 – 20:45 Uhr – Kurs 22-D19

Diese vier Kurse können einzeln oder als Viererblock zum ermäßigten Preis von 365 Euro gebucht werden. Neben den Gruppenkursen biete ich bei Bedarf alle Kurse in diesem Flyer auch als Einzelsitzungen an.

## Madhuri Fichtmüller

### Achtsamkeits-Therapeutin und ganzheitliche Coachin

- Geboren 1972, aufgewachsen in der indischen nicht-dualistischen Tradition des Advaita Vedanta
- Zweifache Mutter
- Englische Muttersprachlerin, fließend Deutsch (seit 1999 in Deutschland) und Französisch
- Therapeutin für Transpersonale Psychologie seit 2012
- Master of Science in Bewusstsein, Spiritualität und Transpersonaler Psychologie, Middlesex-Universität, London
- Postgraduierten-Diplom – Ganzheitliche Therapie, Holistic Healing College, London
- Achtsamkeitslehrerin (MBSR nach Jon Kabat-Zinn), Mindfulness UK
- Zertifizierung „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“, Mindfulness UK
- BAMBA-Mitglied (British Association for Mindfulness Based Approaches) – Britischer Achtsamkeitsverband
- Fortbildung zur Intensivierung der Präsenz – Eckhart Tolle
- Yogalehrer – British School of Yoga (BSY)
- Ho’oponopono Zertifizierung – Dr. Joe Vitale
- Yoga- und Atemarbeit (Pranayam) – Patanjali Yoga
- IPD (Institut für Personal und Entwicklung) qualifiziert
- Vipassana-Meditierende seit 1988
- Veröffentlichungen: Journal of Consciousness, Spirituality & Transpersonal Psychology, (Vol.2, 2021)

Schon als Kind lernte ich Yoga und die Kunst der Meditation und Kontemplation. Meine Leidenschaft für Yoga, Meditation und Achtsamkeit vertiefte sich im Erwachsenenalter und wurde zu einer Quelle von innerer Ruhe und Flow.

Es war schon immer ein Ziel von mir, die Weisheit der östlichen, kontemplativen Praktiken, mit denen ich aufgewachsen bin, mit dem Wissen der klassischen westlichen Psychologie zu verbinden. MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Praktiken bringen diese beiden großen Traditionen auf bereichernde Weise zusammen.

Ich vertiefe mein Wissen ständig weiter und übe täglich. Mein Augenmerk liegt darauf, diese Praktiken zu verkörpern und sie als Alltags-Werkzeuge weiterzugeben, statt als etwas, das nur auf der Yogamatte geübt wird.

## Madhuri Fichtmüller

### Mindfulness-Based Therapist & Holistic Counsellor

- Born in 1972, brought up in the Indian non-dualistic tradition of Advaita Vedanta
- Mother of two children
- Native English Speaker, fluent in German and French
- Holistic Counsellor since 2012
- MSc. (Master of Science) in Consciousness, Spirituality & Transpersonal Psychology, University of Middlesex, London
- Post- Graduate Diploma - Holistic Counselling, Holistic Healing College, London
- Mindfulness (MBSR) Trained Teacher, Mindfulness UK
- Mindfulness for Children and Young People Certification, Mindfulness UK
- BAMBA member (British Association for Mindfulness Based Approaches) - Mindfulness Governing Body, UK
- EDI Trained Teacher and Equality Impact Assessor
- Advanced Certification to Intensify Presence - Eckhart Tolle
- Yoga Teacher – British School of Yoga (BSY)
- Yoga and Breathwork (Pranayam) - Patanjali Yoga
- Ho’oponopono Certification – Dr. Joe Vitale
- IPD qualified (Institute of Personnel and Development, UK)
- Vipassana Meditator since 1988
- Publications: Journal of Consciousness, Spirituality & Transpersonal Psychology, (Vol.2, 2021)

I learned yoga and the art of meditation and contemplation as a child. My passion for yoga, meditation and mindfulness deepened into adulthood and became a source of internal peace and flow.

It has always been a goal of mine to bridge the wisdom of the Eastern, contemplative practices that I grew up with, with the knowledge from classical Western psychology. MBSR and other mindfulness-based practises bring these two great traditions together in a radiant and enriching way.

I continue to deepen my knowledge and practise daily. My focus is to embody these practices and pass them on as tools that can be used in everyday life, rather than something to be practised solely on a yoga mat.