

# Wertschätzung und Dankbarkeit Der Schlüssel zur Lebensfreude

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Osterstedt, 1.-4. November 2018

Keine andere Fähigkeit stärkt laut Forschung unsere psychische Gesundheit und Lebensfreude so sehr, wie die zur Dankbarkeit. Evolutionär bedingt hat unser Geist eine Negativtendenz die dafür sorgt, dass wir schwierige Erfahrungen übergroß wahrnehmen und erinnern, während positive Erfahrungen für selbstverständlich gehalten werden und nicht so gut haften bleiben. Ein systematisches Training in Dankbarkeit korrigiert diese Wahrnehmungsverzerrung und lässt uns das Glück erfahren, das schon immer da ist. Themen des Kurses: Das Gute reinlassen und Dankbarkeit kultivieren, Wertschätzung in Beziehungen, Dankbarkeit in schwierigen Zeiten, Umgang mit Widerständen und Hindernissen zur Zufriedenheit.

Das Seminar ist ein Angebot für alle, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben und die diese wieder aufnehmen, auffrischen oder vertiefen möchten. Eine schöne Umgebung und viel Zeit in stiller Praxis (Sitz- und Gehmeditation, Bodyscan und Yoga) unterstützen uns darin, innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, aufzutanken und Inspiration zu finden.



- Termin:** 1.-4. November 2018 Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 13.30 Uhr
- Ort:** www.freiraeume.biz Schönes Seminarhaus in Osterstedt, Schleswig- Holstein
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, www.achtsamkeit.info
- Anmeldung:** Mit unten stehendem Anmeldeformular an Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247, Fax 040-209 10246, susanne@kersig.de
- Seminargebühr:** 295 Euro bitte bis zum 20.9.18 auf mein Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin überweisen. Übernachtung und Verpflegung: 204 (DZ) bzw. /234 (EZ) Euro mit Vollverpflegung direkt im Tagungshaus zu zahlen.
- Rücktritt:** Ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.



## Anmeldung

Fax 040 – 209 10 246 oder als Scan an susanne@kersig.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs Achtsamkeit: Hindernisse in der Praxis, vom 1.-4.11.2018 in Osterstedt an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Seminargebühr überweise ich bis zum 20.9.18 auf oben stehendes Konto.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Vor-Erfahrungen (wenn nicht bei mir, mit wem usw.) \_\_\_\_\_