

Hindernisse in der Achtsamkeitspraxis Stroh in Gold verwandeln

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Osterstedt, 24.-27. August 2017

Wir nehmen uns vor, präsent zu sein und verlieren uns dennoch in sorgenvollen Gedanken über die Zukunft. Wir wollen täglich meditieren und finden nicht die Zeit dazu, wollen gelassen bleiben und ärgern uns über Kleinigkeiten. Wir zweifeln an unserer Fähigkeit zu praktizieren, verfallen trotz der Sehnsucht nach innerer Ruhe in hektische Betriebsamkeit, verlieren unsere Prioritäten aus den Augen und machen den Augenblick nur zum Mittel zum Zweck für eine vermeintlich bessere Zukunft. Wie können wir mit diesen und anderen Hindernissen in unserer Praxis heilsam umgehen, sodass wir nicht von ihnen bestimmt werden, sondern sie als Teil der Praxis zu tieferer Weisheit führen?

Eine Einladung an 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:** 24.-27. August 2017, Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 13.30 Uhr
- Ort:** www.freiraume.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
- Gebühr:** 295 Euro auf das Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin bis zum 13. Juli 2016 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 24. -27 .August 2017 in Osterstedt an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Seminargebühr überweise ich bis 6 Wochen vor Kursbeginn auf oben stehendes Konto.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____

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