

FREUDE-QUELLEN ERSCHLIESSEN: GROSSZÜGIGKEIT UND MITFREUDE

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Hamburg, 17.-19. November 2017

Wenn wir Großzügigkeit in Bezug auf Materielles, Zeit oder Meinungen kultivieren, ergeben sich in unserem Alltag viele Möglichkeiten, das Glück des Loslassens zu erleben und zu kultivieren. Großzügigkeit schafft dabei auch ein Gefühl von positiver Verbundenheit mit Anderen. So ist es interessant zu untersuchen, wie wir auf das Glück Anderer reagieren: Häufig mit Vergleichen oder Neid. Durch die traditionelle Praxis der Mitfreude können wir lernen, das Glück Anderer als Quelle eigener Freude zu erleben, statt darauf mit Selbstabwertung oder Neid zu reagieren. So ergeben sich viele neue Gelegenheiten der Freude im Laufe eines Tages! Mitfreude ist eine der vier unermesslichen Geisteszustände im traditionellen Buddhismus.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben und die diese wieder aufnehmen, auffrischen oder vertiefen möchten. Ein meditativer Raum 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:** 17.-19.11.17 Freitag 14.30 -20.30 Uhr, Samstag 10 -18.30 Uhr, Sonntag 9.30- 15.00 Uhr.
- Ort:** Buddhistisches Zentrum Hamburg, Bahrenfelder Str. 201 b - 2. Innenhof
www.sylvia-kolk.de/de/buddhistisches-zentrum.php
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, www.achtsamkeit.info,
Eva Kamm (Yoga) www.heil-bewusst-sein.com
- Anmeldung:** Mit unten stehendem Anmeldetalon per Fax, Scan oder Post an
Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247,
Fax 040-209 10246, susanne@kersig.de
- Gebühr:** 285 Euro auf das Konto IBAN DE 02 1001 0010 0457 0001 08 bis 6 Wochen vor Kursbeginn einzahlen, also bis zum 13.10.2017
- Rücktritt:** Ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro -danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.
- Fortbildungspunkte:** Es werden 22 FP Kategorie Selbsterfahrung bei der PTK Hamburg beantragt.



Anmeldung Fax 040 – 209 10 246

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Aufbauseminar FREUDE QUELLEN ERSCHLIESSEN, vom 17.-19.11.17 in Hamburg 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 und Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____