

Susanne Kersig
Schmarjestraße 42
22767 Hamburg



Leitung

Susanne Kersig
Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin
in Hamburg, Pionierin in der MBSR – Methode in
Deutschland, Ausbilderin in Focusing beim DAF
langjährige Ausbilderin in MBSR.
Autorin ("Entspannt und klar: Freiraum finden bei
Stress und Belastung", Goldmann)

Termine

AT I	23. - 25. September 2011	Hamburg
AT I	20. - 22. Januar 2012	Hamburg

AT II	16. - 18. März 2012	Hamburg
AT III	17. - 20. Mai 2012	Pegasushof
AT IV	24. - 26. August 2012	Hamburg

die Seminare beginnen jeweils um 18 Uhr und
enden sonntags um 13 Uhr

Kosten

AT I € 180,-
AT II - V € 860,-
Übernachtung und Verpflegung im Pegasushof
€ 62-87 pro Tag

Unterkunft in HH:
Das Hotel Schanzenstern Altona (€ 44/EZ)
liegt in der Nähe der Praxis Cornels, bitte selbst
und rechtzeitig buchen:
www.schanzenstern.de/hotel/altona

Ort

Praxis Cora Cornels
Am Felde 2, 22765 Hamburg Ottensen
Nur AT III Hof Pegasus, Krummendeich
www.hof-pegasushof.de

Kontakt und Anmeldung

Susanne Kersig
Schmarjestraße 42
22767 Hamburg
Telefon 040 – 209 10 247
Fax 040 – 209 10 246
susanne@kersig.de
www.achtsamkeit.info

Achtsamkeitstraining: Auftanken und aus der Ruhe handeln

Training für Menschen
in helfenden, führenden
und kreativen Berufen
Hamburg 2011/12



Wir leben in Zeiten, in denen immer größere Anforderungen an jeden von uns gestellt werden. Die hohe Geschwindigkeit von Veränderungen und die Komplexität unseres Alltags fordern von uns ein hohes Maß an Stabilität, Flexibilität und intuitiver Entscheidungsfähigkeit. Mit Menschen zu arbeiten oder zu führen bedeutet mehr denn je: sich selbst zu führen und das eigene Bewusstsein zu schulen. Immer mehr Menschen fühlen sich aber latent überfordert, getrieben oder erschöpft.

Die eigentlich aus dem Buddhismus stammende Praxis der Achtsamkeit als Meta-Theorie und Praxis gewinnt in dieser Situation in westlicher Medizin, Psychologie und Pädagogik zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeit als unsere universelle Fähigkeit, gegenwärtig und akzeptierend zu sein, ist wohl die heilendste Qualität unseres Bewusstseins. Sie bringt uns in Kontakt mit unserer Mitte und ist der Königsweg zur inneren Ruhe.

Ziel des Achtsamkeitstrainings ist

dass Sie im Rahmen einer geschlossenen Gruppe das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode lernen bzw. vertiefen und es in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren. Die Weiterbildung dient der Selbstunterstützung und der qualitativen Verbesserung Ihrer Arbeit.

Sie lernen für sich selbst

- eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis aufzubauen
- zu entspannen, aufzutanken, Energie zu gewinnen
- Work – Life – Balance zu finden
- sich in schwierigen Momenten zu zentrieren
- mit schwierigen Emotionen achtsam umzugehen
- innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln
- körperliche und geistige Gesundheit zu stärken
- Kopf, Herz und Bauch miteinander zu verbinden
- eine loslassende und flexible Einstellung zu gewinnen
- liebevolle Güte zu kultivieren

Sie lernen für den Beruf

- Arbeitsbeziehungen erfolgreich zu gestalten
- mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben, Freiraum zu bewahren
- Mitgefühl für sich und andere zu vertiefen, ohne sich dabei zu verausgaben
- Burn Out vorzubeugen
- Wertschätzung für sich und andere zu kultivieren
- durch Wertschätzung zu führen
- kreative Lösungen aus dem Moment heraus zu finden

Angewandte Methoden

- Geleitete Achtsamkeitsübungen wie Körpermeditation, Atem- oder Gehmeditation
- sanfte Körperübungen
- Geleitete Gruppenfocusings
- Kurzvorträge
- Kleingruppenarbeit
- Austausch zu zweit und in der Gruppe
- Unterstützung im Alltag durch das „Buddy-Prinzip“
- Konkrete Übungen für die Achtsamkeit im Alltag

Einführungskurs *offen für alle Interessierten*

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Einführung in die Körpermeditation, Sitz- und Gehmeditation
- Sanfte Körperübungen (Yoga)
- Aussteigen aus dem gedanklichen Hamsterrad
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeitstraining II – IV *geschlossene Gruppe*

Neben der intensiven Praxis verschiedener meditativer Methoden werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Ruhe im Sturm bewahren: Vertiefung Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- Das Prinzip Freiraum: Abstand zu Belastungen finden
- Den Inneren Beobachter etablieren, bewusste Dis- Identifikation
- Wertschätzung kultivieren und mit Wertschätzung führen
- Achtsamkeit in Beziehungen: Zuhören und Sein Lassen
- Beziehungsfreiraum herstellen
- Achtsame Kommunikation: Zuhören und Sprechen

Voraussetzung

für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining II – IV

- Das erfolgreiche Absolvieren eines Einführungskurses
 - Oder die Teilnahme am achtwöchigen MBSR- Kurs
- Grundsätzlich brauchen Sie für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining die Bereitschaft, sich persönlich auf die Praxis der Achtsamkeit sowohl in der Stille als auch im Alltag einzulassen.

Das Achtsamkeitstraining 2012 ist mit 16 bzw. 56 Fortbildungspunkten von der PTKHH anerkannt.

Anmeldung

Hiermit melde mich an für:

- AT I Einführungsseminar 23. - 25. September 2011
- AT I Einführungsseminar 20. - 22. Januar 2012
- Ich habe an dem Achtsamkeitstraining II - IV 2012 großes Interesse
- Ich möchte mich für das Achtsamkeitstraining II - IV 2012 anmelden. Vertrag wird zugeschickt.
- Ich möchte vorläufig nur an dem Einführungsseminar I teilnehmen.

Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, danach nur, wenn Sie eine/n ErsatzteilnehmerIn stellen. Stornogebühr €30,-

Vorname, Name

Straße

PLZ Ort

Telefon Email

Beruf Geburtsdatum

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

Datum Unterschrift

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von €180,-

- per Verrechnungsscheck beigelegt (Wird erst kurz vor Seminarbeginn eingelöst)
- auf das Postbankkonto 457 000 108, Postbank Berlin (BLZ 100 100 10) Susanne Kersig überwiesen
- Ich habe €80,- als Anzahlung überwiesen und überweise den Restbetrag bis 6 Wochen vor Seminarbeginn

