

# Aufbaukurs · Herbst 2010



## Heilsame Beziehungen entwickeln

6 Kursabende im Abstand von 2 Wochen für TeilnehmerInnen, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit gehabt haben.

Der Kurs bietet die Möglichkeit zum Wiedereinstieg oder Weiterpraktizieren in der geschlossenen Gruppe. Die Abende beinhalten eine intensive Meditationspraxis (Sitzmeditation, Körpermeditation, Gehmeditation) und wir werden uns damit auseinandersetzen, wie wir mit Achtsamkeit unsere privaten und beruflichen Beziehungen gestalten können.

Themen            Achtsame Kommunikation: Zuhören Reden Konflikte lösen  
Die Welt als Spiegel Großzügigkeit

*Auch für diesen Kurs wird die Bereitschaft zu regelmäßiger Praxis vorausgesetzt*

Zeit                Montag 19 – 21.30 Uhr  
Am 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. und 29.11. 2010

Leitung            Susanne Kersig, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, MBSR Kursleiterin  
Autorin

Voraussetzung: Ein 8- Wochenkurs nach Kabat-Zinn oder ein Einführungskurs in Achtsamkeitsmeditation/ Vipassana

Kosten:            180,-- Euro, bitte auf das Konto 457 000 108 von Susanne Kersig bei der Postbank Berlin, BLZ 100 100 10 überweisen, spätestens bis zum 19. August 2010

Ort                 Praxis Cornels, Am Felde 2, Gewerbehof über Rad und Tat, 22765 Hamburg

Anmeldung:      Susanne Kersig, Schmarjestr.42, 22 767 Hamburg Telefon 040/ 209 10 47,  
Fax 040 – 209 10 246, Email: susanne@kersig.de

Rücktritt:         ist bis 3 Wochen vor Kursbeginn möglich, Gebühr 25 Euro  
Anmeldebestätigungen werden nur per Email verschickt.



### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs „Heilsame Beziehungen entwickeln “ ab 20.09.10 an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil.

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

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZu.Ort \_\_\_\_\_

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

Ich habe die Kursgebühr von 180,- Euro auf das o.g. Konto überwiesen bzw. überweise bis zum 19.8.10