

Aufbaukurs *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* Herbst 2012



Vergänglichkeit - Loslassen - Vergebung

6 Kursabende im Abstand von 1- 2 Wochen für TeilnehmerInnen, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben.

Der Kurs bietet die Möglichkeit zum Wiedereinstieg oder weiter praktizieren in einer geschlossenen Gruppe. Die Abende beinhalten eine intensive Meditationspraxis (Sitzmeditation, Körpermeditation, Gehmeditation und Yoga) und wir werden uns damit beschäftigen, wie die Auseinandersetzung mit der Tatsache von Vergänglichkeit uns hilft, mit mehr Weisheit, Gelassenheit und innerer Freiheit zu leben. Auch für diesen Kurs wird die Bereitschaft zu regelmäßiger Praxis vorausgesetzt.

Zeit	Montags 18.30 – 21.00 Uhr Jeweils am 15.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. und 17.12.2012
Ort	Praxis Cornels, Am Felde 2, Gewerbehof über Rad und Tat, 22765 Hamburg
Leitung	Susanne Kersig, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, MBSR Kursleiterin und Autorin
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 10.9.2012
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 4 Wochen vor Kursbeginn möglich, Gebühr 30 Euro



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs „Vergänglichkeit- Loslassen- Vergebung “ ab dem 15.10.2012 an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil.

Ich habe die Kursgebühr von 180,- Euro auf überwiesen bzw. überweise bis zum 10.9.2012.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ u.Ort _____

Email: _____ Datum, Unterschrift _____

Falls Sie den Einführungskurs nicht bei mir besucht haben, notieren Sie bitte, von wem und wann Sie eine Einführung erhalten haben: _____