

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Aufbauseminar in Freiburg: 17. – 19. Oktober 2008

Vergänglichkeit und Loslassen

Erfahrungsgemäß braucht die Übungspraxis der Achtsamkeit immer wieder mal ein Auftanken und Sich- inspirieren- lassen in der Gruppe, um einerseits dranzubleiben und andererseits die Übung weiter zu vertiefen. Dieser Wochenendkurs ist für Teilnehmerinnen gedacht, die bereits eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis bekommen haben, und die nach einer Zeit des Alleine- Übens wieder Unterstützung für ihre Meditation oder auch einen Wiedereinstieg in die Praxis suchen. Neben intensiver stiller Praxis (Sitzmeditation, Body Scan, Yoga, Gehmeditation) werden wir uns in geführten Meditationen, Gesprächen und Kurzvorträgen dem Thema „Vergänglichkeit und Loslassen“ widmen.



- Zeit: Freitag 19.00 – 21.30 Uhr
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr mit Mittagspause
Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr
- Ort: Praxis Susanne Kersig, Kartäuserstr.49 c, 79102 Freiburg,
Tel. 0761- 383 97 07, neben dem SWR
- Kursleitung: Susanne Kersig, Dipl.Psychologin
- Anmeldung: Mit untenstehendem Anmeldetalon an Susanne Kersig, Schmarjestr.42,
22767 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247, Fax 040-209 10246
susanne@kersig.de
- Seminargebühr: 180 Euro, bitte bis zum 15.09.2008 auf das Konto 457 000 108 bei der
Postbank Berlin, BLZ 100 100 10 oder als Verrechnungsscheck beilegen. Bitte
erkundigen Sie sich bei der Kasse, inwieweit diese den Kurs bezuschussen
würde.
- Rücktritt: *Ist bis 3 Wochen vor Kursbeginn möglich (Stornogebühr EUR 25,--)*
- danach nur, wenn sich eine ErsatzteilnehmerIn findet



Anmeldung Fax 040 – 209 10 246

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs „Vergänglichkeit und Loslassen “ 17. -19.10.2008. an
Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil.

Name: _____ Telefon: _____
Strasse: _____ PLZu.Ort _____
Email: _____ Datum, Unterschrift _____

Ich habe die Kursgebühr von 180,- Euro auf das o.g. Konto überwiesen bzw. überweise bis zum 15.09.08