

# Aufbaukurs · Herbst 2008



## Heilsame Beziehungen entwickeln

6 Kursabende im Abstand von 2 -4 Wochen für Menschen, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit ( z.B. ein Kurs in Stressbewältigung durch Achtsamkeit, oder Vipassana Meditationserfahrung) 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 Achtsamkeit in unsere privaten und beruflichen Beziehungen bringen 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                Dienstag 19 – 21.30 Uhr  
Am 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. und 9.12. 2008

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

Mitbringen        Eine Decke als Unterlage. Sitzkissen sind ausreichend vorhanden, allerdings sind diese recht hoch. Eventuell also eigenes Sitzkissen oder Bänkchen

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 9.August 2008

Ort                  Praxis für Körpertherapie Leona Berg, Stahlwiete 20, 22761 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  
Ich versende keine Anmeldebestätigung.



### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs „Heilsame Beziehungen entwickeln “ ab 16.09.08 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 9.8.08