

Wertschätzung und Dankbarkeit Der Schlüssel zur Lebensfreude

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Hamburg,

Keine andere Fähigkeit stärkt laut Forschung unsere psychische Gesundheit und Lebensfreude so sehr, wie die zur Dankbarkeit. Evolutionär bedingt hat unser Geist eine Negativtendenz, die dafür sorgt, dass wir schwierige Erfahrungen übergroß wahrnehmen und erinnern, während positive Erfahrungen für selbstverständlich gehalten werden und nicht so gut haften bleiben. Ein systematisches Training in Dankbarkeit korrigiert diese Wahrnehmungsverzerrung und lässt uns das Glück erfahren, das schon immer da ist. Themen des Kurses: Das Gute reinlassen und Dankbarkeit kultivieren, Wertschätzung in Beziehungen, Dankbarkeit in schwierigen Zeiten und Umgang mit Hindernissen zur Zufriedenheit.

Das Seminar ist ein Angebot an alle, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben und die diese wieder aufnehmen, auffrischen oder vertiefen möchten. Viel Zeit in stiller Praxis (Sitz- und Gehmeditation, Body-Scan und Yoga) unterstützen uns darin, innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, aufzutanken und Inspiration zu finden.



- Termin:** 5.-6. Februar 2022, Samstag 10.00 - 18.00 und Sonntag 9.00 bis 16.30 Uhr
- Ort:** Dieses Seminar findet Online via Zoom statt.
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, www.achtsamkeit.info,
- Anmeldung:** Über meine Homepage oder mit unten stehendem Anmeldeformular per Post, Fax oder Scan an Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247, Fax 040-209 10246, susanne@kersig.de
- Gebühr:** 260 Euro
- Rücktritt:** Ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro. Danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.
- Fortbildungspunkte:** Es wurden 16 Fortbildungspunkte von der PTK- HH bewilligt



Anmeldung

Fax 040 – 209 10 246 oder als Scan an susanne@kersig.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs Achtsamkeit: „Wertschätzung und Dankbarkeit“ vom 5.-6. Februar 2022 in Hamburg an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Gebühr von 260 Euro überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____

Vor-Erfahrungen (wenn nicht bei mir, mit wem usw.) _____