



Zuversicht und Vertrauen stärken

Online- Praxisvormittag Achtsamkeit

Samstag 15. Januar 2022

Blicken Sie mit Zuversicht in das Jahr 2022 und haben Sie Vertrauen, Ihre eigenen Ziele auch zu erreichen? Wir leben in Zeiten großer gesellschaftlicher Veränderungen mit vielen Ungewissheiten. Viele von uns plagen Ängste wie zum Beispiel die Angst, alles nicht zu schaffen, nicht zu genügen, nicht mehr dazu zu gehören, krank zu werden, in unserer Freiheit weiter eingeschränkt zu werden oder nicht genügend gegen den Klimawandel tun zu können.

Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, uns angesichts dieser Herausforderungen nicht entmutigen zu lassen, sondern vertrauensvoll zu bleiben. Selbstvertrauen, Zuversicht und innere Freiheit sind Kernkompetenzen, die wir bewusst stärken können und die unsere Gegenwart und Zukunft maßgeblich prägen.

Dieser Online-Praxisvormittag mit sanftem Yoga, geleiteter und stiller Meditation, Vortrag und Austausch soll dazu dienen, innerlich zur Ruhe zu finden, sich zu entspannen, Kraft, Inspiration und eine positive Ausrichtung für den Alltag zu erhalten.



- Termin:** Samstag 15. Januar 2022 von 9- 13 Uhr
- Ort:** Online via Zoom. Sie benötigen einen PC/ Laptop mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung und einen möglichst ungestörten Raum.
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl. Psychologin, www.achtsamkeit.info
Yoga: Karin Mohrbutter /www.karinmohrbutter.de
- Voraussetzung:** Teilnahme an einem InnerLeadership Kurs oder eine andere Einführung in die Praxis der Achtsamkeit
- Anmeldung:** Schicken Sie bitte eine Email mit vollständiger Adresse und Telefonnummer, dass Sie sich verbindlich für den Online-Tag anmelden möchten an susanne@kersig.de
- Gebühr:** Bitte überweisen Sie mit der Anmeldung die Seminargebühr von 65 Euro auf mein Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, BIC PBNKDEFF
- Rücktritt:** Ist bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich, die Storno-Bearbeitungsgebühr beträgt 20 Euro. Danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.