

# Wertschätzung und Dankbarkeit Der Schlüssel zur Lebensfreude

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Darry 13.-16. Juni 2019

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, Umgang mit Widerständen und Hindernissen zur Zufriedenheit.**

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



- Termin:** 13.-16. Juni 2019, Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 13.30 Uhr
- Ort:** [www.arts-and-movements.de](http://www.arts-and-movements.de) Sehr schönes Seminarhaus in Darry, Ostseenähe
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, [www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info),
- Anmeldung:** 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](mailto:susanne@kersig.de)
- Gebühren:** Seminargebühr 295 Euro plus 54 Euro für die Nutzung des Seminarzentrums, gesamt 349 Euro auf das Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin bis zum 2.5.19 überweisen. Verpflegung: 96 Euro für 3 Tage, Unterkunft je nach Zimmerkategorie, siehe Preisliste Arts-and-Movements.
- Rücktritt:** Ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn möglich, solange die Mindest-Teilnehmerzahl von 10 Personen gewährleistet ist. Die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro. Danach oder bei weniger als 10 Personen nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.



## Anmeldung

Fax 040 – 209 10 246 oder als Scan an [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs Achtsamkeit: „Wertschätzung und Dankbarkeit“ vom 13.-16.6.19 in Darry an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Gebühr von 349 Euro überweise ich bis 2.5.19 auf oben stehendes Konto.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

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