

Hindernisse auf dem Weg zum Glück

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Hamburg 31.1.-2.2.2020

Der Buddha sprach von fünf Hindernissen, die uns von unserem Glück abhalten. Wir werden uns in diesem Kurs zunächst damit beschäftigen, was Glück für jede/n von uns bedeutet, uns mit dem tiefsten Wunsch unseres Herzens verbinden und dann die Hindernisse dazu identifizieren. Wie finden wir von Angst und Zweifel zu Vertrauen, von Ärger zu Mitgefühl, von Getriebenheit zu innerer Ruhe, von Müdigkeit und Erschöpfung zu Begeisterung und vom ständigen Jagen nach äußeren Dingen zu innerer Zufriedenheit? Wie können wir weise mit äußerem Unglück und inneren schwierigen Mustern des Denkens und Handelns umgehen und unsere Alltags- Gewohnheiten so ändern, dass wir glücklicher werden?

Der Kurs soll ein Angebot für alle sein, 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, Bodyscan und Yoga) unterstützen uns darin, innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, aufzutanken und Inspiration zu finden.



- Termin: 31.1.-2.2.2020 Freitag 14.30 - Sonntag 15.00 Uhr
- Ort: Buddhistisches Stadtzentrum, Bahrenfelder Str.201 b in Hamburg-Ottensen
- Kursleitung: Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, 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
- Fortbildungspunkte: Es werden 22 Fortbildungspunkte bei der PTK HH beantragt
- Gebühren: Seminargebühr 295 Euro auf das Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin bis zum 20.12.2019
- Rücktritt: Ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, Die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro. Danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.



Anmeldung

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs Achtsamkeit: **Hindernisse auf dem Weg zum Glück** vom 31.1.-2.2.2020 in Hamburg an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Gebühr von 295 Euro überweise ich bis zum 20.12.19 auf oben stehendes Konto.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____

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