

# Metta-Praxis: Ein liebevolles Herz kultivieren

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Osterstedt, 5.-8. November 2020

Am Ende unseres Lebens zählt vielleicht nur eine Frage: Haben wir wirklich geliebt? Mit Hilfe der traditionellen Metta- Meditation können wir lernen, unser Herz immer mehr zu öffnen, nicht nur für uns selbst und unsere Liebsten, sondern auch für fremde oder sogar schwierige Personen. Diese Praxis fördert die Herzköhärenz und hat wissenschaftlich bewiesen viele heilsame Auswirkungen auf unseren Körper, Geist und unsere Beziehungen. Wir werden uns auch mit den Hindernissen zu einem offenen Herzen beschäftigen wie z.B. Ärger, Aversion und Selbstkritik und lernen, wie wir ihnen mit Vergebung und radikalem Mitgefühl begegnen können.

Neben geführten und stillen Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen wird es Vorträge, Gruppenaustausch und achtsame Dialoge geben. Das Seminar ist ein Angebot für alle, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben und die diese wieder aufnehmen, oder vertiefen möchten. Eine schöne Umgebung und viel Zeit in stiller Praxis sollen darin unterstützen, innerlich zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und Inspiration zu finden. Die Metta-Praxis lässt sich leicht und wirkungsvoll in den eigenen Alltag integrieren.



- Termin:** 5.-8. November 2020, Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 13.30 Uhr
- Ort:** www.freiraeume.biz Schönes Seminarhaus in Osterstedt, Schleswig- Holstein
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Diplom Psychologin, www.achtsamkeit.info
- Anmeldung:** Mit unten stehendem Anmeldeformular an Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247, susanne@kersig.de
- Seminargebühr:** 295 Euro bitte bis zum 23.9.20 auf mein Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin überweisen. Übernachtung und Verpflegung: 219 (DZ) bzw. 249 (EZ) Euro mit Vollverpflegung, bitte direkt im Tagungshaus zahlen.
- 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: Metta-Praxis vom 5.-8.11.2020 in Osterstedt an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Seminargebühr überweise ich bis zum 23.9.20 auf oben stehendes Konto.

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

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

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

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