

Zuversicht und Vertrauen stärken

Online- Praxistag Achtsamkeit, Stille und Yoga

27. Februar 2021

Wir leben in Zeiten großer gesellschaftlicher Veränderungen mit vielen Ungewissheiten. So plagen uns Ängste wie z.B. die Angst vor Ansteckung mit dem Coronavirus, vor Einschränkungen unserer Freiheit, vor dem Klimawandel, vor Arbeitsplatzverlust oder auch eine generelle die Angst nicht zu genügen, alles nicht zu schaffen oder nicht mehr dazu zu gehören. Wie kann uns die Achtsamkeitspraxis dabei helfen, uns angesichts dieser Herausforderungen nicht entmutigen zu lassen, sondern zuversichtlich und vertrauensvoll zu bleiben? Selbstvertrauen, Zuversicht und innere Freiheit sind Kernkompetenzen, die wir bewusst stärken und lernen können.

Dieser Online-Praxistag mit Yoga, geleiteter und stiller Meditation, Body Scan, Kurvortrag 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, der 27.02.2021 von 10.00 - 16.30 Uhr
mit Mittagspause von 12.45 - 14 Uhr.
- Ort:** Online per Zoom. Sie benötigen einen PC/ Laptop mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung.
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, www.achtsamkeit.info und Karin Mohrbutter, Yoga, www.karinmohrbutter.de
- Voraussetzung:** Mindestens ein Wochenend- oder 8-Wochenkurs in die Praxis der Achtsamkeit oder Teilnahme an einem InnerLeadership Kurs.
- 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 70 Euro auf das Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08
- Rücktritt:** Ist bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich, Die Storno-Bearbeitungsgebühr beträgt 20 Euro. Danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.