

Wertschätzung und Dankbarkeit

Der Schlüssel zur Lebensfreude

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Hamburg 26.-28.02.2021

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. 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: 26.-28.02.2021 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 21 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: „Wertschätzung und Dankbarkeit“ vom 26.-28.02.2021 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 15.01.2021 auf oben stehendes Konto.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____

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