

# Hindernisse auf dem Weg zum Glück

## Vertiefungskurs Achtsamkeit in Darry 21.-24. Juni 2018

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. 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. Shiatsu- Einzelsitzungen können zusätzlich bei Eva Kamm gebucht werden.



- Termin:** 21.-24. Juni 2018 Donnerstag 17 Uhr - Sonntag 13.30 Uhr
- Ort:** www.arts-and-movements.de, sehr schönes Seminarhaus in Darry, Ostseenähe
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, www.achtsamkeit.info,  
Eva Kamm, Yogalehrerin und Heilpraktikerin, www.heil-bewusst-sein.com
- 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:** 34 Fortbildungspunkte werden bei der PTK- SH beantragt.
- 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 10.5.18 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

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Aufbaukurs Achtsamkeit: Hindernisse auf dem Weg zum Glück vom 21.-24.6.2018 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 10.5.18 zum auf oben stehendes Konto.

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

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

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

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