

# STERBEN LERNEN, LEBEN LERNEN: HEILSAMER UMGANG MIT TOD UND TRAUER

Vertiefungskurs Achtsamkeit für Frauen in Hamburg 16.-18.11.2018

Kaum etwas wird in der Regel so verdrängt und kann gleichzeitig unser Leben so stark bereichern wie die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit. Mit Hilfe von geleiteten Meditationen, Vorträgen, Übungen und Austausch wollen wir uns auf den eigenen Tod vorbereiten und dadurch Präsenz, Lebensfreude, Vertrauen und Loslassen stärken. Themen werden sein: Endlich leben: Was gibt meinem Leben Sinn? Sterbemeditationen, Erkenntnisse aus der Nahtod-Forschung, Umgang mit Abschied und Trauer, Endlichkeit und Unendlichkeit: Geborgen im Sein.

Der Kurs soll ein Angebot für alle sein, die bereits eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit erhalten haben und die diese wieder aufnehmen oder vertiefen möchten. Ein schöner ruhiger Meditationsraum und viel Zeit für stille Praxis (Sitz- und Gehmeditation, Bodyscan und Yoga) unterstützt Sie darin, innerlich zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, aufzutanken und Inspiration zu finden.



- Termin:** 16.-18.11.18, Freitag 14.30 -20.30 Uhr, Samstag 10 -18.30 Uhr, Sonntag 9.30- 15.00 Uhr.
- Ort:** Buddhistisches Zentrum Hamburg, Bahrenfelder Str. 201 b - 2. Innenhof  
[www.sylvia-kolk.de/de/buddhistisches-zentrum.php](http://www.sylvia-kolk.de/de/buddhistisches-zentrum.php)
- Kursleitung:** Susanne Kersig, Dipl.Psychologin, [www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info),  
Eva Kamm (Achtsamkeityoga) [www.heil-bewusst-sein.com](http://www.heil-bewusst-sein.com)
- Anmeldung:** Mit unten stehendem Anmeldetalon per Fax, Scan oder Post an  
Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, Tel. 040 – 209 10 247,  
Fax 040-209 10246, [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)
- Gebühr:** 295 Euro auf das Konto IBAN DE 02 1001 0010 0457 0001 08 bis 6 Wochen vor Kursbeginn einzahlen, also bis zum 05.10.2018
- Rücktritt:** Ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, die Storno-Gebühr beträgt 30 Euro -danach nur, wenn eine ErsatzteilnehmerIn gestellt wird.
- Fortbildungspunkte:** Es werden 22 FP Kategorie Selbsterfahrung bei der PTK Hamburg beantragt.



-----  
**Anmeldung**

Fax: 040 – 209 10 246

Scan: [susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Aufbauseminar Sterben lernen, Leben lernen,, vom 16.-18.11.18 in Hamburg an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Seminargebühr überweise ich bis 6 Wochen vor Kursbeginn auf oben stehendes Konto.

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

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ und Wohnort: \_\_\_\_\_

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