

Raus aus der Ego Falle

Vertiefungskurs Achtsamkeit in Osterstedt, 24.-27. Oktober 2019

Ein großer Teil unserer Gedanken kreist um unser „Ich“. Diese Ego-Zentrierung führt nicht nur zu großem individuellem Leiden, sondern hat auch kollektiv das Potential zur Selbstzerstörung unserer Spezies.

Wie können wir uns aber aus dieser Ich-Zentrierung befreien? Was überhaupt ist das Ego und woran erkennen wir es? Und was ist andererseits ein Ego-loser Zustand? Für uns und für die Zukunft der Menschheit ist es von enormer Bedeutung, dass wir unsere Praxis mit dem zentralen, aber nicht leicht zu verstehenden Aspekt der Leerheit, ursprünglich auch „Anatta“ genannt, in Übereinstimmung bringen. Wir werden durch Experimente und Anleitungen untersuchen, wer wir wirklich sind und wie wir innere Freiheit, Ganzheit und Verbundenheit ganz direkt erleben können.

Dieses 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. 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.



- Termin:** 24.-27. Oktober 2019, 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, Fax 040-209 10246, susanne@kersig.de
- Seminargebühr:** 295 Euro bitte bis zum 12.09.19 auf mein Konto IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08, Postbank Berlin überweisen. Übernachtung und Verpflegung: 219 (DZ) bzw. / 249 EZ) Euro mit Vollverpflegung direkt im Tagungshaus zu 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: Raus aus der Ego Falle vom 24.-27.10.19 in Osterstedt an. Ich bin mit den Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung am Seminar teil. Die Seminargebühr überweise ich bis zum 12.09.19 auf oben stehendes Konto.

Name: _____ Vorname: _____ Telefon: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email _____ Datum, Unterschrift: _____

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