

20/1-GB-04

„Die Kraft der Achtsamkeit“

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Praxis auffrischen möchten!

An diesem Tag werden wir eine fokussierte Art der Aufmerksamkeit mit Hilfe kurzer Meditationsfrequenzen praktizieren, die uns zu mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit im Umgang mit uns selbst und anderen verhelfen kann.

- *Training der Aufmerksamkeit auf den Atem und den Körper*
- *Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere*
- *Mitfühlende Akzeptanz für schwierige Gefühle und Gedanken entwickeln*
- *Sanftes Loslassen üben*
- *Integration der praktischen Erfahrung in den Alltag*

Termin: 21.03.2020 v. 10:00 - 16:00Uhr

Kursleiter: Diethild Simon

zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

(Ausbildung am Mindfulness Training Institute San Francisco und bei Marc Coleman „Awake in the Wild“)

Ort: GEW LV Brandenburg

Alleestraße 64, 14469 Potsdam

Parken am Treffpunkt Freizeit, 350m entfernt, möglich

Kosten: GEW-Mitglieder 30,-€, Nichtmitglieder 60,-€

incl. Getränke und Verpflegung

Anmeldeschluss: 07.03.2020

Anmeldung

per Mail an seminare@gew-brandenburg.de

online Anmeldung www.gew-brandenburg.de/Weiterbildung/Seminarprogramm_I-2020.html

