



you are perfect just as you are -
and there's always room for improvement

suzuki roshi

Immer wieder...Achtsamkeit

Übungs- und Vertiefungswochenende zur Achtsamkeitspraxis

Seit einiger Zeit vermitteln wir Verbindungsmöglichkeiten von Achtsamkeitspraxis und systemischer Beratung und Therapie in Seminaren und Workshops. Dabei sind kognitives Verstehen und Reflexion im Denken ein Teil – das Üben allein oder mit mehreren – ein anderer.

Mit diesem Wochenende wollen wir allen, die eine unserer Veranstaltungen besucht haben oder sich bereits mit Achtsamkeitspraxis in anderer Form beschäftigt haben, die Möglichkeit anbieten, gemeinsam weiter Erfahrungen mit der Praxis zu sammeln und auszutauschen. Dabei werden wir auch weitere Übungen auf vertrauten Grundlagen vorstellen und immer wieder neu beginnen.

Wie in den Seminaren spielt die Verbindung systemischer Haltung und Methodik mit denen von ACT (acceptance and commitment therapy) und MBSR (mindfulness based stress reduction) eine zentrale Rolle. Berufliche und persönliche Fragestellungen können dabei wie immer eingebracht werden. Und bequeme Kleidung erleichtert das Üben..

Wir freuen uns auf ein WiederNeuSehen!

Ein Sonderseminar des IF Weinheim im Sommer 2012

Foto: Fenster der Grace Cathedral in San Francisco - light cuts shadow



Termin:	17.-19. August 2012 Beginn am Freitag um 18 Uhr mit gemeinsamem Abendessen Ende am Sonntag um 16 Uhr
Ort:	Grasellenbach im Odenwald
Kosten:	280,00 Euro + Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung:	IF Weinheim Tel. 06201-65952 www.if-weinheim.de
Informationen:	Tom Pinkall, Tel. 030-43051324 www.systems-change.de
Leitung:	Dr. Hagen Böser, Bettina Grote, Tom Pinkall (v.l.n.r.)

