







MIT ZWEI FLÜGELN FLIEGEN



ACHTSAMKEIT UND SELBST-MITGEFÜHL

KOMPAKTSEMINAR für alle jene, die schon etwas Vorerfahrung mit Achtsamkeit haben (Retreat, MBSR-KURS, MSC-Kurs o. Vergleichbares) und Erfahrungen auffrischen und vertiefen möchten

Inhalte:

-  Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl im Alltag verankern
-  Mutig Gefühle und Empfindungen, auch belastende, mit Wohlwollen und Fürsorge halten und umsorgen
-  Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen
-  Die Kunst der Selbstwertschätzung und des Genießens kultivieren

Das Seminar besteht aus Meditationen und Übungen, achtsamer Kommunikation, Kurzvorträgen und künstlerischen Prozessen, die Erfahrungen und Erkenntnisse auf kreativ-spielerische Weise vertiefen.

Für Ärzt*innen u. Psycholog*innen werden Fortbildungspunkte beantragt

**Zeit: Freitag, 17. November 2017 15.00 Uhr bis
..... Sonntag, 19. November 2017 13.00 Uhr**

Ort: 1060 Wien

**Seminargebühr: 260€ bis 290€
nach finanzieller Selbsteinstufung**

Anmeldung an:  **SoFi Flensburg**
Systemisch und Mitgeföhls-orientiertes Fortbildungsinstitut post@sofi-flensburg.de

Seminarleitung:

Helga Luger-Schreiner u. Margarete Malzer-Gertz



Helga Luger-Schreiner
Maga
MSC-Trained Teacher
Künstlerin
Kunstpädagogin
Multimediale
Kunsttherapeutin,
Montessori-Pädagogin
Metta- Meditations-
Kursleiterin

POWERful-heART

art.luger@aon.at
www.POWERful-heART.at

Margarete Malzer-Gertz
Fachärztin
MSC- Certified Teacher
Fachärztin für Psycho-
therapeutische Medizin,
Systemische Therapeutin,
Coach und Supervisorin
(SG, DGSF)



post@sofi-flensburg.de
www.sofi-flensburg.de,
www.malzer-gertz.de

