

# Basiskurs Meditation & Achtsamkeit Ab Dienstag 05.02.2019



Meditation & Achtsamkeitstraining hilft, besser mit Stress umzugehen, ist aktiv gelebte Krankheits-Prävention und Heilmotor bei bereits bestehenden Krankheiten. Ängste, depressive Verstimmungen und negative Gedankenmuster können abgebaut werden.

Alle Formen haben ein zentrales Thema: den Geist zur Ruhe bringen, in die eigene Mitte kommen, entspannen, achtsamer und bewusster leben. So finden Sie wieder zu Gelassenheit, Lebensfreude und innerer Ausgeglichenheit zurück.

Durch diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre ganz persönliche Meditationstechnik zu finden und diese mit Freude in Ihren Alltag zu integrieren.



## Referentin Birgit Becker-Petersen

*Als Psychologische Beraterin & Coach bin ich immer wieder begeistert, wie gut Stress mit einfachen Übungen der Achtsamkeitspraxis abgebaut werden kann. Neue Sichtweisen können dann mühelos erscheinen. Ich unterrichte Meditation & Achtsamkeit seit fast 20 Jahren und begleite Sie mit viel Freude und Herz auf Ihrem Weg zu sich selbst!*

## Das Gedankenkarussell stoppen Entschleunigen - Entspannen - Auftanken

*Meditation ist wie einer Wanderung zu uns selbst. Alles darf sich spiegeln, ohne dass wir es bewerten.*

### Inhalte

- Vorstellen und Ausprobieren verschiedener Meditationstechniken und Sitzpositionen
- Die richtige innere und äußere Grundhaltung entwickeln
- Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen
- Geführte Meditationen zur Tiefenentspannung
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Bodyscan
- Achtsamkeitsschulung
- Bewusstwerdung
- Begleitung innerer Prozesse im Einzelgespräch oder in der Gruppe
- und mehr....

### Zielgruppe

Alle, die sich für Meditation und Achtsamkeitspraxis interessieren, zu innerer Ruhe finden und bewusster werden wollen. Die Übungen können auch auf einem Stuhl ausgeübt werden, es ist nicht notwendig, dass man lange auf einem Kissen sitzen kann.

Fortlaufender Kurs, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Schloß Pretzfeld, Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

**Kosten:** 120 Euro, 10 Kurseinheiten à 60 min

**Teilnehmerzahl:** begrenzt auf 8 TN

**Veranstalter:** Heil-Samen, Birgit Becker-Petersen

### Mehr Information und Anmeldung

#### Heil-Samen Birgit Becker-Petersen

Psychologische Beratung, Coaching & Energiearbeit  
Meditations- & Achtsamkeitstraining • Bewusstseinsarbeit  
Zhineng Qigong • Qi-Therapie  
Individuell - Kurse - Seminare - Ausbildung  
Birkenreuth 53 • 91346 Wiesenttal • [www.heil-samen.de](http://www.heil-samen.de)  
09194-7955606 • 0176-52071317  
[heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de)



## Anmeldeformular Basiskurs Meditation & Achtsamkeit Ab 05.02.2019

10 Kurseinheiten Dienstag 19:15 – 20:15 Uhr

Name : \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße : \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Seminarort:** Schloss Pretzfeld EG, Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

**Termine:** 5., 12., 19., 26. Februar; 12., 19., 26. März; 2., 9., 30. April 2019

**Uhrzeiten:** jeweils 19:15 – 20:15 Uhr

**Die Kursgebühr beträgt 120 Euro. Die Rücksendung des ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldeformulars stellt eine rechtsverbindliche Anmeldung dar. Mit der Rücksendung des Anmeldeformulars wird gleichzeitig eine Anzahlung in Höhe von 60 Euro fällig. Die Restzahlung ist spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten.**

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Kursbeginn wird eine Anmeldegebühr von 30 Euro, ab drei Wochen vor Kursbeginn von 60 Euro einbehalten. Bei einer Absage zwei Tage vor, am Tag des Kursbeginns selbst oder nach Kursstart wird die gesamte Kursgebühr fällig, es sei denn, der Teilnehmer benennt einen Ersatzteilnehmer. Sollte der Kurs komplett ausfallen, wird dem Teilnehmer die bereits entrichtete Kursgebühr gänzlich zurückerstattet. Ein Anspruch auf Teilerstattungen bei Nichtbesuch einzelner Termine besteht nicht.

Mit seiner Unterschrift und Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er am Kurs auf alleinige Gefahr und alleiniges Risiko teilnimmt. Eventuelle Risiken sind vor der Anmeldung und Teilnahme mit einem Arzt oder Therapeuten abzuklären.

Ebenso bestätigt der Teilnehmer mit seiner Unterschrift, dass er mit der Erhebung seiner Daten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Information einverstanden ist. Wir verpflichten uns im Rahmen unserer Datenschutzerklärung, mit Ihren persönlichen Daten verantwortungsbewusst umzugehen und sie in keinem Fall an Dritte weiterzugeben.

Bitte senden Sie das ausgefüllte und unterschriebene Anmeldeformular an: Heil-Samen/Birgit Becker-Petersen, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal (oder unterschrieben einscannen und per email schicken)

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Heil-Samen Birgit-Becker-Petersen**, Birkenreuth 53, 91346 Wiesenttal, [www.heil-samen.de](http://www.heil-samen.de)

Telefon 09194-7955606, mobil: 0176-52071317, email: [heil-samen@t-online.de](mailto:heil-samen@t-online.de)

Kontoinhaber: Birgit Becker-Petersen, IBAN: DE45 7635 1040 0020 4611 09, BIC: BYLADEM1FOR