

Kurs Meditation & Achtsamkeit Ab Montag 04.02.2019



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.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Meditationspraxis durch die Regelmäßigkeit eines Kurses zu vertiefen und durch den Austausch & die wöchentlichen Themen Impulse zur Weiterentwicklung zu bekommen.



Referentin Birgit Becker-Petersen

Als Psychologische Beraterin & Coach bin ich immer wieder begeistert, wie schnell Fortschritte und dauerhafte Veränderungen durch die Achtsamkeitspraxis verankert werden können.

Ich unterrichte Meditation & Achtsamkeit seit fast 20 Jahren und begleite Sie mit viel Freude und Herz auf Ihrem Weg zu sich selbst!

Entschleunigen - Entspannen – Auftanken – Bewusst SEIN

Achtsamkeit strebt nichts an. Sie sieht einfach, was bereits da ist.

Inhalte

- Alle Elemente des Basiskurses erweitert um:
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit Emotionen
- Meditation des Mitgefühls
- Heil-Meditationen
- Tiefgehende Atemübungen
- Die klassischen 5 Hindernisse
- Meditative Körperübungen
- Bewusstwerdung innerer Prozesse
- Bewusst SEIN
- und mehr..

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Meditationserfahrung, die weiter in die Tiefe gehen wollen, ihre Meditationspraxis verbessern und ihr Bewusstsein erweitern wollen. Ebenso ist dieser Kurs für Teilnehmer, die den Basis-Kurs besucht haben, als Folgekurs geeignet.

Ort: Freiraum Forchheim

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

09194-7955606 • 0176-52071317

heil-samen@t-online.de



Anmeldeformular Kurs Meditation & Achtsamkeit Ab 04.02.2019

10 Kurseinheiten Montag 19:15 – 20:15 Uhr

Name : _____

Vorname: _____

Straße : _____

Wohnort: _____

Email : _____

Telefon: _____

Seminarort: Freiraum Forchheim, Holzstraße 10, Forchheim

Termine: 4., 11., 18., 25. Februar; 11., 18., 25. März; 1., 8., 29. 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

Telefon 09194-7955606, mobil: 0176-52071317, email: heil-samen@t-online.de

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