

## **„Achtsame Selbst-Entfaltung - Mindful Enfolding“**

*Freundschaft mit dem Leben, in guten wie in schlechten Zeiten ...*

- Die eigene Entwicklung in Achtsamkeit betrachten und bewusst gestalten ...
- Das eigene Potential entfalten ...
- Achtsam ein tieferes Wohlbefinden entwickeln,
- verbunden mit sich, den anderen und dem Sein ...
- den Schatz des Lebens umarmen und die eigene Schätze aufblühen lassen ...

Ich lade ein, zu diesem Zweck eine Auszeit zu nehmen um sich zu fragen:

- Wo will ich hin, was sind meine Herzenswünsche ?
- Welche Ressourcen will ich im nächsten Jahr besonders weiterentwickeln ?
- Wie kann ich das konkret im alltäglichen Leben umsetzen ?
- Wie entfalte ich mich in einer achtsamen Weise, so dass ich meine Schätze und Gaben in die Welt bringe und teilen kann ?
- Wie ist es mir im letzten Jahr gelungen, meine Grundwerte zu leben ?
- Welche Hindernisse haben sich von außen ergeben ?
- Welche Hindernisse trage ich in mir und was hilft dagegen ?
- Was brauche ich, um mich achtsam entfalten zu können ?
- Und was tue ich dafür ??

### Was Sie erwartet:

Ich biete dieses Seminar an, um einen bewussten Blick auf den eigenen Entwicklungsweg zu nehmen. Dabei werden wir eine Auswahl an Meditationen und Übungen aus den Achtsamkeitsbasierten Interventionen in denen ich als Lehrer ausgebildet bin, (MBSR, MSC, PNT, MBCL) anwenden sowie eigene Abwandlungen und ganz neu erstellte zu diesem Thema. Die Meditationen können dann im Alltag durch das Jahr begleiten und eine Ressource sein auf dem Weg der achtsamen Selbstentfaltung: Gezielte Unterstützung bei der Kultivierung der eigenen Stärken und Schätze und Verbundenheit; aber auch hilfreich, wenn Hindernisse und schwere Zeiten aufkommen.

### Kursformat:

Es hat sich aus dem Pilotprojekt in 2017 ein fester Gruppenkern gebildet, der weitermacht mit dieser Jahres-Auszeit zum Innehalten.

In **2018** wird die Jahresgruppe **ME 1two** vom **26. – 30. November** stattfinden.

Es kann sein, dass hier einzelne Plätze zum Nachrücken besetzt werden können.

Eine **neue Jahresgruppe ME 2** kann vom **14. – 17. Januar 2019** starten.

Das Einführungsseminar ist diesmal nur 4 Tage lang.

Es besteht der Wunsch und die Möglichkeit (aber nicht die Verpflichtung), dass sich daraus ein festes Angebot entwickelt, um zukünftig regelmäßig einmal im Jahr in einer kleinen, eher konstanten Gruppe über mehrere Jahre hinweg zusammen zu kommen.

Dies gibt die besondere Gelegenheit sich mit bekannten und manchmal wieder neuen Teilnehmern zu treffen für eine Auszeit zur Pflege für sich selbst, zur Besinnung und zum Ausrichten auf den nächsten Lebensabschnitt.

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Weg der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Kultivierung des Guten.

Kursgebühr **ME-1-two** für 5 Tage **400€ + MWSt =476€**

Unterkunft und Verpflegung wird über das Daseinhaus abgerechnet

**Termin ME-1two:**

**26.11.2017 - 30.11.2018;**

Beginn Montag 27.11. um 14:30 mit Kaffee, Seminarbeginn 15:00;

Ende am Freitag 30.11. nach dem Mittagessen um 14:00

Kursgebühr **ME-2** für 4 Tage **320€ + MWSt = 380€**

Unterkunft und Verpflegung wird über das Daseinhaus abgerechnet

**Termin ME-2:**

**14.01.2017 - 17.01.2019;**

Beginn Montag 14.01. um 14:30 mit Kaffee, Seminarbeginn 15:00;

Ende am Donnerstag 17.01. nach dem Mittagessen um 14:00

**Ort:**

Daseinhaus, Hagenhofen 121; 91459 Markt Erlbach ([www.daseinhaus.de](http://www.daseinhaus.de))