

Freundschaft schließen mit sich selbst

SEMINAR MIT CHRISTIANE WOLF UND LIENHARD VALENTIN

12. – 14. Juli 2019

FREIBURG

Wir leben nicht nur in Beziehungen mit anderen Menschen, sondern haben auch eine Beziehung zu uns selbst – und die ist häufig alles andere als freundlich. Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir die Art und Weise, wie wir von unseren Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen gesehen wurden verinnerlicht und dies ist nicht immer förderlich für unser Leben. Statt uns zu kritisieren, uns anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

In diesem Seminar stellen wir Praktiken aus dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl), aus der Achtsamkeitsmeditation und aus dem Modell des IFS (Internal Family Systems = Inneres Familien-System) vor, die diesen Prozess unterstützen und dabei helfen können, die eigenen negativen Programme zu erkennen und hinter uns zu lassen.

ReferentInnen:

Dr. med. Christiane Wolf ist zertifizierte externe MBSR-Ausbilderin für das Center for Mindfulness an der University of Massachusetts, Medical School. Sie lebt seit 2003 mit ihrem Mann und drei Kindern in Los Angeles und ist dort seit 2006 die Direktorin für MBSR-Programme und Dharma-Lehrerin bei der non-profit Organisation Insight L.A. Sie unterrichtet und leitet Retreats in den USA und in Europa. Christianes Lehrstil verbindet Achtsamkeit mit Mitgefühl, Disziplin mit Flexibilität und fundiertes Wissen mit leichter Hand und Humor.

Lienhard Valentin ist ein international bekannter Achtsamkeitslehrer, Gestaltpädagoge und Buchautor. Er gründete den Arbor Verlag, den Verein „Mit Kindern wachsen“ und die gemeinnützige Arbor-Seminare gGmbH. Sein Schwerpunkt liegt in der Integration von Achtsamkeit und Mitgefühl ins tägliche Leben – vor allem auch von Eltern und Pädagogen.

Kursgebühr:

240 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Seminarzeiten:

Freitag, 12. Juli 2019 von 19:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 13. Juli 2019 von 10:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 14. Juli 2019 von 10:00 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:

TAO Zentrum Freiburg

Sundgaullee 39

79114 Freiburg

Unterkunft:

Im Seminarraum des TAO Zentrums kann nicht übernachtet werden. Eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Freiburg:

<https://visit.freiburg.de/freiburg-planen/uebernachten-in-freiburg>

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch zur Verfügung.