

## Die Kraft des Selbstmitgefühls

## Meditation als Weg – Freundschaft schließen mit sich selbst

SEMINAR MIT LIENHARD VALENTIN UND VERONIKA SEIFERT

26. – 28. Juni 2020

im Zentrum für Achtsamkeit und Familie in Götzis/Vorarlberg (Nähe Bodensee)

Wir leben in Beziehungen mit anderen Menschen und auch mit uns selbst. Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir die Art und Weise, wie wir von unseren Eltern, Lehrern und anderen Bezugspersonen gesehen werden, verinnerlicht. Dies ist nicht immer förderlich für unser Leben. Statt uns zu kritisieren, anzutreiben und hart zu uns selbst zu sein, können wir beginnen, mit uns selbst Freundschaft zu schließen.

Wir stellen Praktiken aus dem MSC-Programm (Mindful Self-Compassion = Achtsames Selbstmitgefühl), der Achtsamkeitsmeditation und der Essentiellen Gestaltarbeit vor, die diesen Prozess unterstützen und helfen, eigene negative Programme zu erkennen, um diese hinter uns zu lassen.

### **Kursgebühr:**

190 Euro

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

### **Seminarzeiten:**

Freitag, 26. Juni 2020 von 19:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 27. Juni 2020 von 10:00 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 28. Juni 2020 von 10:00 – 13:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Zentrum für Achtsamkeit und Familie (ZAF)

Flurgasse 6

6840 Götzis/Vorarlberg, Österreich

**Zimmerbuchung:**

Da es im ZAF Götzis keine Möglichkeit zum Übernachten gibt, kümmern Sie sich bitte bei Bedarf selber um ein Zimmer. Einige Möglichkeiten:

Hotel am Garnmarkt Zentrum Götzis (fußläufig, 800 m, 10 min.) [www.hotelamgarnmarkt.at/de](http://www.hotelamgarnmarkt.at/de)

Bildungshaus St. Arbogast (2 km, mit Auto oder Bus ca. 5 min.) [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Weitere Möglichkeiten finden Sie im Gastgeberverzeichnis der Stadt Götzis:

<https://goetzis.at/ortsportrait/gastgeber>

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe 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.

Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen. Bitte wenden Sie sich hierfür an einen Versicherungsanbieter Ihrer Wahl.

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleitung 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](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch zur Verfügung.