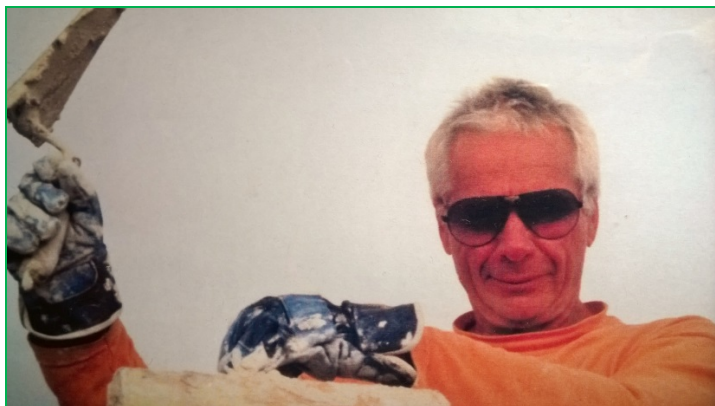


FREUDE UND VERANTWORTUNG



INWAFÜVEEN oder ACHTSAMKEIT ALS WERKZEUG, HILFREICH ZU SEIN

„Freude und Verantwortung? Das ist doch ein Widerspruch!“ sagen viele. Wer hat sich das noch nie gedacht? Der Begriff „Verantwortung“ bekommt im Laufe unserer Erziehung zu gesellschaftlich Funktionierenden zunehmend die schweren Gewichte von „Ich muss!“, „Ich sollte!“ „Es ist nicht genug, was ich tue.“ etc. – und das erleben wir eher als unerfreulich! Aber oft erlebt man auch spontan Freude, wenn man ein inneres Bedürfnis spürt, sich für die Umgebung und andere zu engagieren. Das zieht freudige Antworten anderer nach sich, die dann unsere *Freude zu geben* wieder verstärken. Wenn diese natürlichen Impulse aber überdeckt sind von persönlichem Stress und Überforderung, ziehen wir uns mehr auf unseren eigenen Standpunkt und in unsere kleine Welt zurück. Dann klingt das Wort „Verantwortung“ nicht attraktiv. Achtsamkeit kann helfen, zunächst unsere eigenen Bedürfnisse nach Entspannung und Regeneration zu spüren und so eine gesunde „Selbstfürsorge“, eine Verantwortung für sich selbst, zu entwickeln. Wenn wir auf diese Weise erfahren, wie wir mehr „in uns selbst zuhause sein“ können, bekommen wir auf natürliche Weise wieder Zugang zur Freude, uns für andere zu engagieren. Verantwortung kann dann zu einem „freudigen Antworten“ auf Ereignisse in und um uns werden. „INWAFÜVEEN“ ist der Code für die Schritte, die wir im Alltag jederzeit anwenden können.

Wann? So. 9.7., 19:30 – Mi. 12.7.2017, 12:00 Uhr

Wo? Seminarhaus *Die Lichtung*, A - 3532 Rastenbergring 2
Tel. +43/(0)2826/312 Fax +43/(0)2826/312-6
seminar@die-lichtung.at / www.die-lichtung.at

Kosten: 195.- / Frühbucher (bis 23.4.2017): 170.- (incl. 20% Ust.; exclusive **Unterkunft und Verpflegung, die direkt im Seminarzentrum zu buchen sind!**)

Leitung: Dr. Hans Kaufmann, seit 1985 als Psychotherapeut, Supervisor und Trainer in freier Praxis, kontinuierliche Achtsamkeits-Meditationspraxis seit 1983.

Anmeldung/Seminar: unter info@gewahrsein.at, der Platz ist gesichert durch Einzahlung des Seminarbeitrags auf das Konto von Dr. Hans Kaufmann, bei der ERSTEBANK, IBAN: AT83 2011 1000 0760 4246