

# ACHTSAMKEITSTAGE 2019



**Wann?** Do 9.5., 19:30 - So. 12.5.2019, 12:00  
**Wo?** Seminarhaus *Die Lichtung* , A - 3532 Rastenberg 2

Tel. +43/(0)2826/312 Fax +43/(0)2826  
seminar@die-lichtung.at / www.die-lichtung.at

**Für?** Anfänger und Fortgeschrittene.  
**Ziele?** Einführung oder Vertiefung von Achtsamkeitsmeditation (im Gehen, Sitzen, Liegen,.....) und Unterstützung eigener weitergehender Praxis im Alltagsleben nach den Achtsamkeitstagen.

**Kosten:** 195.- / Frühbucher (bis 28.2.2019): 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](mailto: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  
Stornobedingungen wie beim Seminarhaus Die Lichtung.