



## Vortrag:

# “Augenblick mal!“ Die Technik der Achtsamkeit

## HAKOMI – Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie und Achtsamkeit

Wann 01.08.2011 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr (Anmeldung erforderlich – Unkostenbeitrag 10,-€)

Wo in meiner Praxis in Weinheim

Was Vortrag mit Übungen zum Kennenlernen

Kosten keine

Dieser Abend möchte Sie eintauchen lassen in die Welt der Achtsamkeit – der Königsweg zu mehr Bewusstsein und Selbstregie im eigenen Leben. Ich zeige Ihnen in kleinen Übungseinheiten, wie sich Hakomi – Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie genau anfühlen kann, was Achtsamkeit bedeutet für Ihren Weg der Bewusstwerdung und wie Sie das im Alltag sinnvoll einsetzen können:

Ein Abend, der Sie entspannen möchte und Ihre Neugier wecken will auf Ihren Weg der Selbstentdeckung durch Hakomi.

„HAKOMI Integrative Psychology ist eine elegante Methode, Schlüsselfertigkeiten emotionaler Intelligenz zu erschließen“  
(Daniel Goleman)