



# Aufstellung & Achtsamkeit

*Bei sich selbst und mit anderen sein...*

- Selbsterfahrungstage 2019 -

---

Gerahmt und begleitet von Übungen zur Achtsamkeit und Meditation begeben wir uns mit Hilfe der Aufstellungsarbeit gemeinsam auf die Spur unserer persönlichen Fragen oder beruflichen Anliegen. So kommen wir vom Eigenen zum Gemeinsamen und immer wieder zum Eigenen zurück.

Dieses Wechselspiel unterstützt den Prozess, sich aus den unterschiedlichen Geschichten und Verstrickungen zurückzuziehen. Darüber hinaus dienen die Achtsamkeitsübungen auch als Handwerkszeug für die eigene Zentrierung und Abgrenzung im Alltag.

**Termine 2019 :** 1./2. März - 12./13. Juli - 6./7. September - 6./7. Dezember

**Zeiten :** Fr, 17 - 21 Uhr und Sa, 11 - ca. 17 Uhr

**Kosten :** 150 € (125 €\* ) mit Aufstellung; 75 € (60 €\* ) als Stellvertretung

(\* Frühbucherrabatt bei verbindlicher Anmeldung und Zahlung bis jew. 4 Wochen vor Seminartermin)

**Teilnehmerzahl :** max. 10 Personen

**Seminarleitung :** Susanne Dornfeldt & Eva Scheller

**Ort :** 22763 Hamburg-Bahrenfeld

**Anmeldung :** Tel. 040/89019145 oder 05883/989615 - eMail: [praxis@dornfeldt.de](mailto:praxis@dornfeldt.de) oder [kontakt@traumatherapie-scheller.de](mailto:kontakt@traumatherapie-scheller.de)

**Weitere Informationen:** [www.dornfeldt.de](http://www.dornfeldt.de) - [www.achtsamkeitundresilienz.de](http://www.achtsamkeitundresilienz.de)