







# MIT ZWEI FLÜGELN FLIEGEN



## ACHTSAMKEIT UND SELBST-MITGEFÜHL

**KOMPAKTSEMINAR** für alle jene, die schon etwas Vorerfahrung mit Achtsamkeit haben (Retreat, MBSR-KURS, MSC-Kurs o. Vergleichbares) und Erfahrungen auffrischen und vertiefen möchten

### Inhalte:

-  Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl im Alltag verankern
-  mutig Gefühle und Empfindungen, auch belastende, mit Wohlwollen und Fürsorge halten und umsorgen
-  Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen
-  Die Kunst der Selbstwertschätzung und des Genießens kultivieren

**Das Seminar besteht aus Meditationen und Übungen, achtsamer Kommunikation, Kurzvorträgen und künstlerischen Prozessen, die Erfahrungen und Erkenntnisse auf kreativ-spielerische Weise vertiefen.**

Für ÄrztInnen u. PsychologInnen werden Fortbildungspunkte beantragt

**Zeit: Freitag, 17. November 2017 15.00 Uhr bis  
..... Sonntag, 19. November 2017 13.00 Uhr**

**Ort:** 1060 Wien      **Seminargebühr:** 260€ bis 290€  
nach finanzieller Selbsteinstufung

**Anmeldung:**  [post@sofi-flensburg.de](mailto:post@sofi-flensburg.de)

### Seminarleitung:

**Helga Luger-Schreiner u. Margarete Malzer-Gertz**



**Helga Luger-Schreiner**  
Mag.a  
MSC-Trained Teacher  
Künstlerin  
Kunstpädagogin  
Multimediale  
Kunsttherapeutin,  
Montessori-Pädagogin  
Metta- Meditations-  
Kursleiterin

**POWERful-heART**

[art.luger@aon.at](mailto:art.luger@aon.at)

[www.POWERful-heART.at](http://www.POWERful-heART.at)

**Margarete Malzer-Gertz**  
Fachärztin  
MSC- Certified Teacher  
Fachärztin für Psycho-  
therapeutische Medizin,  
Systemische Therapeutin,  
Coach und Supervisorin  
(SG, DGSF)



[post@sofi-flensburg.de](mailto:post@sofi-flensburg.de)

[www.sofi-flensburg.de](http://www.sofi-flensburg.de),

[www.malzer-gertz.de](http://www.malzer-gertz.de)

