

**DIENSTAG**

**GAST-VERANSTALTUNG**

**DIENSTAG, 18. OKTOBER 2011 / 20.00 UHR**

**DIE KUNST IM HIER UND JETZT ZU LEBEN**

**EIN ABEND ZUM THEMA ACHTSAMKEIT**



WORKSHOP MIT **SUSANNE BOSCH**,  
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung

Vielleicht kennen Sie das manchmal auch: Wir erleben gerade etwas und doch sind die Gedanken schnell wieder beim Planen oder Zurückliegenden. Oder wir sind in Eile und könnten kaum sagen, was wir unterwegs alles gesehen, gehört und gespürt haben.

Studien zeigen, dass das Üben von Achtsamkeit bei Gesunden zu erhöhtem Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität beiträgt und bei Menschen mit Stresssymptomen oder Erkrankungen wie chronischen Schmerzen, Depression oder Angstzuständen zu einer Verringerung der Symptome und zu besserer Gesundheit führen kann.

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, die sich für ihr Leben mehr Sein im Hier und Jetzt wünschen und noch intensiver in Kontakt mit sich selbst kommen möchten, um mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Gesundheit zu erfahren. Herzlich eingeladen sind natürlich auch alle anderen, die einfach Lust haben auf einen Abend zum Innehalten und Auftanken.

Sie bekommen durch mehrere Übungen Anregungen dafür, wie Sie Ihr Leben noch achtsamer gestalten können. Dabei werden alle unsere Sinne angesprochen und mit einbezogen. Wir nutzen dafür außerdem eine geführte Meditation, gemeinsames meditatives Singen und einfache Körperübungen.

Wenn Sie gerne teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte bis zum 15. Oktober verbindlich zum Workshop an. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6, die Höchstteilnehmerzahl 12 Personen.

Susanne Bosch ist Trainerin für Entspannungsverfahren und Persönlichkeitsentwicklung. Das Thema Achtsamkeit liegt ihr ganz besonders am Herzen.

Eine Veranstaltung  
von und mit **SUSANNE BOSCH**  
Kostenbeitrag: 15 € / 10 € ermäßigt  
Weitere Informationen und **Anmeldung**  
unter 030 / 45 30 16 93 oder  
[www.susanne-bosch.de](http://www.susanne-bosch.de)

