

per Post, E-Mail oder Fax  
**info@caritas-konradmartinhaus.de**  
**Fax: 034463-62975**

Konrad-Martin-Haus gGmbH  
Heimvolkshochschule  
Am Rechenberg 3-5  
06628 Naumburg

**Konrad-Martin-Haus gGmbH**  
Heimvolkshochschule

Am Rechenberg 3-5  
06628 Naumburg  
Telefon (034463) 629-6  
Fax (034463) 629-75

info@caritas-konradmartinhaus.de  
www.konrad-martin-haus.de

**Ja – danke!**

**Mit Leichtigkeit leben**



**22. – 24. Juni 2018**

## Ja - danke! Mit Leichtigkeit leben

Es gibt Vieles, dem wir in unserem Leben ausgesetzt sind: Schmerzen, Konflikte, Kränkungen, Verluste. Auch Selbstkritik und Stress können als belastend erfahren werden. Wie wird das Leben leichter?

Achtsamkeit ist wie ein weiter, schützender Mantel, der alles umhüllt und verwandelt. Aus der tiefen Akzeptanz der Dinge entstehen Veränderungen: aus Selbstkritik kann Selbstliebe werden, aus alten Mustern können neue – stärkende und ermutigende – entstehen. Auch Humor verhilft zu mehr Leichtigkeit! Diese Tage sind für Sie da, um aus Rastlosigkeiten des Alltags in einen Raum der Achtsamkeit, des Ausruhens und der Neugier einzutreten.

Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie in den gegenwärtigen Augenblick führen. Ununterbrochenes Denken darf in den Hintergrund treten; sinnliche Wahrnehmungen und schöne Erlebnisse lassen Sie das Dasein positiv erfahren. Verbundenheit mit sich selbst, der Natur und mit anderen kann als heilsame Qualität entstehen. Humor sorgt für Lockerung und gute Stimmung.

Der Inhalt des Wochenendes gründet sich u.a. auf die Arbeit von Prof. Jon Kabat-Zinn. (siehe Stichworte MBSR, Achtsamkeit, [www.achtsamleben.at/forschung](http://www.achtsamleben.at/forschung))

**Referentin:** Bernadette Deibele  
Achtsamkeitstrainerin, Clownin,  
Diakonatsausbildung  
[www.wechselnde-pfade.de](http://www.wechselnde-pfade.de)

**Beginn:** Freitag, 22. Juni 2018  
um 17:00 Uhr  
mit Abendessen

**Ende:** Sonntag, 24. Juni 2018  
um 13:00 Uhr  
mit Mittagessen

**Seminargebühr** 124,00 €

### Verpflegung / Übernachtung

im Doppelzimmer 99,00 €

im Einzelzimmer 119,00 €

Verpflegung ohne Übernachtung 54,00 €

### Anmeldeschluss: 25.05.2018

Nach Anmeldeschluss erhalten Sie nähere Informationen. Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

## Anmeldung (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Hiermit melde ich mich für das folgende Seminar **verbindlich** an:

**Seminarnr.:** 18GN2  
**Seminartitel:** Ja - danke! Mit Leichtigkeit leben  
**Termin:** 22.–24. Juni 2018

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Fax:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

Doppelzimmer                       ohne Übernachtung  
 Einzelzimmer  
 auf Aufzug angewiesen               RollstuhlfahrerIn

VegetarierIn  
 Sonstiges \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass mein Name mit Adresse auf der Teilnehmerliste abgedruckt wird. (z.B. für Fahrgemeinschaften)

Mit meiner Unterschrift ist meine Anmeldung verbindlich. Mir ist bekannt, dass bei Abmeldung nach Anmeldeschluss eine Stornogebühr fällig wird.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift