

# Klosterseminar



## Zeit für Entwicklung und Heilung

*„Körper und Seele kennen den Weg“*

- Die Entwicklung und Einübung von Achtsamkeit als persönliche emotionale Schlüsselkompetenz
  - Achtsamkeit im Außen: „Von Krankmachern zu Gesundmachern“
  - Achtsamkeit im Innen: Weisheit und Erkenntnis, Präsenz und Akzeptanz
- Systemische Aufstellungen als Hilfe zur Heilung innerer und äußerer Verletzungen
- Selbstmitgefühl als Grundlage für Stressreduktion, Gesundheit und Glück
- Stille, Entschleunigung und Gelassenheit als Voraussetzung für innere und äußere Transformation und Heilung
- Das A<sup>4</sup>Konzept® - eine Anleitung für Gesundheit und Wohlbefinden
- Ein Praxisseminar, in dem sich die Wirkung von Achtsamkeit und Aufstellungen wechselseitig ergänzt und verstärkt

### Termin

14.03. - 16.03.2014 (Beginn 16.00 Uhr, Ende 14.00 Uhr)

### Seminarort

Kloster Kirchberg, 72172 Sulz am Neckar, [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)

## Inhalt

- Die Praxis der Achtsamkeit (formale und informelle Übungen)
- Systemische Aufstellungen (mit der Möglichkeit, selbst aufzustellen in Form einer eigenen Aufstellung, als „Stellvertreter“ zur Verfügung zu stehen oder auch nur als Beobachter dabei zu sein)
- Kurze Impulsreferate
- Vorstellung des *A<sup>4</sup>Konzeptes*<sup>®</sup>
- persönliche Gespräche, Zeiten der Stille und des Schweigens

## Zielgruppen

- Für Menschen mit gesundheitlichen Problemen oder Erkrankungen, in Beziehungskonflikten, beruflichen Krisen oder vor neuen Herausforderungen
- Zur besseren Stressbewältigung und effektiven Burnout-Prophylaxe
- Zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Erweiterung emotionaler und sozialer Kompetenzen
- Für Privatpersonen, Interessierte, Betroffene, Angehörige, Menschen in führenden, leitenden und lehrenden Positionen, Therapeuten
- Für all diejenigen, die bereit sind, aktiv Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit, Wohlergehen und Glück zu übernehmen

## Seminarleiter

Dr. med. Harald Banzhaf, Facharzt für Allgemeinmedizin, Umweltmedizin, Naturheilkunde, Sportmedizin, F.X. Mayr-Arzt, Mind-/Body-Medicine, zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR), mehrjährige Aus- und Fortbildung sowie regelmäßige Supervision bei Prof. Dr. Franz Ruppert in der Methode der Aufstellung

## Kosten

290 € (inkl. MwSt.) ohne Unterkunft und Verpflegung,  
(220 € für ehemalige Teilnehmer an einem Achtsamkeits- oder Aufstellungs-Seminar),  
Zimmerreservierung erfolgt über den Veranstalter, Bezahlung direkt im Kloster Kirchberg,  
Kosten je nach Zimmerkategorie I-III ca. 58-75 € (Ü/VP pro Person u. Nacht im EZ)

## Information und Anmeldung

Dr. H. Banzhaf | D-72406 Bisingen | Humboldtstr. 6 | Tel 0172 7421 537  
info@dr-banzhaf.de | www.dr-banzhaf.de