



## Achtsamkeitstraining mit Bettina Thormann

14. bis 15. April 2012

Unser Verhalten ist oft so, als wären wir ein Flugzeug, das auf Autopilot fliegt. Wir sind nicht gegenwärtig und nehmen nicht wahr, was im Moment passiert. Wir sind entweder mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder auch schon in der Zukunft. Durch gezielte Körperwahrnehmung, Atemübungen und Theorieinformationen werden Körper und Geist wieder zusammengeführt. Die Gedanken- und Emotionsflut wird positiv beeinflusst und führt zu einem bewussteren und kraftvolleren Leben. Achtsamkeit trägt nachweislich zu einer anhaltenden Reduzierung körperlicher und seelischer Beeinträchtigung (Depressionen, Ängste, Stress, Burnout etc.) bei.

**Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand.  
Leben Sie unabhängig, frei und selbstbestimmt.**



### Hotel Kastenholz

Hauptstr. 1  
D-53520 Wershofen  
Eifel – Nähe Nürburgring  
Tel: +49 (0)2694-381  
Fax: +49 (0)2694-536  
Mail: [info@kastenholz-eifel.de](mailto:info@kastenholz-eifel.de)  
[www.kastenholz-eifel.de](http://www.kastenholz-eifel.de)

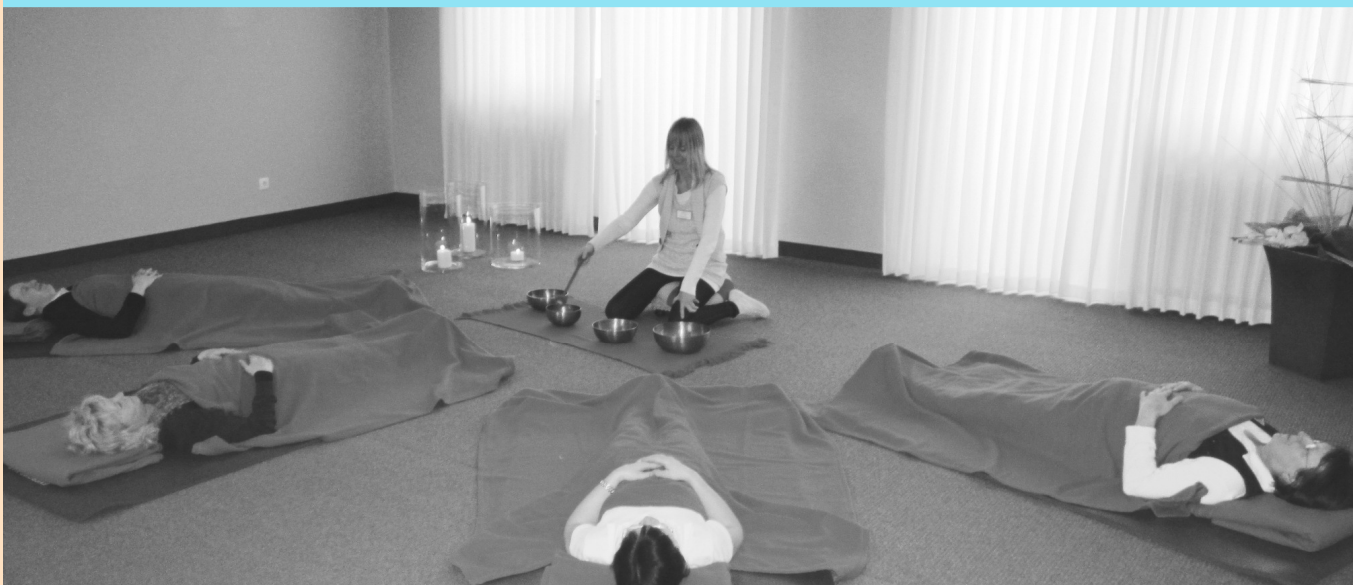
### Unser Angebot für Sie ...

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- Konferenzpauschale mit Verpflegung
- Nutzung des Wellness & Spa Bereiches
- 2-Tages-„Achtsamkeitstraining“

**Inhalt:** Annehmen, was ist • Positiv denken • Praktizierung momentaner Achtsamkeit im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen • Schärfung der 5 Sinne • Bildung eines neuen Geisteszustandes • Achtsamkeitsübungen in der Natur – Erwecken des universellen Verständnisses • Achtsamkeitsübung – Ausprägung von Empathie und Geistesruhe

### Preis pro Arrangement / Person

im DZ                      € 503,00 p. Person  
im EZ                        € 539,00 p. Person





Ja, ich komme zur K-MER Academy  
**Achtsamkeitstraining mit Bettina Thormann**

von 14. bis 15. April 2012 in Hotel Kastenholz in Wershofen

**Name**.....

**Name Begleitperson**.....

**Branche**.....

**Adresse**.....

**Firma**.....

**Rechnungsanschrift**.....

**Telefon**.....

**Telefax**.....

**e-Mail**.....

**Datum, Unterschrift**.....

Das Seminar startet am 14.04.2012 um 09:00 Uhr (um 13 Uhr findet das gemeinsame Mittagessen statt) und endet am 15.04.2012 um ca. 17 Uhr.

Wir empfehlen Ihnen, ein paar dickere Socken und bequeme Kleidung mitzubringen. Insofern vorhanden, ist auch ein eigenes Meditationskissen empfehlenswert. Selbstverständlich helfen wir aber auch gerne mit "normalen" Kissen aus. Decken und Matten sind ausreichend im Raum ausgelegt, allerdings ist auch hier das Mitbringen der eigenen Decke und / oder Matte gerne möglich.

**Hinweis:**

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und eine Anfahrtsbeschreibung. Unsere Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung. Bei Absagen später als vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 Prozent des Preises berechnet. Bei Absagen später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Preis berechnet. Sie können jedoch Ersatzteilnehmer benennen.