



you're perfect just as you are -  
and there's always room  
for improvement.

suzuki roshi

# Immer wieder... Achtsamkeit

Übungs- und Vertiefungswochenende zur Achtsamkeitspraxis

Seit einiger Zeit vermitteln wir Verbindungsmöglichkeiten von Achtsamkeitspraxis, ACT und systemischer Beratung und Therapie in Seminaren und Workshops. Dabei sind kognitives Verstehen und Reflexion ein Teil – das Üben allein oder mit mehreren – ein anderer.

Mit diesem Wochenende wollen wir allen, die eine unserer Veranstaltungen besucht haben oder sich bereits mit Achtsamkeitspraxis in anderer Form beschäftigt haben, die Möglichkeit anbieten, gemeinsam weitere Erfahrungen mit der Praxis zu sammeln und auszutauschen. Dabei werden wir auch neue Übungen auf vertrauten Grundlagen vorstellen, voneinander lernen und immer wieder neu beginnen.

Bequeme Kleidung erleichtert das Üben. Und viele kennen den Ort ja schon: auch Badelatschen, Badekleidung, feste Schuhe für den Wald ... kann alles nützlich sein.

Wir freuen uns auf ein WiederNeuSehen!



**IF Weinheim**  
INSTITUT FÜR SYSTEMISCHE  
AUSBILDUNG & ENTWICKLUNG

Ein Sonderseminar des IF Weinheim

Bild vorn: wide open | Alinca 2020

Termin: 29.-31. Oktober 2021  
Beginn am Freitag um 18 Uhr mit  
gemeinsamem Abendessen  
Ende am Sonntag um 15 Uhr

Ort: Grasellenbach im Odenwald

Geld: Spenden für Sierra Leone + Nepal  
+ ÜN/Verpflegung

Anmeldung: IF Weinheim  
Tel. 06201-8450080  
[www.if-weinheim.de](http://www.if-weinheim.de)

Informationen: Hagen Böser  
[www.act-mindful.space](http://www.act-mindful.space)

Leitung:



Hagen Böser

&



Tom Pinkall