



29. November - 1. Dezember 2019 • Lebensgarten Steyerberg

Achtsamkeit, Zen, Psychotherapie und der Wille des Herzens™

Meditativ • psychodynamisch • körperorientiert

**Siegmar Gerken, Ph.D. und
Zen-Meister Roshi Rei Ho Hatlapa M.A.**

In unserer globalisierten Welt verändern wir unseren Lebensstil und unsere Werte schneller als je zuvor, um die Bedürfnisse einer sich beschleunigenden Gesellschaft zu erfüllen. Nicht selten begegnen wir dabei emotionaler Unsicherheit oder auch einer Leere. Wir suchen dann nach einem Leben mit mehr Bedeutung und Kontakt zu unserer Essenz.

Durch die Übungen zur Achtsamkeit entwickeln wir eine Bewusstheit, mit der wir klarer erkennen, wie wir handeln und uns organisieren. Das ermöglicht uns, unsere Einstellungen durch Einsicht und mit der Unterstützung des therapeutischen Prozesses der Core Evolution im Leben zu verändern.

Dieser Workshop umfasst Praxis und Erfahrung in Form von Meditation, Atem- und Bewegungsübungen, Einzel- und Gruppenprozessen, sowie einen theoretischen und didaktischen Ansatz zu:

- Prinzipien und Praxis der Achtsamkeit und des Zen;
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Achtsamkeit; Stress- und Burnout-Prävention;
- Achtsamkeit und das Verständnis vom Selbst in der westlichen und buddhistischen Psychologie
- Achtsamkeit und ihre Anwendung im persönlichen und professionellen Bereich.

Im Ansatz der *Core Evolution mit Siegmar Gerken* praktizieren wir die Prinzipien der Achtsamkeit in integrativer und körperorientierter Weise und bleiben dabei prozessorientiert.

Zen-Meister Roshi Rei Ho Hatlapa wird uns in die direkte Praxis der Zen Meditation einführen.

Siegmar und Christoph haben über 40 Jahre Erfahrung in der Anwendung und dem Unterrichten der Prinzipien der Achtsamkeit.

Weitere Information und Anmeldung: Info@lebensgarten.de 05764-2370

<http://www.lebensgarten.de> oder Info@CoreEvolution.com 0170-4809593