

# Achtsamkeit einüben

## Leben schöpfen und die eigene Kraft spüren

Dieser Workshop kurz vor Weihnachten dient dazu, der eigenen Kraft auf die Spur zu kommen. Eine wichtige Quelle dabei ist das Aufspüren der eigenen inneren Bilder durch Imaginationen und Austausch untereinander. Mit Übungen treten wir mit uns und anderen in Beziehung, u.a. mit Achtsamkeitsübungen von John Kabat Zinn.



**Mag.ª Luisa Grabenschweiger** ist Gesundheitspsychologin, arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis und bei der Therapeutisch-Ambulanten Familienbetreuung. Zu ihren Schwerpunkten zählen das Führen von Krisengesprächen, Achtsamkeitstrainings und das Leiten von Zukunftswerkstätten. [www.vis-vitalis.at](http://www.vis-vitalis.at)

**Fr. 11. Dez. 15 | 14 - 18 Uhr**

**Robert-Jungk-Bibliothek für Zukunftsfragen**

**Stadtwerk | Strubergasse 18 | 2. Stock | 5020 Salzburg**

**Frühbucher-Bonus: € 20,- / 10,- pro Workshop.** Die Ermäßigung gilt für Studierende, Geringverdienende, bei Buchung von mind. 3 Modulen bzw. Gruppenbuchung ab 5 TN. Der Frühbucher-Bonus gilt für die ersten zehn Angemeldeten pro Workshop. MindestteilnehmerInnen-Zahl je nach Workshop zwischen 6 und 12 Personen.

**Anmeldung** bis 3 Tage vor dem Workshop, Zahlung beim Workshop. Teilnahme- und Zahlungsbestätigung gibt es vor Ort. Für **Mitarbeitende des Salzburger Bildungswerks** übernimmt dieses die Kosten.

**Infos: JBZ, Mag. Hans Holzinger, 0662.873206 bzw. [jungk-bibliothek@salzburg.at](mailto:jungk-bibliothek@salzburg.at)**

**Details & Anmeldung: <http://jbmethodenakademie.com>**

