

-Herbstseminar

# **„Wer sein Ziel nicht weiß, für den ist kein Wind richtig“ (Seneca)**

- von und mit Rüdiger Kamstieß -

**Freitag, den 11. November ab 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 13. November 2011, 17:00 Uhr  
im Priorat St. Benedikt, Damme, Niedersachsen**



## **Themen**

- **Alles was wir sind, entsteht in unseren Gedanken. Wir erfahren, was wir erwarten!**
  - Habe ich mir Gedanken gemacht über Ziel, Qualität, Wert und Richtung in meinem Leben?
  - Was bedeutet es, wenn ich für meine Erfahrungen *selbst* verantwortlich bin?
  - Haben meine negative Erfahrungen mit Frust in meinem Handeln zu tun?
  - Anders herum: Wie erreiche ich dann eine Grundeinstellung, die von Freude geprägt ist?
  - Gibt es eine Strategie, die in mich in Schwierigkeiten zu dieser Einstellung führt?

- **Prinzipien**

- Einübung erhöhter Konzentration, innerer Wachheit (awareness)
- Entspannte Seminarumgebung (Stillephasen, Meditation, Reflexion)
- Kommunikation bei achtsamer Rede und tiefem Zuhören
- Viele Übungen um das Thema erlebbar zu machen; Erfahrungsaustausch

- **Nutzen**

Einübung von Methoden,

- die mich im Alltag an meinen Weg erinnern,
- die mich aufwecken, wenn ich mutlos bin,
- die mich zu größerer Gelassenheit im turbulenten Umfeld führen,
- mit denen ich Kraft und positive Ausstrahlung in den Tagesablauf bringe.

<b>Tagungspauschale - Sonderpreis:</b>		<b>50,- €</b>
<b>Übernachtungen, Vollpension:</b>		<b>120,- €</b>
<b><a href="mailto:kamstiess@commec.de">kamstiess@commec.de</a></b>	<b><a href="http://www.commec.de">http://www.commec.de</a></b>	<b>Tel.: 0231 488 2677</b>