

Trägerschaft: Bayerische Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie e.V. Nettelbeckstraße 14, 90491 Nürnberg Tel.: 0911 – 599536 / Fax: – 5976700	I V S	Institut für Verhaltenstherapie Verhaltensmedizin und Sexuologie - staatlich anerkannt - - zertifiziert n. ISO 9001:2008 -
--	----------------------	---

Erw.-Ambulanz: 0911 – 950991-11, Fax/-21
Verwaltung (R43): 0911 – 950991-10, Fax/-20
KJ-Ambulanz: 0911 – 787272-8, Fax/-9
Verwaltung (N22): 0911 – 787272-7, Fax/-9
www.ivs-nuernberg.de

Leitungsgremium:
Dr. phil. Wolfram Dormann
Dr. med. Johannes Kemper
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Moesler
Dipl.-Psych. Dr. phil. Andreas Rose
Dr. med. Sandra Poppek

Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung 2015

(2 Fortbildungspunkte pro Veranstaltung, durch die BLÄK anerkannt)

Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers
Dr. med. Sandra Poppek
Assistenz: Thomas Hasenberger
nächster Termin: 28.09.2015
Ort: IVS-Ambulanz II, Nürnbergerstr. 22, 1. OG, 90762 Fürth
Voraussetzungen: Keine: Alle Seminare wenden sich an Interessenten unabhängig von Vorerfahrungen und beruflichem Status.
Kosten: Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und auch nur einzeln belegbar.

Achtsamkeitsverfahren haben in den letzten zwei Jahrzehnten sowohl im wissenschaftlichen wie im psychotherapeutischen Sinne an Relevanz gewonnen. Diese wachsende Bedeutung drückt sich zum einen durch den enormen Anstieg wissenschaftlicher Publikationen zur Achtsamkeit in den vergangenen zehn Jahren (vgl. Ott, 2010) und zum anderen in der vermehrten Implementierung dieser Verfahren in psychotherapeutische Vorgehensweisen aus (u.a. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990); Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) oder die Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1996); Positive Psychologie (Seligmann, 2014).

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis führt z.B. zu tieferen und länger anhaltenden Erfahrungen von innerem Wohlbefinden, innerer Ruhe sowie zu einem Anstieg des Selbstwertes und der Selbstachtung (vgl. z.B. Kabat-Zinn, 1993). Aus den Untersuchungen von Shapiro und Walsh (2003) lässt sich eine erhöhte Kontrolle über mentale Prozesse ableiten – ein Effekt, durch den Therapeuten beispielsweise unerwünschten Gedankenkreisen in der Therapie wirksam entgegenzutreten können. Achtsamkeitspraxis führt zu einer nicht-reaktiven Aufmerksamkeit auf eigene mentale Zustände und Prozesse (vgl. z.B. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004) und fördert „(...) die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren“ (Kabat-Zinn, 2009).

Doch trotz empirisch wiederholt dargelegter Wirksamkeitsnachweise von achtsamkeitsorientierten Praktiken in unterschiedlichen Kontexten (vgl. z.B. Grossmann et al. 2004) bleibt vielen psychotherapeutisch Tätigen der volle praktische Nutzen jener Verfahren häufig mangels Anwendung an sich selbst verwehrt. In der Vortrags- und Seminarreihe „Achtsamkeitsbasierte Selbstentwicklung“ werden unterschiedliche Zugänge renommierter Achtsamkeitsverfahren vorgestellt und eingeübt.

Es konnten renommierte Gastreferenten gewonnen werden (siehe folgende Seiten). Sie stellen unterschiedliche Ansätze zur Selbstentwicklung in Theorie und Methodik vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Anwendungsmodalitäten bzw. den Effekten der jeweiligen Praktiken. Ziel der Seminare ist es, die Achtsamkeitsverfahren den jeweiligen inneren und äußeren Gegebenheiten anpassen und in den Alltag wie in das psychotherapeutische Setting integrieren zu lernen.

Neben der Vermittlung zentraler methodischer Prinzipien einzelner Verfahren besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches in der Gruppe, um häufig auftretende Fragen zu klären und durch die Erlebnisse anderer zu profitieren. Die Veranstaltungen richten sich in ihrem methodischen und didaktischen Aufbau an alle interessierten Personen unabhängig von deren beruflichen Status. Spezifische Vorkenntnisse sind daher für eine Teilnahme nicht notwendig. Die Veranstaltungen können einzeln belegt werden und sind kostenfrei.

Termin	Thema des Seminars
28. September 2015	<p style="text-align: center;">Tomatis-Hörtherapie</p> <p>Der Weg zum offenen Ohr - Die Audiopsychophonologie des Alfred Tomatis und ihre aktuellen Entwicklungen</p> <p>Der französische Hals-Nasen-Ohrenarzt Alfred Tomatis erforschte zwischen 1950 und 2000 intensiv die Zusammenhänge zwischen Hören, Stimme und Psyche. Eine ausgereifte und differenzierte Hörwahrnehmung ist die Voraussetzung, um gut mit sich selbst und mit anderen in Kontakt sein zu können. Hören-Wollen bildet die Grundlage für gelingende Kommunikation und ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Beziehungs- und Bindungsfähigkeit. Tomatis entwickelte aufgrund seiner Beobachtungen und Untersuchungen eine Therapieform, die die Hörwahrnehmung verbessert und verfeinert. Aktuelle neurobiologische Forschungen erklären und bestätigen den Ansatz von Tomatis und ermöglichen Weiterentwicklungen dieser Therapieform.</p> <p>An diesem Abend möchte ich das Hören in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit bringen, die vielfältigen Zusammenhänge von Hören und physischem wie psychischem Gleichgewicht aufzeigen und Hintergründe und Ablauf der Hörtherapie nach Tomatis vorstellen. Mit diesem Verständnis erklärt sich, warum Hörtherapie für Kinder mit auditiven Wahrnehmungsstörungen, AD(H)S, Legasthenie oder Sprachentwicklungsverzögerungen ebenso wirksam sein kann wie für Erwachsene mit Hörverarbeitungsproblemen, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten oder Stress-Symptomen.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Heidrun Fischer (Hörtherapeutin, MBSR-Lehrerin)</p> <p style="text-align: center;">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
	Vergangene Veranstaltungen
04. Mai 2015	<p style="text-align: center;">„Mindful Self-Compassion (MSC)“</p> <p>MSC ist ein auf empirische Daten gestütztes achtwöchiges Programm zur Kultivierung von Selbstmitgefühl. Es basiert auf der Forschungsarbeit von Kristin Neff (Buchtip: „Selbstmitgefühl“) und der klinischen Perspektive von Christopher Germer (Buchtip: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe ...“) und lehrt Kernprinzipien und -praktiken, die es den TeilnehmerInnen ermöglichen, auf schwierige Erlebnisse und Gefühle mit Selbst-Fürsorge und Verständnis zu reagieren.</p> <p>Die schnell wachsenden Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet haben eindeutig gezeigt, dass Selbstmitgefühl das emotionale Wohlbefinden fördert, Angstgefühle und Depressionen vermindert, dabei hilft, gesunde Verhaltensweisen wie Diäten und Sport einzuhalten und für mehr Zufriedenheit in persönlichen Beziehungen sorgt.</p> <p>Es wird ein Überblick über die Inhalte des 8-Wochen Programmes gegeben unter aktivem Ausprobieren einzelner Übungen.</p> <p>Studien zeigen, dass die Förderung des Selbstmitgefühls in unseren Patienten ein zentraler schulübergreifender Wirkmechanismus der Psychotherapie zu sein scheint. Die Grundansätze lassen sich aus Sicht des Referenten bestens auch in eine Kinder- und Jugendlichen-Sprache übertragen und in der Ki.-Jug.-Psychotherapie einsetzen. Achtsames Selbstmitgefühl kann einen wesentlichen Beitrag in der eigenen Psychohygiene insbesondere als Psychotherapeut darstellen und dabei gleichzeitig die Qualität der eigenen Haltung stützen.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Jörg Mangold (Ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychotherapie, MSC-Lehrer)</p> <p style="text-align: center;">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
18. Februar 2013	<p style="text-align: center;">„Die Kunst, gelassen zu erziehen“</p> <p>„Bis ich Mutter wurde konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein.“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Eltern zu sein, ist eine große Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir denn nun mit unseren Kindern umgehen sollten. Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Wie können wir sie auf eine sich immer schneller verändernde Welt</p>

	<p>vorbereiten, so dass sie den Herausforderungen in ihrem Leben gewachsen sind?</p> <p>Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringen kann mehr genießen? Wie können wir Wege finden, unsere eigenen alten Erziehungsmuster hinter uns zu lassen, zu mehr innerem Gleichgewicht und Frieden zu finden und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten?</p> <p>Diesen und weiteren Fragen wird Lienhard Valentin an diesem Seminar auf der Grundlage seiner langjährigen Erfahrung und der aktuellen Gehirn- und Bindungsforschung nachgehen.</p> <p style="text-align: right;">Referent: Lienhard Valentin (Gestaltpädagoge, Buchautor und international gefragter Achtsamkeitslehrer)</p> <p style="text-align: right;">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>15. April 2013</p>	<p style="text-align: center;">„Selbstepathie aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation“</p> <p>Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg ist sowohl ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell als auch eine Lebensphilosophie. Ziel ist es, eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die langfristig mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. Gewaltfreie Kommunikation wird auch „bedürfnisorientierte Sprache“ genannt, da der Fokus weg von Urteilen und Bewertungen („Was macht der Andere falsch?“) hin zu unseren Werten („Was ist uns wirklich wichtig?“) gerichtet wird.</p> <p>Der Selbstepathie-Prozess der Gewaltfreien Kommunikation verbindet uns mit dem, was uns im Leben wichtig ist. Resultat dieser inneren Haltung sind z.B. innerer Frieden und Mitgefühl für uns selbst. Selbstepathie unterstützt uns zudem, im Alltag und in Konfliktsituationen für unsere Werte und Prinzipien einstehen und den Anliegen des Gegenüber wertschätzend begegnen zu können. Birgit Herzberger wird in die einzelnen Schritte des Selbstepathie-Prozesses einführen und Merkmale einer mitfühlenden Beziehung zu sich selbst anhand einer Bedürfnismeditation demonstrieren.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Birgit Herzberger (Trainerin für wertschätzende Gesprächsführung)</p> <p style="text-align: right;">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>09. September 2013</p>	<p style="text-align: center;">„Wildnis als Lernort für Selbstentwicklung“</p> <p>Die "Wildnis" ist ein klassischer Ort der persönlichen Auszeit: Jesus, Mohamed, Siddharta sind berühmte Beispiele für Menschen, die sich als Teil ihres spirituellen Weges zumindest zeitweise in Berge, Wüste oder Wälder zurückziehen. Abseits zivilisatorischer Annehmlichkeiten und Sicherheiten, oft auch abseits des Austauschs mit anderen, oder umgekehrt gerade im intensiven, unvermeidbaren Kontakt, in Aufeinander-angewiesen-sein und Abhängigkeit – hier werden offenbar bestimmte Erfahrungen und Erkenntnisse möglich, die Impulse für tiefgreifenden Wandel sind.</p> <p>Welche Prozesse während einer Reise in die Wildnis angestoßen werden, was die Auseinandersetzung mit den vermeintlichen Widrigkeiten ebenso wie der Genuss des angeblich Wundervollen in der Natur den Reisenden über sich selbst lehren, und welche persönlichen und sozialen Entwicklungsschritte man dabei gehen kann – darüber möchte Claudia Christ gemeinsam mit den Teilnehmenden nachdenken. Als Anregung zum Selbstversuch und Idee für die eigene meditative bzw. Achtsamkeits-Praxis wird außerdem die uralte Methode des „Natarsitzplatzes“ vorgestellt.</p> <p style="text-align: right;">Referentin: Dipl.-Psych. Claudia Christ (Naturerlebnis- und Wildnispädagogin, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Tätigkeit als Coach und Trainerin für Konfliktmanagement und Leitungskompetenz)</p> <p style="text-align: right;">Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>04. November 2013</p>	<p style="text-align: center;">„Betreuung von Patienten mit amyotrophischer Lateralsklerose“</p> <p>Martin Winterholler, Chefarzt der Neurologischen Klinik im Krankenhaus Rummelsberg, wird über die Betreuung von Patienten mit Amyotrophischer Lateralsklerose sprechen. Das in der Regel von Monaten bis wenigen Jahren zum Tode führende Krankheitsbild ist auch durch das Buch von Mitch Albom „Dienstags bei Morrie“ bekannt geworden.</p> <p style="text-align: right;">Referent: PD Dr. med. Martin Winterholler (Facharzt für Neurologie, Neurologische Intensivmedizin, Qualifikation: Verkehrsmedizin und Botulinumtoxinbehandlungen DGN, Preis der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke 2001, Wissenschaftspreis Toxins 2002)</p>

Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers

<p>25. November 2013</p>	<p>„Wie hast Du´s mit der Religion? Was fränkische Psychotherapeuten heute antworten“</p> <p>Religion und Spiritualität spielen als seelische Ressource für viele Menschen eine große Rolle. Über ihren praktischen Stellenwert innerhalb der europäischen und deutschsprachigen Psychotherapie ist, anders als etwa in den USA, wenig bekannt. Von Interesse erscheint daher, wie Psychotherapeuten in Deutschland das Thema „Religion/Spiritualität“ in Diagnostik und Therapie einbinden, wie sich ihre eigenen religiösen Überzeugungen auf die Therapie auswirken und wie sie mit „Religionsexperten“, bspw. Seelsorgern, zusammenarbeiten. - Alle in den drei fränkischen Regierungsbezirken (Nordbayern) niedergelassenen Psychotherapeuten (Ärzte, Psychologen, andere; n = 1.081) wurden per Fragebogen schriftlich zu ihrer eigenen Religiosität und zur Berücksichtigung von Religiosität und Spiritualität in ihrer therapeutischen Arbeit befragt (36 Items, freie Kommentare). Es zeigte sich, dass Religion und Spiritualität für die Mehrzahl der Therapeuten eine beachtliche Rolle spielen, wenn auch eine "Religiositätslücke" zwischen ihnen und der Allgemeinbevölkerung zu erkennen ist. Psychotherapeuten explorieren nur selten aktiv die Religiosität ihrer Klienten. Der Stellenwert, den Religion und Spiritualität in der therapeutischen Arbeit einnehmen, korreliert mit der eigenen religiösen Haltung und Praxis. Untergruppenanalysen nach Geschlecht, Alter, therapeutischer Richtung u.a. wurden durchgeführt, ebenso Vergleiche mit den vorliegenden deutschen und mit internationalen Daten. Aus den Ergebnissen werden Schlussfolgerungen für die psychotherapeutische Praxis und Weiterbildung abgeleitet und diskutiert.</p> <p>Referent: Prof. Dr. med. Joachim Demling (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>24. März 2014</p>	<p>„Einführung in das Luzide Träumen“</p> <p>Thomas Hasenberger wird eine Einführung über die grundlegenden Techniken zur Induktion eines Klartraumes geben. Es werden praktische Anwendungen des Klarträumens erklärt und wie sie Meditations- und Selbsterfahrungspraktiken ergänzen können. Im Vortrag werden Beispiele und Erfahrungen aus einem Klartraumseminar weitergegeben, um die verschiedenen Zugänge und Anwendungen des Klartraumes zu veranschaulichen.</p> <p>Referent: Thomas Hasenberger Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>28. Juli 2014</p>	<p>„Schlechte Nachrichten können gut überbracht werden“</p> <p>Das Überbringen schlechter Nachrichten ist Alltag in der medizinischen Versorgung kranker Menschen – dennoch gibt es auf Seiten der Behandler häufig große Unsicherheiten. „Was mache ich, wenn er weint?“, „Ich kann ihm doch nicht die letzte Hoffnung nehmen“ sind Sorgen, die nicht nur von jungen Kolleginnen und Kollegen geäußert werden. Die eigene Betroffenheit und der Umgang mit Gefühlen sind die eigentlichen Herausforderungen in diesen Gesprächen. Ausbildung und Training in „breaking bad news“ bietet hierbei einen Lösungsansatz. Kommunikative Kompetenz ist eine Fähigkeit – sie ist lehr- und lernbar!</p> <p>Referentin: Priv.-Doz. Dr. Christine Schiessl, MME, Algesiologikum – Zentren für Schmerzmedizin, München Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers</p>
<p>03. November 2014</p>	<p>Interkulturelle Aspekte in der Psychotherapie</p> <p>Dem wachsenden Bevölkerungsanteil von Migranten entsprechend werden Psychotherapeuten immer häufiger mit Klienten nicht deutscher ethnischer Herkunft konfrontiert. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmer für die</p>

Besonderheiten der interkulturellen Begegnung zu sensibilisieren. Aspekte wie Lebenszyklus, Geschlechterrollen, Individualität und Bezogenheit in unterschiedlichen Kulturen werden referiert. Auch von Behandlungserfahrungen der Teilnehmer ausgehend soll diskutiert werden, welche Interventionen in der interkulturellen psychotherapeutischen Situation sinnvoll erscheinen. Besonderer Augenmerk soll dabei den Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen in der interkulturellen Begegnung gelten.

Referentin: Prof. Dr. med. (TR) Yesim Erim, Leiterin der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung des Universitätsklinikums Erlangen-Nürnberg seit 2013
Leitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers

Literaturempfehlungen:

- Berking, Matthias** (2008). Training emotionaler Kompetenzen. Berlin, Heidelberg. Springer-Medizin
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H.** (2004). Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als klinischer Intervention. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie (S. 701-726). Tübingen: DGVT.
- Kabat-Zinn, J.** (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J.** (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind, body medicine. How to use your mind for better health* (pp. 259–275). Yonkers, N.Y: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J.** (2009). Die heilende Kraft der Achtsamkeit: Buch & 2 CDs. Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verlag.
- Linehan, M.** (1996). Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP-Medien.
- Ott, U.** (2010). Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: Droemer Knauer.
- Shapiro, S., & Walsh, R.** (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2), 86–114.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D.** (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publications.

Anmeldebogen für die „Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung 2015“

(2 Fortbildungspunkte pro Veranstaltung, durch die BLÄK anerkannt)

Thema des Abends am 28. September 2015 in Fürth:

Referent: Heidrun Fischer

„Tomatis-Hörtherapie“

Der Weg zum offenen Ohr - Die Audiopsychophonologie des Alfred Tomatis und ihre aktuellen Entwicklungen

Der französische Hals-Nasen-Ohrenarzt Alfred Tomatis erforschte zwischen 1950 und 2000 intensiv die Zusammenhänge zwischen Hören, Stimme und Psyche.

Eine ausgereifte und differenzierte Hörwahrnehmung ist die Voraussetzung, um gut mit sich selbst und mit anderen in Kontakt sein zu können. Hören-Wollen bildet die Grundlage für gelingende Kommunikation und ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Beziehungs- und Bindungsfähigkeit. Tomatis entwickelte aufgrund seiner Beobachtungen und Untersuchungen eine Therapieform, die die Hörwahrnehmung verbessert und verfeinert. Aktuelle neurobiologische Forschungen erklären und bestätigen den Ansatz von Tomatis und ermöglichen Weiterentwicklungen dieser Therapieform.

An diesem Abend möchte ich das Hören in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit bringen, die vielfältigen Zusammenhänge von Hören und physischem wie psychischem Gleichgewicht aufzeigen und Hintergründe und Ablauf der Hörtherapie nach Tomatis vorstellen. Mit diesem Verständnis erklärt sich, warum Hörtherapie für Kinder mit auditiven Wahrnehmungsstörungen, AD(H)S, Legasthenie oder Sprachentwicklungsverzögerungen ebenso wirksam sein kann wie für Erwachsene mit Hörverarbeitungsproblemen, Tinnitus, Konzentrationsschwierigkeiten oder Stress-Symptomen.

Referent:	Heidrun Fischer
Leitung:	Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers Dr. med. Sandra Poppek
Ort:	IVS-Ambulanz II; Nürnberger Str. 22, 1. OG, 90762 Fürth
Datum:	28. September 2015 (19.30-21.30 Uhr); Einlass: 19.00 Uhr
Kontakt:	moesler.poppek@praxis-moesler.de

Ich werde am Montag, den 28. September 2015 an der „Praktischen Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung 2015“ mit dem Thema des Abends „Tomatis-Therapie“ teilnehmen.

..... Name Vorname Beruf
..... Straße PLZ Ort
...../ Tel.-Nr. privat Handy Tel.-Nr. dienstlich E-Mail

Organisatorisches: Die Veranstaltungen finden in **kontemplativer Atmosphäre** statt. Alltagsgespräche und Zerstreuungen werden bewusst minimiert, um allen Teilnehmern einen möglichst unterstützenden Rahmen für die Achtsamkeitspraxis zu bieten. Fragen und Anregungen werden in der Diskussionsrunde erläutert. Wir bitten um rechtzeitiges Erscheinen. Die Veranstaltungen beginnen pünktlich um **19.30 Uhr**.

Den Anmeldebogen bitte zurücksenden an:
→ moesler.poppek@praxis-moesler.de oder 0911/5976700 (Fax)