



INTENSIVTAGE

Shit happens - Shift happens



RESILIENCE

POWERFUL PRACTICES
for BOUNCING BACK
from DISAPPOINTMENT,
DIFFICULTY, and
EVEN DISASTER

LINDA GRAHAM, MFT

WEGE UND ANLEITUNG ZUR RESILIENZ

Shit happens – Shift happens

WEGE UND ANLEITUNG ZUR RESILIENZ

2. Intensivseminar mit Linda Graham

Datum: 15. bis 17. Oktober 2020

“Unverhofft kommt oft“ oder hat ihr Leben schon einmal eine unerwartete, negative Wendung genommen?

Effektiv mit den Herausforderungen, Enttäuschungen und Krisen des Lebens umzugehen, ist das Kernstück von **Resilienz**.

Linda Graham lehrt den TeilnehmerInnen ihres vertiefenden Intensivseminars weiterführende, flexible und anpassungsfähige Strategien zu entwickeln um mit den Schwierigkeiten des Alltags sowie mit traumatisierenden Stresssituationen umzugehen.

Die TeilnehmerInnen lernen wie Achtsamkeit, Mitgefühl unser Gehirn und damit unser Verhalten verändern. **Der Schwerpunkt wird dieses Mal auf praktisches Üben und Vertiefen der Werkzeuge und Methoden gelegt.** Diese neuen, wirksamen Mittel helfen negative Auswirkungen von Stress und Trauma umzukehren und aus Angst, Scham, Trauer, Einsamkeit und Schuld herauszufinden. Darüber hinaus wird authentisches Selbstmitgefühl, Empathie, Reflexion, Resilienz und Wohlbefinden trainiert und vertieft.

Wer leitet Sie durch das Wochenende?

Linda Graham ist Ehe- und Familientherapeutin als auch Achtsamkeitstrainerin aus San Francisco, Kalifornien. In ihren weltweiten Seminaren, Workshops und Konferenzen lehrt sie besonders neurowissenschaftliche Erkenntnisse, Achtsamkeit und Beziehungspsychologie.

Ihr Buch: "Der achtsame Weg zur Resilienz und Wohlbefinden" (Arbor Verlag, Freiburg) gewann den Books for a Better Life Award 2013 und ihr zweites Buch "Resilience" ist im Oktoberber 2018 erschienen.

Veranstaltungsort: Seminarzentrum, 1070 Wien

Ankommen und Beginn: Donnerstag um 16:00 Uhr – **Abschluss:** Samstag um 13:00

Seminarpreis: 360 EUR (inkl. Pausenverpflegung), **Anmeldefrist:** 15. September 2020

ANMELDUNG: office@lengauer-baumkirchner.at, +43 699 10706016, Mag. Claudia Lengauer-Baumkirchner, Kirchbergerstr. 18, 4061 Pasching

ZAHLUNG: Nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die bis spätestens 1. September 2020 zu begleichen ist, damit Ihr Seminarplatz gesichert ist.

Rücktritt: Sollten Sie nach der Anmeldung nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie um umgehende schriftliche Benachrichtigung. Bei einem Rücktritt **bis zum 15. September 2020 wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR berechnet**; nach diesem Termin müssen wir Ihnen den gesamten Kursbeitrag in Rechnung stellen oder es wird eine Ersatzperson genannt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung; Seminarleitung und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung. Der Workshop findet in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung statt.