

Achtsames Selbst-Mitgefühl



Ressourcen stärken und Burn-Out Prävention
Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Kreativität
kultivieren, MSC+ART an 8 Abenden, 1060 Wien

*Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühlstraining verbunden mit künstlerischen Prozessen
öffnet Zugang zu kreativen Ressourcen,
zu einem ausgeglichenen achtsamen Bewusstsein und akzeptierender Präsenz.
Dies ermöglicht sich selbst in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit,
Fürsorge und Verständnis begegnen zu können und
dadurch, authentisch und mit mehr Gelassenheit,
offen für die Bedürfnisse anderer zu sein.*

*Kurs vom 30.März bis 18.Mai 2016, mittwochs 18.30 - 21.15
inkl. ein Halbtagsseminar am Fr 22.4.2016 von 15.00 bis 19.00
Mehr Infos dazu in der Broschüre und auf der Homepage*

www.POWERful-heART.at

0664/4718262 art.luger@aon.at
Mag.8 Helga Luger -Schreiner
KUNST-Projekte-Therapie-Meditation

www.POWERful-heART.at

Mag.a Helga Luger-Schreiner

Mindful Self-Compassion -Trained Teacher
Künstlerin
Kunstpädagogin
Montessori-Pädagogin
Multimediale Kunsttherapeutin
Metta - Meditation - Kursleiterin
Aufbau und mehrjährige Leitung
einer freien Schule und Kinderbetreuungseinrichtung
nach reformpädagogischen Kriterien des aktiven Lernens
Unterrichtstätigkeit an AHS
langjährige Praxis in Vipassana- und Metta-Meditation und Yoga
Mutter von zwei erwachsenen Kindern



...wenn die Welle weiß, dass sie das Meer ist, kann sie furchtlos – SEIN –