



WOCHENEND-SEMINAR IN DER UCKERMARK

## **listen & grow**

nach innen lauschen, selber denken, einander zuhören  
gemeinsam innehalten  
Achtsamkeit & Selbst-Mitgefühl üben  
Denkräume eröffnen

**13. – 15. März 2020**

im wunderschönen Seminarhaus Taubenblau  
bei Angermünde  
mit **Sabine Hanna Witte**

# PROGRAMM

An diesem Vorfrühlings-Wochenende werden wir einführende und vertiefende Übungen zu Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl praktizieren, die uns mit unserem inneren Kompass in Kontakt bringen und unsere Selbstwertschätzung unterstützen.

Und wir werden in Denkräume eintauchen, die uns ermöglichen, unabhängig und eigenständig zu denken.

Der Ansatz TIME TO THINK von Nancy Kline beschreibt eine Haltung in der wir einander begegnen können, um die bestmöglichen Voraussetzungen für wirklich eigenes freies selbstbestimmtes Denken und Fühlen zu schaffen. An diesem Wochenende werden wir die Grundannahmen dieses Konzeptes kennenlernen und gemeinsam üben, uns gegenseitig inspirierende Denkräume zu ermöglichen – gerahmt von Übungen und Meditationen zu Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in einer erholsamen Umgebung und in liebevoller Umsorgung des Taubenblau-Teams.

Ein Wochenende an dem wir einfach SEIN dürfen, uns gegenseitig unterstützen und von der wundervollen erholsamen Umgebung nähren lassen.

# SEMINARLEITUNG

## **Sabine Hanna Witte**

Diplom-Psychologin  
Systemische Therapeutin, Beraterin und  
Achtsamkeitslehrerin. Leiterin des Zentrums für  
Achtsamkeit NOW, wo u.a. Kurse zur MBSR –  
Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und  
MSC – Achtsames Selbst-Mitgefühl angeboten  
werden.

„Mein Anliegen ist es, Achtsamkeit und Mitgefühl  
in den beruflichen und persönlichen Alltag zu  
integrieren und diese Ansätze für mehr  
Bewusstheit und Miteinander zugänglich zu  
machen.“

Webseite: [www.compassion.berlin](http://www.compassion.berlin)



## DER ORT

Seminarhaus Taubenblau  
Ernst-Thälmann-Straße 9  
16248 Lunow-Stolzenhagen  
(ca 1 Auto-/Zug-Stunde von Berlin)

## KOSTEN FÜR SEMINAR UND UNTERKUNFT

Early Bird: 290,- € (bis 12. Januar 2020)  
Regulär: 330,- € (ab 13. Januar 2020)  
+  
Übernachtung  
Im Einzelzimmer 110 € (2 Nächte à 55 €)  
Im Doppelzimmer 90 € (2 Nächte à 45 €)  
Im Dreibettzimmer 70 € (2 Nächte à 35 €)  
+  
Vollpension 80,- €  
(3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag)

## ANMELDUNG

Sabine Hanna Witte / now-Zentrum für Achtsamkeit  
Tieckstraße 8  
10115 Berlin  
030-28879914 und 0177-7888988  
mail@mindful.berlin

für Rückfragen & Informationen rufen Sie mich gerne an oder senden Sie mir eine Email