



Einladung zum Seminar

Positive Gefühle kultivieren – Gesundheit stärken

Positive Gefühle sind Booster für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit: Sie machen uns stärker, gesünder und kreativer. Sie kommen jedoch viel „leiser“ daher, so dass wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit schenken und so ihr Potenzial nicht ausschöpfen. Zahlreiche Studien konnten zeigen, dass eine gezielte Pflege positiver Gefühle sich schon nach kurzer Zeit heilsam und förderlich auswirkt auf unser Immunsystem, unsere Lebenskraft, Beziehungen, Kreativität und Lebensfreude.

Ziel des Seminars ist, die Wirkungsweise von Positiven Gefühlen zu verstehen und alltagstaugliche Werkzeuge kennenzulernen, um die eigene Aufmerksamkeit verstärkt auf heilsame Gefühle zu lenken und so verborgene Ressourcen für sich zu erschließen. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis helfen, die eigene Wahrnehmung zu erweitern und zu verfeinern, um Gedanken und Gefühle bewusster zu beeinflussen, Abwärtsspiralen zu stoppen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Das 2-Tages-Seminar verknüpft Erkenntnisse der Positiven Psychologie und Neurobiologie mit den Forschungsergebnissen von Dr. Barbara Fredrickson („Die Macht der guten Gefühle“, Campus).

Die Cape-Stiftung möchte Ihnen mit diesem besonderen Seminar eine weitere Unterstützung auf Ihrem Weg der Gesundheit geben. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Termin	Termin offen
Seminarleiterin	Isabella Winkler, HP, MBSR/MBCT Lehrerin, Gruppenanalytikerin, www.mbsr-berlin.org
Begleitung	Rita Mergener, Cape-Stiftung rita.mergener@cape-stiftung.de
Mail an	CAPE Stiftung, rita.mergener@cape-stiftung.de
Begrenzte Teilnehmerzahl	Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen
Materialien	Begleitskript, Audiodateien (MP3 zum Download)
Ort	Holsteinische Str. 26, 10717 Berlin-Wilmersdorf
Kosten	Teilnahme auf Spendenbasis Die Spenden gehen zu 100% in die CAPE Stiftung. Sie erhalten eine Quittung und können diese natürlich steuerlich absetzen.

Bei weiteren Fragen zum Seminar:
telefonisch unter 030 31 00 45 34