

**Anmeldung** erfolgt:  
schriftlich, per Mail oder telefonisch  
bis spätestens **30. September 2015**

**Anmeldung an:**  
Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol  
E. v. Hibler-Straße 5  
9900 Lienz  
Tel./Fax: 04852/606-290  
Tel: 0664-3856606  
e-mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

#### **Richtlinien für die Seminarteilnahme:**

1. Sie erhalten mit dieser Einladung den Einzahlungsschein, ansonsten überweisen Sie den **Unkostenbeitrag von € 7,50 pro Person vor Veranstaltungsbeginn** auf das Konto der:  
Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol  
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286  
BIC: LISPAT21XXX
2. Stornierungen werden nur schriftlich (auch Fax oder e-mail) entgegengenommen. Bis 01.10.2015 ist eine Abmeldung kostenfrei. Bei später einlangenden Stornierungen wird der Unkostenbeitrag als Stornogebühr einbehalten.

## Seminar der Fortbildungsreihe



### *Achtsamkeit und Mitgefühl in der Beziehung zu mir selbst und anderen*

**Montag, 05. Oktober 2015/  
Dienstag, 06. Oktober 2015  
Schloss Lengberg - 9782 Nikolsdorf**



Das Seminar wird in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH,  
Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

**Termin:**

Montag, 05. Oktober 2015 von 14.00 - 18.00 Uhr  
Dienstag, 06. Oktober 2015 von 9.00 - 17.00 Uhr

**Ort:**

Schloss Lengberg  
9782 Nikolsdorf

**Teilnahmegebühr:**

€ 7,50 / Person

**Teilnehmerzahl:**

maximal 16 Personen

**Zielgruppe:**

Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -vereinen in Osttirol

**Seminarleitung:****Dr. Michael E. Harrer**

FA f Psychiatrie und psychotherapeutische  
Medizin

Psychotherapeut (Katathym Imaginative Psychotherapie,  
Hypnosepsychotherapie, Hakomi), Supervisor



## Die Balance finden: Achtsamkeit und Mitgefühl in der Beziehung zu mir selbst und anderen

Das Seminar macht in kleinen Übungen die Grundlagen der Achtsamkeit erfahrbar. Es wendet sich dann der Anwendung der Achtsamkeit in (helfenden) Beziehungen zu und speziell der Kultivierung von Emotionaler Intelligenz und Mitgefühl für sich selbst und andere.

Die Praxis der Achtsamkeit kann auch dazu beitragen, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen ebenso akzeptierend wahrzunehmen wie die der anderen Menschen. All dies dient dem Ziel, immer wieder eine gute Balance zu finden, für andere da zu sein, sich selbst dabei nicht zu vergessen und gut für sich selbst zu sorgen.

