

## Weisheitstraining

### Alle Termine des 1. Moduls 2023/2024

Woche	Datum	
<b>Thema 1</b>	16./17.9.2023 in Hamburg	<b>Begriffsklärung: Was ist Achtsamkeit</b>
1. Woche Auftakt in Präsenz	Sa. 10 bis 17 Uhr, Mittagspause So 9.30 bis 13.30 Uhr	<b>Achtsamkeit auf den Körper</b>
2. Woche Online kurz	Di 25.9. 19-20.30 Uhr	
3. Woche Online kurz	<b>Mittwoch</b> 4.10. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
4. Woche Abschluss	Di. 10.10. 19-20 Uhr	
<b>Thema 2</b>	Sa 21.10. 14-17 Uhr	<b>Achtsamkeit auf die Gefühle</b>
1. Woche Online lang		
2. Woche Online kurz	Do. 2.11. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
3. Woche Online kurz	Di. 7.11. 19-20.30 Uhr	
4. Woche Abschluss	Di. 14.11. 19-20 Uhr	
<b>Thema 3</b>	21.11. Di 19-20.30 Uhr	<b>Achtsamkeit auf die Gedanken, Wie Denken funktioniert</b>
1. Woche Online kurz		
2. Woche Online lang	Sa. 2.12. 14-17 Uhr	
3. Woche Online kurz	Di. 12.12. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
4. Woche Abschluss	Di. 9.1.2024 19.-20.00 Uhr	

<b>Thema 4</b> 1. Woche lang	Sa. 13.1. 2024 14-17 Uhr	<b>Von der Achtsamkeit zur Weisheit -</b> Wie Wahrnehmung funktioniert, Hinterfragen von Selbstbildern
2. Woche kurz	Di 23.1. 19-20.30 Uhr	
3. Woche Abschluss	30.1. 19-20.30 Uhr	