

## Weisheitstraining

### Alle Termine des 2. Moduls 2024

vom 27. Februar bis 25. Juni 2024

Woche	Datum	
<b>Thema 1</b> 1. Woche Online kurz	27.2. 2024	<b>Kennenlernen und Orientierung, Überblick über das Modul</b>
2. Woche Online lang, Sa. 14-17.30 Uhr	9.3.	<b>Praktische Philosophie: das Gute Leben</b>
3. Woche Online kurz Optional	12.3.	Fortsetzung des Themas vom Samstag
4. Woche Abschluss	19.3.	
<b>Thema 2</b> 1. Woche Präsenzwochenende	23./24. 3. Sa 10 bis 17 Uhr So. 9.30 bis 13.30 Uhr	<b>Präsenzwochenende in Hamburg Die Arbeit mit Emotionen: kognitive Ansätze</b>
2. Woche Online kurz Optional	16.4.	Buddhistische Perspektive: Analytische Meditation zur Arbeit mit Gefühlen
3. Woche Abschluss	23.4.	
<b>Thema 3</b> 1. Woche Online lang, Sa. 14-17.30 Uhr	4.5.	<b>Arbeit mit Emotionen: therapeutisch und meditativ</b>
2. Woche Online kurz	7.5.	Fortsetzung des Themas vom Samstag
3. Woche Online kurz Optional	14.5.	Buddhistische Perspektive
4. Woche Abschluss	28.5.	

<b>Thema 4</b> 1. Woche online kurz	4.6.	<b>Ins Handeln kommen, wie kann ich mich verändern?</b>
2. Woche online lang, Sa. 14-17.30 Uhr	15.6.	Anregungen aus der Verhaltenstherapie
3. Woche online kurz optional	18.6.	
4. Woche Abschluss	25.6.	