

Winterthur Live with Awareness, Courage and Love Meetup

Wir werden uns in einem achtsamen Rahmen mittels kurzem, einstimmenden Video, Meditation und Schreibübung (bitte ein Schreibheft mitbringen) mit den Herausforderungen, die die **Weihnachtsfeiertage** mit sich bringen können beschäftigen und der Frage nachgehen, wie wir **für uns persönlich bedeutungsvolle Rituale** schaffen können.

„Live with Awareness, Courage and Love“ stellt einen Begegnungsraum zur Verfügung, mit dem Ziel, Mitmenschlichkeit zu fördern und soziale Verbindungen zu stärken. Bewusstheit, Mut und Liebe sind Verhaltensfertigkeiten, die in FAP (Functional Analytic Psychotherapy), einer psychotherapeutischen Richtung, begründet von Mavis Tsai, gezielt geübt werden, um die Qualität von Beziehungen (zu sich selbst, zu Partnern, Verwandten, Freunden, Klienten, Nachbarn und Unbekannten) zu verbessern. Auch wenn die Prinzipien und Übungen aus FAP abgeleitet sind, ist dies keine therapeutische Gruppe, sondern ein Raum für menschliche Begegnung und gemeinsames Üben.

Kommt alleine oder bringt jemand mit! Wir freuen uns, wenn Ihr mit uns zusammen das letzte ACL-Meetup in diesem Jahr feiert!

Live with Awareness, Courage, Love Meetups wurden von Mavis Tsai, einer Psychologin in Seattle ins Leben gerufen. Hintergründe dazu erfährt Ihr in ihrem TED-Talk "Extraordinary Interactions".

<https://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw>

Bitte um frühzeitiges RSVP. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Ort: Praxis zum beherzten Leben, Lindstrasse 39, 8400 Winterthur
Datum/Zeit: Sonntag, 17. Dezember 2017, 17:00 – 19:15 Uhr
Unkostenbeitrag: SFr. 20.-
Gastgeber: Herbert Assaloni herbertassaloni@bluewin.ch (Bildungswerkstatt ACT)

