



HaPe 07

## Kursangebot „Emotionale Regulation“

### ABER - Zufriedenheit ist erlernbar!



In diesem Kurs wird eine Grundlage aufmerksamkeitsbasierter emotionaler Regulation (**ABER**) unterrichtet. Durch meditative Übungen in Ruhe und Bewegung wird die Praxis des „Inneren Lächelns“ erlernt. Inneres Lächeln ist eine Übungsweise, die in jahrtausendewährender Tradition im chinesischen Gesundheitssystem entwickelt wurde und den Techniken des Qigong zuzuordnen ist. Durch die Übungen kann die Fähigkeit erworben werden, den inneren Zustand so zu regulieren, dass ein Gefühl der Zufriedenheit und innerer Harmonie entsteht. Zufriedenheit wird zunehmend weniger als von äußeren Umständen ausgelöst erlebt, sondern vielmehr als Zustand, der in jedem Augenblick selbstbestimmt realisiert werden kann.

**Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat der Studierendenambulanz

**Vorbesprechung:** Nach Anmeldung erhalten Sie einen Termin für eine Vorbesprechung

**Kurszeit:**

**Teil I** (Einstiegsblock) Sa, 30.04.2016, 11.00 - 17.00

**Teil II** 04.05.2016- 13.07.2016  
12 Termine à 90 Minuten  
jeweils mittwochs 16.15 - 17.45

**Ort:** Psychotherapeutische Ambulanz für Studierende  
Humboldtallee 38  
37073 Göttingen

**Kosten:** frei für Studierende der Universität Göttingen

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12



**Kursleiter:** Dipl.-Psych. Andreas Cordes, Qigong & Tai - Chi Lehrer  
Heilpraktiker (PT)

**Kontakt:** Sekretariat: Frau Böker, Frau Rivera

☎ 0551 39 4596 (Mo-Do, 8.00 - 16.00, Fr, 8.00 - 12.00)

✉ [pas@uni-goettingen.de](mailto:pas@uni-goettingen.de)