

Achtsamkeitstraining 2019

Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, um den Anforderungen der modernen Welt gut begegnen zu können. Im Kern ist Achtsamkeit die Fähigkeit, ohne Wertung wahrzunehmen, was im gegenwärtigen Moment innen und außen geschieht und aus einer Haltung von Wachheit und Präsenz heraus zu handeln. Die Praxis der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, der Pionier der modernen Mindfulness-Bewegung, hat den säkularen Kern der buddhistischen Meditation freigeschält und aus Vipassana, Yoga und Zen ein Trainingsprogramm aus Meditationen und Körperübungen entwickelt, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut nachgewiesen ist.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis hilft uns, mit uns selbst und anderen aufmerksamer und freundlicher umzugehen und stärkt die Bereitschaft und Fähigkeit, gesünder zu leben und besser mit den eigenen Ressourcen und denen des Planeten zu haushalten. Viele haben diese Erfahrung bereits in MBSR- oder MBCT Kursen gemacht. Doch wie geht es weiter nach einem 8-Wochen-Kurs? Wie kann die Übungspraxis lebendig bleiben? Wie gelingt es, Unlust, Trägheit und das Gefühl, keine Zeit zu haben, immer wieder zu überwinden und trotzdem regelmäßig zu meditieren und den Tag in Kraft und Stille zu beginnen?

Unser Achtsamkeitstraining hilft Ihnen

- Ihre Übungspraxis zu vertiefen und zu verstetigen. Das Üben in der Gruppe hilft, dranzubleiben und einen neuen Umgang mit Hindernissen zu finden. Mit unserem Training entwickeln Sie Beharrlichkeit, eine oft unterschätzte Qualität.
- Eine gute Basis zu entwickeln, wenn Sie Achtsamkeit in den beruflichen Umgang mit Menschen integrieren wollen. Sie kultivieren eine tragfähige tägliche Übungspraxis die die Grundlage ist um im pädagogischen, sozialen, therapeutischen oder pflegerischen Bereich Achtsamkeit zu integrieren. Auch für eine Ausbildung zur MBSR-LehrerIn ist das Training eine gute Voraussetzung.

Voraussetzung für unser Achtsamkeitstraining

Sie sollten den Wunsch haben, eine regelmäßige Meditationspraxis aufzubauen oder zu vertiefen und Bereitschaft zur Selbstreflexion mitbringen.

Inhalte unseres Achtsamkeitstrainings

Vertiefung der Grundlagen der Achtsamkeit

- Woher kommt das Thema, wie ist es beschrieben, wie wird es in einer modernen säkularen Sprache ausgedrückt, welche inneren Haltungen sind damit verbunden,

wie kann es zu ganz werden führen und uns helfen mit der Welt wie sie ist erfüllt zu leben?

Meditation und Übung der Achtsamkeit

- Ein großer Teil des Trainings wird die Differenzierung, Vertiefung und das Praktizieren der Übungen sein, hinzu kommen Reflexionen dazu und Erfahrungen mit der Wirkung, ein wichtiges Ziel ist die Integration von Übungen und ihren Wirkungen in unser Leben sowie der Umgang mit dabei auftretenden Herausforderungen und Hindernissen.

Achtsamkeit im täglichen Leben

- Achtsamkeit trainieren wir in formellen Übungen aber auch in vielen Alltagsübungen und Situationen; denn der Sinn ist mehr als uns in einen guten Zustand zu bringen, es ist ein gutes Leben zu leben, dass wirklich unser Leben ist. Dazu ist es gut Achtsamkeit in jeder Lebenssituation zur Verfügung zu haben, Wie integrieren wir Achtsamkeit in den Alltag und untersuchen welchen Unterschied das macht.

Im Licht der Neurowissenschaften

- Wissenschaft ist ein sehr hilfreiches Instrument um die eigene Motivation zu stärken. Ein Ausflug in diese Gefilde kann uns dabei helfen.

Die Achtsamkeitspraxis in der Gruppe

- Last but not least ist die Erfahrung der Gruppe über einen langen Zeitraum mit der Intensivierung von Übung und geteilter Erfahrung eine große Unterstützung für uns.

Unser Team:

Günter Hudasch: Dipl. Biologe, Organisationsberater, Coach und MBSR Lehrer – MBSR Teacher-Trainer - Achtsamkeitstrainings in Unternehmen seit 2004.

Birgit Schönberger: Politikwissenschaftlerin und Romanistin M.A. Gestaltberaterin und Coach, Ausbilderin für Gestaltberatung am IGG Berlin, Zen-Meditationslehrerin, Mitarbeit an der Zen-Leadership Akademie.

Julia Augustin: Dipl. Psychologin – Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, MBSR und MBCT Lehrerin, Gestalt Psychotherapeutin, Supervisorin, Coaching Ausbilderin, Achtsamkeit in Unternehmen und im Coaching seit 2007.

Diese Fortbildung umfasst 4 Wochenenden in Berlin und ein 5-tägiges Retreat

An den Wochenende können Sie zu Hause oder bei Freunden übernachten. Wir helfen auch gerne bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft.

Anfang Oktober intensivieren wir die Übungspraxis in einem 5-tägigen Retreat in einem schön gelegenen alten Schloss in Mecklenburg. Der Besuch eines 5-tägigen Retreats ist eine der Aufnahmevoraussetzungen für eine MBSR- Lehrer Ausbildung. Unabhängig davon ist ein Retreat für alle Achtsamkeitsinteressierte eine besondere und bereichernde Erfahrung.

Hier die Termine jeweils Freitag 17 – 21 Uhr, Samstag 9 – 18 Uhr und Sonntag 9 – 13 Uhr.

18.1. – 20.1.2019

5.4. – 7.4.2019

5.7. – 7.7.2019

1.10. – 6.10.2019 (5 Nächte Schloß Bröllin)

Es ist möglich, das Retreat getrennt zu buchen, wenn Sie bereits Retreaterfahrung besitzen.

13.12. – 15.12.2019

Kosten:

Die Seminarkosten für 13 Tage betragen 1400 € + MWST = 1625 €

Eingeschlossen sind Vorgespräch, Materialien, Pausensnacks

Die Beherbungskosten in Schloß Bröllin sind nicht enthalten.

Zahlungsmöglichkeiten:

Anzahlung von 325 € + 12 Raten a 100 €

Gesamtbetrag (Rabatt)

Anmeldung zum Achtsamkeitstraining 2019:

Vorname, Name

Straße, PLZ, Ort:

Tel.

E-Mail

Meditationserfahrung? Welche Tradition? Erfahrung mit Körperarbeit?

Motivation / Erwartungen

Berufstätigkeit

Gibt es etwas dass wir wissen sollten (medizinische/therapeutische Behandlung, aktuelle Lebenskrisen) über das wir in dem vorgesehenen persönlichen Gespräch reden sollten.

JA Nein

Ort, Datum Unterschrift