

Samstag, 22. Juni 16-19.30 Uhr + Sonntag, 23. Juni 9.30-16 Uhr

DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

ZUR RUHE KOMMEN – FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT SICH SELBST

Wochenend-Seminar Achtsamkeit & Mitgefühl (nach MBSR + MSC)

Innehalten und Stille sind auch mitten im städtischen Alltag jederzeit möglich und der freundliche Umgang mit sich selbst eine erlernbare Fähigkeit

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl kennenzulernen und zu vertiefen und einen Einblick in die etablierten 8-Wochen-Programme zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) und zum Selbstmitgefühl (MSC) zu bekommen.

MBSR (mindfulness based stress reduction) ermöglicht es, durch meditative Übungen in Ruhe und Bewegung Inseln der bewussten Wahrnehmung und Selbstfürsorge zu schaffen, MSC (mindful selfcompassion) legt mit Meditation und reflektiven Übungen den Fokus auf Selbst-Freundlichkeit und das Kultivieren von Mitgefühl für sich selbst, gerade in herausfordernden Situationen. Die Kultivierung von heilsamen inneren Haltungen wie nicht-verurteilender Offenheit, Geduld, Neugierde, Akzeptanz und Freundlichkeit fördern eine bewusste und mühelose Form des Übens.

Nach einer Vorstellung der Konzepte MBSR und MSC werden wir in die Praxis einsteigen und die wesentlichen Methoden erfahren und erforschen:

- Bodyscan, Sitzmeditation, Meditation in Bewegung (Yoga / gehen)
- Selbstmitgefühlsübungen
- Erfahrungsaustausch

Neben Reflexion und Austausch werden wir auch Phasen in Stille praktizieren, um so die eigene Erfahrung zu intensivieren – geplant ist deshalb auch das Mittagessen am Sonntag im Schweigen als Praxis des Achtsamen Essens, dafür sind alle Teilnehmenden gebeten, eine Mahlzeit oder opt. etwas für ein vegetarisches Buffet mitzubringen.

Kosten: 140 € , für Studierende 90 € (Ermäßigung auf Anfrage)