

ECHT SEIN

Wie erleben wir Beziehung als MBSR- und Achtsamkeitslehrtätige?

Wenn wir unseren Teilnehmer*innen eine achtsame Beziehung anbieten und mit Achtsamkeitsübungen den Blick für den gegenwärtigen Moment vertiefen, unterstützen wir Einsichten in die Realität von Stress und Selbsterleben. In diesem hochsensiblen Bereich von Nähe und Einblick stellen wir besondere Momente von Begegnung her.

Wie geht es uns damit?
Können wir diesen Raum mit Offenheit halten?
Fühlen wir uns stabil in dieser Nähe? Im Beziehungserleben?
Fühlen wir uns echt? Oder gibt es Bereiche, die wir schulen können in uns? Wer sind wir als MBSR - und Achtsamkeitslehrtätige?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Beziehung zu uns selbst als Lehrtätige, reflektieren die Beziehungsgestaltungen mit unseren Teilnehmer*innen. Ziel ist eine ehrliche Auseinandersetzung mit der Identität und der Verantwortung in dieser Aufgabe. Neben der Praxis der Achtsamkeit und Phasen von Stille, werden wir in Kleingruppen das Thema Beziehung erforschen und persönliche Lernfelder behutsam erkunden.



REFERENTINNEN



Petra Tschögl, Mag., ist Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie MBSR-Lehrerin und leitet gemeinsam mit Bob Stahl Vipassana Retreats. Ein Dharma Training hat sie beim IMS (Insight Meditation Society, Santa Cruz/Kalifornien) absolviert. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Supervisorin.



Veronika Seifert arbeitet seit 2007 als MBSR-Lehrerin (CFM-zertifiziert) und als MSC-Lehrerin. Im Bereich MBSR ist sie Lehrende und Ausbilderin. 1998 lebte sie für 3 Monate in einem Zen-Center/ Rochester. Seither praktiziert sie das Koan-Zen-Training. Sie assistiert auch bei diversen Vipassana Retreats.

SEMINARORT

ZAF - Zentrum für Achtsamkeit und Familie
Flurgasse 6, 6840 Götzis/Vorarlberg (5 Minuten zu Fuß vom Bahnhof Götzis)

ZIELGRUPPE

MB-Lehrer*innen, Achtsamkeitslehrer*innen, auch in Ausbildung

ZEITEN

9. - 11. September 2022
Fr 18.00 - 21.00
Sa 9.00 - 20.00
So 9.00 - 12.00

SEMINARGEBÜHR

€ 420

ANMELDUNG

Angelina, info@achtsamkeitsprogramme.at

ÜBERNACHTUNG

Im ZAF kann leider nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selber um eine Unterkunft. Hier einige Möglichkeiten:
[Hotel am Garnmarkt](#) im Zentrum von Götzis (fußläufig, 800 m, 10 min.)
[Bildungshaus St. Arbogast](#) (2 km, mit Auto oder Bus ca. 5 min.)

STORNIERUNG

Bei Stornierungen bis 6 Wochen vor Seminar-Beginn wird eine Stornierungsgebühr von 50 Euro erhoben. Danach ist eine Rückzahlung abzüglich der Stornierungsgebühr nur möglich, wenn es eine Warteliste gibt und ein/e TeilnehmerIn nachrücken kann, der/die die Voraussetzungen erfüllt.