

Nächste Kurse von Renato Kruljac

MBCL 8-Wochen-Kurs (Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

"Alles hat einen Riss, so kommt das Licht herein."

(Leonard Cohen)

MIT SELBSTMITGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT DIE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Neueste wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese, uns allen innewohnende, menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus unterstützt MBCL im Umgang mit Stress und kann einem Burnout vorbeugen.

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen, zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen.

MBCL wurde von dem niederländischen Psychiater, Psychotherapeuten und MBSR-Lehrer Dr. Erik van den Brink und dem Meditations- und MBSR-Lehrer Frits Koster entwickelt. Sie wurden u.a. inspiriert von der Arbeit von Christopher Germer, Kristin Neff und Paul Gilbert (den Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen), des Neurowissenschaftlers und Achtsamkeitslehrers Rick Hanson, der Arbeit der amerikanischen Psychologin und Wissenschaftlerin Dr. Barbara Fredrickson sowie der Arbeit der Meditationslehrerin Tara Brach.

ZIELGRUPPE:

MBCL kann besonders für Menschen unterstützend sein, die z. B. mit Ängsten, Burnout, Depressionen, chronischen Schmerzen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Die Teilnehmenden sind mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut, vorzugsweise durch die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder gleichwertig). Teilnehmende mit einer regelmäßigen Achtsamkeitsmeditationspraxis von mindestens 1 Jahr ($\pm 1,5$ Stunden formale Praxis pro Woche) sind ebenfalls willkommen. Das Online-Programm ist für Teilnehmende ohne Achtsamkeitsmeditationserfahrung nicht geeignet.

Bitte beachten Sie, dass das MBCL-Training zwar eine Methode zur Selbsthilfe ist, aber keine notwendige, medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann.

PROGRAMMINHALTE:

- Achtsamkeits- und Vorstellungsübungen
- Übungen zur Entdeckung von Lebensglück, Freude und Dankbarkeit
- Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle
- Mitgefühls- und Körperwahrnehmungsübungen
- Reflexionsarbeit und Einzelgespräche
- Anleitungen, wie man Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag verankern kann

- Umfangreiche Kursmaterialien (Übungsanleitungen auf MP3 und Arbeitshefte).

In dem Kurs bekommen Sie ein fundiertes Wissen über die MBCL-Methode und lernen praktische Übungen kennen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können.

TERMINE UND THEMEN:

8 Termine, jeweils dienstags von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr.

30.04.24 Emotionale Regulationssysteme

07.05.24 Stress-Reaktion und Selbst-Mitgefühl

14.05.24 Innere Muster

21.05.24 Mitgefühlsmodus

28.05.24 Selbst und Andere

04.06.24 Menschlichkeit

11.06.24 Mitgefühl im täglichen Leben

18.06.24 Heilende Kraft des Mitgefühls

WEITERE INFOS; KENNENLERNEN:

Für weitere Informationen sowie zum gegenseitigen Kennenlernen kann ein telefonisches Vorgespräch vereinbart werden. Bitte wenden Sie sich direkt an Renato Kruljac unter E-Mail info@achtsamkeit-intuition.de oder Tel. 0173 7484275.

Beginn: 30.04.2024 **Ende:** 18.06.2024

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Adresse

Online

Hanauer Str.

61118 Bad Vilbel

Achtsamkeitstag – Gelassen im Hier und Jetzt

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

„Die Präsenz der Zeitlosigkeit in jedem Augenblick zu erfahren, gibt jedem Augenblick eine außergewöhnliche Bedeutung.“ (Willigis Jäger)

Im Mittelpunkt des Tages stehen Zeiten der Stille sowie angeleitete Meditationen. Präsenz, Kraft und Akzeptanz sollen durch die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks erfahren werden. Neben der Achtsamkeitspraxis gibt es einen Vortrag sowie die Möglichkeit zu Einzel- und Gruppengesprächen. Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung werden mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung im Kurs vorgestellt und eingeübt.

Dieses Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung sowie ehemalige MBSR-/MBCL-KursteilnehmerInnen, die ein Vertiefungsangebot suchen. Personen, die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere Informationen über den Ablauf zu bekommen.

KURSinHALTE

Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen

Angeleitete Meditationen

Reflexions- und Bewusstseinsarbeit

Transferübungen für den Alltag

Austausch in Klein- und Großgruppen

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 08.06.2024

Uhrzeit: 10:00 - ca. 16:00 Uhr

Adresse

Meditationszentrum Heilig Kreuz

Kettelerallee 45

60385 Frankfurt am Main

Die transformative Kraft der Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

In diesem Kurs wird die Praxis und Lehre der Achtsamkeit und Meditation im Sinne der westöstlichen Weisheit sowie den modernen und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden vermittelt. Die Übungen werden Körper, Geist und Seele einbeziehen, um tiefere Gelassenheit und Ruhe zu schaffen, die dir helfen werden, mehr Selbst-Bewusstsein, Selbst-Annahme und Selbst-Verantwortung zu entwickeln. Dadurch wirst du in der Lage sein, als ganzer Mensch authentischer, präsenter und intuitiver dem Alltag zu begegnen.

Dieses Seminar ist für alle geeignet, unabhängig von ihrer Vorerfahrung oder Praktizierenden aus anderen Traditionen, die ein Vertiefungsangebot suchen. Neben den praktischen Übungen wirst du auch die neuesten Erkenntnisse aus den Kognitionswissenschaften kennenlernen, um das theoretische Verständnis zu erweitern und deine praktische Erfahrung zu vertiefen.

Erlebe die transformative Kraft der Stille und entdecke deine eigene innere Stärke und Präsenz!

KURSELEMENTE

☐ Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen

☐ Angeleitete Meditationen

☐ Impulse aus traditionellen und modernen Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL u. a.)

☐ Reflexions- und Bewusstseinsarbeit

☐ Transferübungen für den Alltag

☐ Austausch in Klein- und Großgruppen

Mehr Infos unter www.achtsamkeit-intuition.de oder Tel. 0173-7484275

Beginn: 21.06.2024 **Ende:** 23.06.2024

Adresse

NEUMÜHLE SAAR Seminar- und Begegnungszentrum

Neumühle 2

66706 Perl

Einfach Sein: achtsam – authentisch – lebendig

Kurse mit Übernachtung

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart)

Kurselemente:

- Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Vorstellung traditioneller und moderner Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL, u. a.)
- Meditation in Stille und dialogische Prozessarbeit
- Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Mehr Infos unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 25.08.2024 **Ende:** 28.08.2024

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

Achtsamkeitstag – Die Kraft der Gegenwart

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
„In Stille und Vertrauen liegt eure Kraft.“ Jes. 30,15

Im Mittelpunkt des Tages stehen Zeiten der Stille sowie angeleitete Meditationen. Präsenz, Kraft und Akzeptanz sollen durch die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks erfahren werden. Neben der Achtsamkeitspraxis gibt es einen Vortrag sowie die Möglichkeit zu Einzel- und Gruppengesprächen. Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung werden mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung im Kurs vorgestellt und eingeübt.

Dieses Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung sowie ehemalige MBSR-/MBCL-KursteilnehmerInnen, die ein Vertiefungsangebot suchen. Personen, die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere Informationen über den Ablauf zu bekommen.

KURSinHALTE

Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
Angeleitete Meditationen
Reflexions- und Bewusstseinsarbeit
Transferübungen für den Alltag
Austausch in Klein- und Großgruppen

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 14.09.2024

Uhrzeit: 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Adresse

Meditationszentrum Heilig Kreuz
Kettelerallee 45
60385 Frankfurt am Main

Präsenz und Weisheit: Eine transformative Achtsamkeitsreise zum wahren Selbst

Kurse mit Übernachtung

In diesem Achtsamkeitskurs bist Du eingeladen, die Kunst des bewussten Seins zu entdecken und die Gegenwart in ihrer strahlenden Vollkommenheit zu erleben. Diese transformative Reise zu Dir selbst ermöglicht es Dir, die Leichtigkeit des Seins zu erfahren und Dein Leben mit Präsenz und Klarheit zu bereichern. Durch die Verbindung östlicher Weisheit mit modernen, wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden eröffnet sich Dir die Möglichkeit, tief in Dein inneres Selbst einzutauchen – in einen erweiterten Bewusstseinsraum, in dem Du sein kannst, wie und was Du wirklich bist.

Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig davon, ob Du neu auf dem Pfad der Achtsamkeit bist oder schon Erfahrungen gesammelt hast.

KURSinHALTE

- ☐ Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen: Erlebe tiefe Einsichten durch gezielte Übungen.
- ☐ Traditionelle und moderne Achtsamkeitsmethoden: Erkunde vielfältige Ansätze wie Kontemplation, Zen, MBSR und MBCL.
- ☐ Meditation in Stille und dialogische Prozessarbeit: Finde Ruhe in der Stille und gewinne Klarheit durch Dialog.
- ☐ Impulsvorträge und Reflexionsarbeit: Lasse Dich inspirieren und reflektiere über Deine Entwicklung.
- ☐ Klein- und Großgruppengespräche: Teile und lerne in einer unterstützenden Gemeinschaft.
- ☐ Transferübungen für den Alltag: Bringe Achtsamkeit in Deinen täglichen Rhythmus.

Dieser Kurs erwartet Dich, um Dich auf dem Weg zu Deinem wahren Selbst zu begleiten und zu unterstützen. Wenn Du Fragen hast, stehe ich bereit, um Dir einen detaillierten Einblick in den Kursablauf zu geben und Deine Fragen zu beantworten.

www.achtsamkeit-intuition.de oder Tel. 0173-7484275

Beginn: 19.09.2024 **Ende:** 22.09.2024

Adresse

Domicilium Meditations- und Seminarhaus
Holzkirchener Str. 3
83629 Weyarn

Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke

Kurse mit Übernachtung

„Wir wissen zu viel und fühlen zu wenig.

Zumindest spüren wir zu wenig von

jenen schöpferischen Emotionen,

aus denen ein sinnvolles Leben entspringt.“

(Bertrand Russell)

INTENSIVTRAINING

Dieser Workshop ist für alle, die sich tiefer mit Achtsamkeit und Meditation beschäftigen wollen und dabei mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Lebendigkeit erfahren möchten. Ein besonderer Fokus liegt darauf, sich unangenehmen Gefühlen liebevoll zu widmen, um alte Verhaltensmuster aufzulösen und neue Handlungsalternativen zu entwickeln. Hierbei werden wissenschaftlich erprobte und wirkungsvolle Techniken aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Psychologie und Körperarbeit vermittelt. In

einem geschützten Raum können wir Präsenz, innere Weisheit, Vertrauen und Verbundenheit erleben. Neben Achtsamkeit und Meditation erwarten uns aktive und erlebnisorientierte Übungen, die zu tieferer Selbsterfahrung und Heilung führen können.

INHALTE:

- Bewusstsein und Gefühle
- Selbstwert- und Mitgefühl
- Spiritualität und Sinnhaftigkeit
- Intuition und Neuorientierung
- Transferübungen für den privaten und beruflichen Alltag

Offen für alle Interessierten.

Beginn: 11.10.2024 **Ende:** 13.10.2024

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen

MBSR - Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz und darüber hinaus - Grundlagenseminar

Kurse mit Übernachtung

Im Kurs werden alltagstaugliche und wissenschaftlich erprobte Methoden der Achtsamkeit zum Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen vermittelt. Ziel ist die Stärkung eigener Resilienz, um sich gegen stressbedingte Krankheiten wie Burnout zu wappnen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern.

Das Programm verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit neuesten Erkenntnissen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Nach der Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen wir, wie wir automatische Reaktionen in bewusste Wahrnehmungen umwandeln, stressverschärfende Gedanken und Glaubenssätze erkennen sowie achtsam im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen handeln können.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Angeleitete Meditationen und Reflexionsarbeit
- Klein- und Gruppengespräche
- Transferübungen für den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Kursmaterialien (Audioprogramme und Arbeitshefte).

Weitere Infos auf: www.achtsamkeit-intuition.de, per Mail an: info@achtsamkeit-intuition.de oder telefonisch unter: 0173-7484275.

Der Kurs ist als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.

Beginn: 27.10.2024 **Ende:** 29.10.2024

Adresse

Benediktushof - Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen

MBCL 8-Wochen-Kurs (Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl)

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

"Alles hat einen Riss, so kommt das Licht herein."

(Leonard Cohen)

MIT SELBSTMITGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT DIE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

Neueste wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese, uns allen innewohnende, menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus unterstützt MBCL im Umgang mit Stress und kann einem Burnout vorbeugen.

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen, zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen.

MBCL wurde von dem niederländischen Psychiater, Psychotherapeuten und MBSR-Lehrer Dr. Erik van den Brink und dem Meditations- und MBSR-Lehrer Frits Koster entwickelt. Sie wurden u.a. inspiriert von der Arbeit von Christopher Germer, Kristin Neff und Paul Gilbert (den Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen), des Neurowissenschaftlers und Achtsamkeitslehrers Rick Hanson, der Arbeit der amerikanischen Psychologin und Wissenschaftlerin Dr. Barbara Fredrickson sowie der Arbeit der Meditationslehrerin Tara Brach.

ZIELGRUPPE:

MBCL kann besonders für Menschen unterstützend sein, die z. B. mit Ängsten, Burnout, Depressionen, chronischen Schmerzen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Die Teilnehmenden sind mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut, vorzugsweise durch die Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder gleichwertig). Teilnehmende mit einer regelmäßigen Achtsamkeitsmeditationspraxis von mindestens 1 Jahr ($\pm$ 1,5 Stunden formale Praxis pro Woche) sind ebenfalls willkommen. Das Online-Programm ist für Teilnehmende ohne Achtsamkeitsmeditationserfahrung nicht geeignet.

Bitte beachten Sie, dass das MBCL-Training zwar eine Methode zur Selbsthilfe ist, aber keine notwendige, medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann.

PROGRAMMINHALTE:

- Achtsamkeits- und Vorstellungsübungen
- Übungen zur Entdeckung von Lebensglück, Freude und Dankbarkeit
- Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle
- Mitgefühls- und Körperwahrnehmungsübungen

- Reflexionsarbeit und Einzelgespräche
- Anleitungen, wie man Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag verankern kann
- Umfangreiche Kursmaterialien (Übungsanleitungen auf MP3 und Arbeitshefte).

In dem Kurs bekommen Sie ein fundiertes Wissen über die MBCL-Methode und lernen praktische Übungen kennen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können.

TERMINE UND THEMEN:

8 Termine, jeweils dienstags von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr.

30.04.24 Emotionale Regulationssysteme

07.05.24 Stress-Reaktion und Selbst-Mitgefühl

14.05.24 Innere Muster

21.05.24 Mitgefühlsmodus

28.05.24 Selbst und Andere

04.06.24 Menschlichkeit

11.06.24 Mitgefühl im täglichen Leben

18.06.24 Heilende Kraft des Mitgefühls

WEITERE INFOS; KENNENLERNEN:

Für weitere Informationen sowie zum gegenseitigen Kennenlernen kann ein telefonisches Vorgespräch vereinbart werden. Bitte wenden Sie sich direkt an Renato Kruljac unter E-Mail info@achtsamkeit-intuition.de oder Tel. 0173 7484275.

Beginn: 04.11.2024 **Ende:** 23.12.2024

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Adresse

Online

Hanauer Str.

61118 Bad Vilbel

MBSR 8-Wochen-Programm

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Programmablauf und Themen:

Woche 1 – Achtsamkeit

Woche 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen

Woche 3 – Im Körper beheimatet sein

Woche 4 – Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne

Woche 5 – Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken

Woche 6 – Achtsame Kommunikation

Woche 7 – Für sich selber gut sorgen

Woche 8 – Abschied und Neubeginn

Die wöchentlichen Treffen dauern ca. 2,5

Tag der Achtsamkeit: Übungs- und Vertiefungstag am Samstag i. d. R. zwischen Woche 6 und 7.

Für Personen, die nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, gibt es die Möglichkeit ein

Einzeltraining zu buchen.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275

Beginn: 05.11.2024 **Ende:** 14.01.2025

Uhrzeit: 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Adresse

Kultur- und Sportforum Dortelweil

Dortelweiler Platz 1

61118 Bad Vilbel

Die Leichtigkeit des Seins erfahren

Kurse mit Übernachtung

Der Workshop wendet sich an Personen, die durch Meditation und Achtsamkeit ihre innere Ressource entdecken wollen und mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in ihrem Leben erreichen wollen.

Interessenten und Praktizierende aus anderen Richtungen wie Zen oder Yoga sind ebenso herzlich eingeladen, um über den Weg der Stille ihre Erfahrung zu vertiefen.

Das Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung sowie ehemalige MBSR/MBCL-Kursteilnehmer die ein Vertiefungsangebot suchen. Personen die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere Informationen über den Ablauf zu bekommen.

Mehr unter www.achtsamkeit-intuition.de
oder unter 0173-748 42 75.

Beginn: 08.11.2024 **Ende:** 10.11.2024

Adresse

St. Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5

36088 Hünfeld

Achtsamkeitstag – Glück und Präsenz

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Im Mittelpunkt des Tages stehen Zeiten der Stille sowie angeleitete Meditationen. Präsenz, Kraft und Akzeptanz sollen durch die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks erfahren werden. Neben der Achtsamkeitspraxis gibt es einen Vortrag sowie die Möglichkeit zu Einzel- und Gruppengesprächen. Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung werden mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung im Kurs vorgestellt und eingeübt.

Dieses Angebot ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorerfahrung sowie ehemalige MBSR-/MBCL-KursteilnehmerInnen, die ein Vertiefungsangebot suchen. Personen, die keine Erfahrung im Achtsamkeitstraining bzw. in Meditation haben, können mich gerne kontaktieren, um nähere

Informationen über den Ablauf zu bekommen.

KURSinHALTE

Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen

Angeleitete Meditationen

Reflexions- und Bewusstseinsarbeit

Transferübungen für den Alltag

Austausch in Klein- und Großgruppen

Mehr Infos unter www.achtsamkeit-intuition.de oder 0173-7484275.

Beginn: 07.12.2024

Uhrzeit: 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Adresse

Meditationszentrum Heilig Kreuz

Kettelerallee 45

60385 Frankfurt am Main