

Interpersonelle Achtsamkeit – Wochenend-Einführungs-Seminar 1.-3. Juni 2018

„Präsenz in Beziehungen kultivieren“

2-Tages-Seminar für Achtsamkeits-Lehrende und ehemalige MBSR-Kursteilnehmer*innen

Leitung: **Béatrice Heller** <http://www.centerformindfulness.ch/>

Unser Leben ist ein Netz aus sozialen Beziehungen und Kommunikation. „Wir berühren andere und werden von ihnen berührt, und so erschaffen wir unsere Welt“, formuliert es der Meditationslehrer Gregory Kramer.

In Beziehungen finden wir Freude und Wertschätzung, aber auch leidvolle Spannungen und die Sehnsucht nach Veränderung. Oft funktionieren wir in unseren Beziehungen rein automatisch; ohne dass es uns bewusst ist, werden wir von Vorlieben und Abneigungen gelenkt, von Vermutungen und Werturteilen. Die Entwicklung zwischenmenschlicher Achtsamkeit macht es möglich, dass wir für uns selbst und für andere präsenter und fürsorglicher werden.

Der Einführungskurs basiert auf der Praxis des „Einsichts-Dialoges“, die von Gregory Kramer entwickelt wurde.

Ziele des Workshops:

- Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation vertiefen (stille und geführte Meditationen)
- Kennenlernen und üben einer Achtsamkeitspraxis, die speziell für Beziehungen entwickelt wurde
- Leitlinien kennenlernen, die die Bewusstheit in unseren Interaktionen steigern
- Einige der gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Stress und Unsicherheit in Beziehungen kennenlernen
- Lernen, sich und anderen tiefer zuzuhören

Diese zwei Tage (16 Unterrichtseinheiten) sind eine Essenz aus dem originalen 8-wöchigen Aufbaukurs für ehemalige MBSR-Kursteilnehmer*innen, welcher ein Gemeinschaftsprojekt des „CFM Massachusetts“ (Geburtsort von MBSR) und der „Metta-Organisation“ (Gregory Kramer) darstellt.

Interpersonelle Achtsamkeit – Wochenend-Einführungs-Seminar
1.-3. Juni 2018

„Präsenz in Beziehungen kultivieren“

**2-Tages-Seminar für Achtsamkeits-Lehrende
und ehemalige MBSR-Kursteilnehmer*innen**

Zeiten: Freitag, 01.06.2018: 18-21 Uhr
Samstag, 02.06.2018: 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Sonntag, 03.06.2018: 10-13 Uhr

Ort: now – Zentrum für Achtsamkeit, Tieckstraße 8, 10115 Berlin

Preis: 280,-- € Ermäßigung auf Anfrage u.U. möglich

Anmeldung: mail@mindful.berlin oder telefonisch: +49 177 78 88 988

Béatrice Heller

Dipl. Psychologische Beraterin,
MBSR-Lehrerin und Ausbilderin
Mitgründerin und Leiterin des
CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich
Weiterbildungen in Focusing, Insight Dialogue und IMP
Lehrerin für „Interpersonelle Achtsamkeit“ (IMP)
Über zwanzigjährige Meditationspraxis in
verschiedenen buddhistischen Traditionen und
Studium der buddhistischen Psychologie



www.centerformindfulness.ch