



„If you really want to be a rebel - practice kindness.“ (Sharon Salzberg)

8-Wochen MBCL*-Kurs
(über den Jahreswechsel mit Weihnachtspause)
im Hybridformat (online UND offline)
 (*Mindfulness-Based Compassionate Living)

Wie man offenen Herzens mit dem Leben umgeht. Mitgefühl für uns selbst und andere, hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Während Achtsamkeit uns befähigt, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und die Dinge objektiver zu sehen, ermöglicht uns eine mitfühlende Haltung, unsere inneren Ressourcen der Güte, Kraft und Weisheit zu stärken und stressvolle Situationen mit mehr Leichtigkeit zu meistern. Mitgefühl fördert Selbstakzeptanz. Diese hilft uns mit unseren unterschiedlichen Wesensmerkmalen, vor allem jenen, die uns eher unliebsam erscheinen, besser umzugehen. Ein milder und freundlicher Blick auf unsere innere, kritische Stimme wird möglich.

Das chinesische Schriftzeichen für „Mindfulness“:

„Im asiatischen Sprachraum werden Geist und Herz in der Regel mit demselben Wort bezeichnet. Und wenn wir hier von Achtsamkeit (Mindfulness) sprechen, so dürfen wir nicht vergessen, dass damit nicht nur eine Dimension des Geistes gemeint ist, sondern immer auch die des Herzens (Heartfulness).“ Jon Kabat-Zinn



今 jetzt, heute, aktuell

心 Herz

Englisch: „heartfulness“

„Präsenz des Herzens“

Mindfulness without heartfulness is not complete. Inspiriert von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-)Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff und Tara Brach, wurde das MBCL-Mitgefühlstraining von dem Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Achtsamkeits-, MBSR-Lehrer und ehemaligen Mönch Frits Koster entwickelt. Eine wissenschaftlich fundierte Sichtweise der großen Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl liegt dem Training zu Grunde.

- Zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Zur Vertiefung nach einem MBSR-, MBCT-Kurs, breathworks-Kurs (MBPM) oder anderen achtsamkeitsbasierten Trainings
- Geeignet u.a. bei belastenden Gefühlen und gedanklichen Mustern
- Vielfach erprobt in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, der Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie

INHALTE – WAS ERWARTET DICH IN EINEM MBCL-KURS?

- Achtsamkeitsbasierte Übungen (Anlehnung an MBSR / MBCT)
- Regenerative Körperübungen mit Freundlichkeit und Mitgefühl
- Entwicklung von mehr Mitgefühl, Akzeptanz und Selbstfürsorge
- Kennen und verstehen lernen, der drei emotionalen Regulationssysteme nach Paul Gilbert
- Erfahrungsaustausch und Reflexion im Rahmen der Gruppe
- Erkennen des präventiven Potentials von Mitgefühl für unsere psychische Gesundheit
- Regelmäßige Übungspraxis zu Hause
- Impulsvorträge u.a. zu den Themen: Warum Mitgefühl? Stressreaktionen und Komponenten des Selbstmitgefühls. Innere Muster. Mitgefühl mit uns selbst und anderen. Was zum Glück beiträgt.

Wichtiger Hinweis: MBCL ist ein **Vertiefungskurs** und richtet sich an Menschen, die mit der grundlegenden Achtsamkeitspraxis vertraut sind - **vorzugsweise** durch die Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-, MBCT- oder breathworks-Kurs (MBPM).

DAS LEISTUNGSPAKET | WAS BEKOMMST DU VON MIR?

- ✓ Infoabend oder verpflichtendes (telefonisches) Vorgespräch
- ✓ 8 Kursabende á ca. 2,75 Stunden, jeweils am Freitag
- ✓ 1 Übungstag ca. 3 - 4 Stunden
- ✓ Ergänzende Tools (Tagebuchblätter u.a.) zur Unterstützung der Praxis im Alltag
- ✓ „mp3-Files“ mit angeleiteten Übungen für zu Hause
- ✓ **Empfehlung** zur Kursbegleitung: „Mitgefühl üben“ – Das große MBCL-Praxisbuch (<https://www.mitgefuehl-ueben.de/>) **NICHT in den Kurskosten inkludiert!**

TERMINE | KOSTEN

- ✓ Kursabende: 8 x 2,75 h, jeweils am Freitag
- ✓ Uhrzeit: 18:30 – 21:15 Uhr
- ✓ Termine **2023**: 17.11., 24.11., 1.12., (8.12. entfällt), 15.12., (Pause: Weihnachtsferien/Jahreswechsel)
Termine **2024**: 12.1., 19.1., 26.1. und 2.2.
- ✓ „Tag des Mitgefühls“: Samstag 20.1.**2024**., 10:00 – ca. 13:30 Uhr
- ✓ Gruppengröße: Mind. 5 Personen und max. 8 Personen

- ✓ Kursort: Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien **UND online!**
- ✓ **Wenn Du „nur“ online teilnehmen kannst/möchtest, melde dich also trotzdem gerne an!**

- ✓ Kosten: € 450,-* (inkl. USt) für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs
- ✓ Kosten: € 450,-* **zzgl. USt** für Organisationen und Selbständige (mit Vorsteuerabzugsfähigkeit!)

**In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des/der Teilnehmer:in vereinbart.*

DEIN KURSBEGLEITER

Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, Ausbilder und Supervisor für MBSR-Lehrer:innen am Institut für Achtsamkeit (IAS), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster am IAS, breathworks-Lehrer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei David Treleaven und der Polyvagal-Theorie. <https://geist-reich.jetzt/#ubermich>



ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 15. November 2023

klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Telefon: 0699/126 55 180