



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

Online MBCL*-Refresher (*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 oder anderen achtsamkeitsbasierten Trainings
- Geeignet u.a. bei belastenden Gefühlen und gedanklichen Mustern
- Vielfach erprobt in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, der Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie

WICHTIGER HINWEIS

Der MBCL-Refresher ist ein **Vertiefungskurs** und richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits einen **MBCL-Kurs besucht haben!**

TERMINE | KOSTEN

- ✓ Kursabende: 4 x 2,5 h, jeweils am Donnerstag
- ✓ Uhrzeit: 18:30 – 21:00 Uhr
- ✓ Termine: 4.4., 18.4., 2.5. und 23.5.
- ✓ Gruppengröße: Mind. 4 Personen und max. 10 Personen
- ✓ Kursort: Online via Zoom
- ✓ Kosten: € 195,-* (**inkl. USt**) für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs
- ✓ Kosten: € 195,-* **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, MBSR-Ausbildner am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn am IAS, 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/nach David Treleaven, Ausbildungen in Positiver Psychologie (Basic und Advanced Curriculum) bei Dr. Philip Streit und PERMA-Lead bei Dr. Markus Ebner. <https://geist-reich.jetzt/#ubermich>



ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** per Email bis 4. April 2024 via klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder <https://geist-reich.jetzt/#kontakt>, Telefon: 0699/126 55 180