



## NEU: Online MBCL Grundlagenseminar (29. - 31. Jänner)

In Kooperation mit dem Institut für Achtsamkeit, IAS bieten wir ein weiteres MBCL Grundlagenseminar diesmal ONLINE (statt in Wien) an. Das Institut für Achtsamkeit gehört zu den größten Weiterbildungsinstituten für achtsamkeitsbasierte Verfahren weltweit. Es wurde 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet, die in Europa zu den Ersten gehörte, die in der Weitergabe achtsamkeitsbasierter Verfahren autorisiert wurden. Seitdem ist es zu einem bedeutenden und international tätigen Anbieter von Fort- und Weiterbildungen gewachsen.

Das MBCL-Grundlagenseminar bietet eine intensive Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Auch wenn Du dich nicht für die Ausbildung zur/m MBCL-Lehrer\*in interessierst, bekommst Du eine grundlegende Einführung in die Praxis des Mitgefühls. Die eigene Praxis und Erforschung des Selbst-Mitgefühls sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext oder in den Alltag.

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen. Die Teilnehmer\*innen lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen, der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).

Für den Sommer 2021 (11. - 17. Juli) planen wir die "Weiterbildung zum/zur Lehrer\*in für MBCL" (MBCL Teacher Training) nach Österreich zu holen. Wir freuen uns sehr, dass die Weiterbildung im Buddhistischen Zentrum Scheibbs stattfinden kann. Die Voraussetzungen für diese Weiterbildung findest Du über das Institut für Achtsamkeit (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbcl/mbcl-lehrerin-werden#tab2>). Eine davon ist u.a. der Besuch eines MBCL-Kurs oder der Besuch eines MBCL-Grundlagenseminars!

## Online Termine

Freitag: 29.1.: 12:00 - 15:00 Uhr & 17:00 - 20:30 Uhr  
Samstag 30.1.: 09:00 - 12:00 Uhr & 15:00 - 19:00 Uhr  
Sonntag 31.1.: 09:00 - 12:00 Uhr & 14:00 - 17:00 Uhr

**Kosten: € 495,- (inkl. USt)**

**Ort:** Online via Zoom

## Voraussetzungen für die Teilnahme am Grundlagenseminar

Für die Teilnahme an diesem Seminar ist es wichtig, dass Du bereits über Erfahrungen mit Achtsamkeit verfügst (idealerweise an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs teilgenommen haben), und dass Du dich für die Zeit des Online-Kurses Zuhause einen ruhigen Platz einrichten können.

**Wichtiger Hinweis:** Das MBCL-Grundlagenseminar beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nimm gerne Kontakt mit mir Jana auf, wenn Du nicht sicher bist, ob das Seminar in deiner jetzigen Lebenssituation für dich geeignet ist.

## Das neue MBCL-Handbuch

Mitgefühl üben -- Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) (<https://www.springer.com/de/book/9783658268237>)

## Deine Kursbegleiterin ist Jana Willms

Jana ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Physiotherapeutin. MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrerin und Mentorin in der MBSR-Weiterbildung. Seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung.

Eigene Meditationspraxis seit 2000, 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-LehrerInnen. Seit 2011 regelmäßige Retreats bei Marie Mannschatz mit dem Schwerpunkt Metta Meditation.

Lehrtätigkeit in der Aus- und Weiterbildung von Erzieher\*innen und Heilpädagog\*innen, langjährige Erfahrung in der psychologischen Beratung und in der Arbeit mit Gruppen.

Zusammen mit Christian Stocker, Erik van den Brink und Frits Koster hat sie das Buch "Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (Springer Verlag, 2019) geschrieben.

## Weitere Informationen oder Anmeldung

<https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>  
[klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt)

Tel.: 0699 126 55 180