



„Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, altes mit neuen Augen zu sehen!“ (Marcel Proust)

## “Geistreich aufBLÜHEN | Praxis\_\_Werkstatt”

Viele ehemalige Kursteilnehmer\*innen aus MBSR-, MBCL, MSC- und anderen Kursen mit dem Schwerpunkt auf der Achtsamkeits- und/oder Mitgeföhlpraxis sehnen sich nach den Trainings nach einer regelmäßigen Praxis in einer Gruppe. Das ist und bleibt auch ein Schwerpunkt dieses **Vertiefungskurses**. Die Zielgruppen sind also ehemalige Kursteilnehmer\*innen und Praktizierende.

Dieses neue Format ist aus der bisherigen „Jahresgruppe MBSR + MBCL | Achtsamkeit und Mitgeföhl“ entstanden. Warum neu? Weil ich den Schwerpunkt zumindest um zwei neue Blickwinkel ergänzen bzw. verändern will.

Einerseits werden neben den klassischen **Achtsamkeits- und Mitgeföhlformaten** Übungen aus der **Positiven Psychologie** eingewebt. Andererseits habe ich außerhalb des „strukturierten MBSR- und MBCL-Settings“ bemerkt, dass v.a. die informelle Praxis zur Integration in den Alltag leider mehr in den Hintergrund gerückt ist. Das finde ich sehr schade, da damit – aus meinem Blickwinkel – ein so wesentlicher Teil der Übungspraxis verloren ging/geht.

Daher wird sich das Setting für die Teilnehmer\*innen abseits der Kursabende/-module etwas verändern und genau dieser Aspekt wieder mehr in den Vordergrund gerückt. Wenn Du also Lust hast, ähnlich wie im MBSR oder im MBCL wieder „mehr“ Aufmerksamkeit **auch** auf die informelle Praxis zu lenken, dann bist Du hier genau richtig. Es soll mehr entstehen als „nur“ die Module zu besuchen um sich für eine gewisse Zeit aus dem Alltag

„auszuklinken“ bis zum nächsten Treffen oder einfach „nur runterzukommen“ für 2 Stunden. Das ist natürlich völlig in Ordnung und soll auch ein Teil der Treffen bleiben, aber die Inhalte haben mehr an Tiefe anzubieten.

Es wird Tagebücherblätter geben oder Du erweiterst/vertiefst die formale Übungspraxis mit Journaling oder einem Logbuch. Auch (neue) Alltagsübungen werden integraler Bestandteil sein und Du solltest auch den Mut, die Geduld, das Vertrauen und wieder den Anfängergeist mitbringen um v.a. mittels Dyaden gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmer\*innen neue Potenziale zu entdecken um eben aufzuBLÜHEN.

Die „Geistreich aufBLÜHEN“ | Praxis\_\_Werkstatt“ richtet sich an Praktizierende, die ...

- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen oder stärken möchten.
- ... auch informelle Übungen, nicht nur aus dem MBSR und MBCL, im Alltag vertiefen möchten.
- ... Lust haben neue Übungen aus der Positiven Psychologie zu erkunden.
- ... Neugier mitbringen für vertiefende Impulse und v.a. kontemplative Dyadenarbeit.
- ... den Praxistransfer der formalen Übungen in den Alltag strukturiert gestalten wollen.
- ... wirklich regelmäßig dabei sein wollen.

### TERMINE für das Frühjahr 2021

Dienstag: 9.3. | 23.3. | 1.6. | 22.6. jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr

Freitag: 30.4. und 21.5. jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr

Samstag: 10.4. von 10:00 – 12:30/13:00 Uhr

Kontinuität ist sowohl für den Prozess, als auch für die Gruppe sehr wertvoll. Daher ist dieses Angebot nur buchbar, wenn Du an zumindest 5 Terminen (inkl. 9.3.), verbindlich teilnehmen kannst.

### KOSTEN

pro Termin: € 42,- (inkl. USt) bzw. alle 7 Termine zusammen € 250,- (inkl. USt)

### ORT

1. So früh wie möglich in Präsenz vor Ort: Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Tür 7 (Hinterhaus)
2. Bis dahin (vermutlich nach Ostern) via Zoom
3. Bei Bedarf kann der Kurs danach auch „hybrid“ weitergeführt werden

Gruppengröße: Min. 7 und max. 12 Teilnehmer\*innen

### Dein KURSBEGLEITER

Klaus Kirchmayr | <https://www.geist-reich.jetzt/#ubermich>



### ANMELDUNG

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

Telefon: 0699/126 55 180

