



„Möge die Blüte des Mitgefühls wachsen  
in der fruchtbaren Erde der Freundlichkeit,  
benetzt vom frischen Wasser der Mitfreude,  
im kühlen Schatten des Gleichmuts.“  
(Tibetisches Sprichwort)

## “Mitfühlend atmen oder Tonglen-light“

*Tonglen* ist eine alte, ursprünglich tibetische Meditationspraxis, die uns die Möglichkeit bietet, Schwierigkeiten auf eine spezifische, intimere Weise zu erforschen und uns darauf mit Weisheit und Mitgefühl zu beziehen. Man könnte sie als eine „paradoxe Praxis“ bezeichnen, die sich anfangs (ein wenig) fremd anfühlen kann. Im säkularen Mitgefühlstraining - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) - haben wir versucht, diese so wertvolle Übungspraxis zugänglicher zu machen. Im MBCL-Training bezeichnen wir diese Praxis als „Mitfühlend atmen“ oder als „Tonglen-light“. Manchmal kann dieser Zugang auch als „Gleichmutig atmen“ erfahren werden.

In diesem Webinar werden wir diese besondere Übungsweise praktisch und theoretisch erkunden.

### Das Webinar richtet sich an Achtsamkeits-Praktizierende, die ...

- ... Interesse mitbringen für neue, vertiefende Impulse.
- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen oder stärken möchten.

- ... neue Übungen aus dem MBCL-Trainingsprogramm kennenlernen wollen.
- ... interessiert sind, sich mit anderen über die Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen.
- ... einfach Zeit und Lust haben mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

## TERMIN

Sonntag: 11. April: 18:30 – ca. 20:15 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag/die Spende (siehe unten) überwiesen hast (Eingang spätestens am 9. April), bekommst Du bis Sonntag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest Du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings: [https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich\\_Leitfaden\\_Regeln\\_Online-Meetings.pdf](https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf)

## KOSTEN

*Variante 1:* Spende (Richtwert: € 15,- bis € 30,-)

*Variante 2:* Wenn Du eine Rechnung haben willst, gilt ein FIXPREIS von € 30,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

## BEGLEITUNG



**Frits Koster** ist Lehrer für Vipassana Meditation, die er seit 1979 praktiziert. Von 1983–1993 lebte er als Buddhistischer Mönch vor allem in Thailand und Burma, wo er auch ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Nach einer Ausbildung zum Psychatriepfleger arbeitet er seit 1994 im Gesundheitswesen in den Niederlanden. Er leitet Meditations-Retreats in Europa und ist Dozent beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) in Deutschland und bei anderen internationalen Ausbildungsinstituten.

Mit Erik van den Brink entwickelte er ein Folgeprogramm für Teilnehmer, die bereits ein achtsamkeitsbasiertes Training (z.B. MBSR oder MBCT) absolviert haben. Dieses Programm heißt Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL); es wird in vielen Ländern unterrichtet. Gemeinsam haben sie mehrere Bücher zum Thema Mitgefühlstraining geschrieben, die ins Deutsche, Englische, Spanische, Türkische, Koreanische und Französische publiziert sind oder werden. Siehe [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info).

## ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email:

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

Telefon: 0699/126 55 180



## Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508  
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**SPENDE Webinar Frits Koster 11. April**“  
**(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)**