



„Only the wounded healer can truly heal.“

(Irvin Yalom)

“The Wounded Healer – Der verwundete Heiler“

Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, lernen wir, das Leben bewusst wahrzunehmen, so wie es sich Augenblick für Augenblick präsentiert. Aber wie gehen wir mit Momenten um, die für uns besonders schwierig und schmerzhaft sind, mit den stressigen Herausforderungen, denen wir in unserem Leben gegenüberstehen, insbesondere in Zeiten von Pandemien? Der Schlüssel liegt darin, zu lernen, nicht nur achtsam, sondern auch mitfühlend zu sein. Viele mit Pflegeaufgaben, so wie Angehörige der Gesundheitsberufe, neigen dazu, sich selbst vom Mitgefühl auszuschließen. Sie urteilen hart über sich selbst, haben das Gefühl, dass sie nicht verletzlich sein sollten, schämen sich für ihre eigenen Probleme und isolieren sich, wenn sie selbst Hilfe brauchen. Sie sind überdurchschnittlich anfällig für Burnout, Depressionen und Sucht - dies war bereits vor der Pandemie bekannt. Können wir eigentlich gut für Andere sorgen, wenn unsere Selbstfürsorge versagt? Können wir wirklich Mitgefühl anbieten, wenn wir es selbst nicht annehmen können? Die Geschichte vom verwundeten Heiler hat uns vielleicht mehr zu sagen als je zuvor.

Alle, die mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut sind, sind willkommen.

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: 21. November: 18:30 – ca. 20:15 / 20:30 Uhr

Wenn Du Kursbeitrag oder Spende (siehe unten) überwiesen hast (bis **spätestens** am Donnerstag 18. Nov.), 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

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



Dr. Erik van den Brink hat eine langjährige Meditationspraxis in Zen und Vipassana und ist von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Interpersonal Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy und Compassion Focused Therapy ausgebildet worden. Er hat mehr als 30 Jahre Erfahrung in der ambulanten Psychiatrie und leitete unter anderem eine Poliklinik für Patienten mit Stimmungserkrankungen in Groningen/Niederlande, wo er Pionier war MBSR/MBCT in die Behandlung einzuführen.

Gemeinsam mit Frits Koster entwickelte er Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), ein 8-wöchiges Vertiefungsprogramm für alle die schon MBSR, MBCT oder einen vergleichbaren Kurs absolviert haben. Ein wesentlicher Teil seiner Arbeit heute ist mittlerweile das Anbieten von Seminartrainings, Weiterbildungen und Retreats an unterschiedlichen Instituten in Europa (niederländisch, englisch, französisch und deutsch). Er ist Co-Autor gemeinsam mit Christian Stocker, Jana Willms und Frits Koster von "Mitgefühl üben - Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Springer Verlag 2020. Mehr Information findest Du unter <https://mbcl.org>

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 18. November 20:00 Uhr.

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

Telefon: +43/699/126 55 180



Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**SPENDE Webinar Erik van den Brink 21. November**“
(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)