



## Im Garten des Lebens *(frei nach Rick Hanson)*

Sein mit dem was ist - *Im Garten den Pflanzen beim Wachsen zuschauen*  
Verringern des Negativen - *Die Erde lockern und Unkraut jäten*  
Vermehren des Positiven - *Säen und Pflanzen*

### **“Achtsame Entfaltung – Kultivieren des Positiven“**

Achtsamkeit wird gerne mit dem ersten Schritt im Garten verbunden, Mitgefühl und Selbstmitgefühl mit dem Zweiten. Aber alle drei hilfreichen Schritte im Garten des Lebens können mit Achtsamkeit erfolgen. Neben dem Sein mit dem was ist, bedarf es auch einer weisen Anstrengung. Das Kultivieren des Positiven kommt in den meisten achtsamkeitsbasierten Ansätzen (MBIs) eher etwas kurz bzw. wird oft nur sehr implizit angeboten. Auf dem Hintergrund unseres evolutionär bestehenden Negativitätsbias gibt es ein großes Potential für unsere achtsame Entfaltung im expliziten Üben und Kultivieren des Positiven. Jörg Mangold als Schüler von Rick Hanson legt einen Schwerpunkt auf die Integration des Kultivierens des Positiven in achtsamkeits- und mitgefühlbasierte Interventionen.

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 zum Kultivieren des Positiven kennenlernen wollen, u.a. aus PNT
- ... interessiert sind, sich mit anderen über die Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen.
- ... einfach Zeit und Lust haben mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

## TERMIN

Sonntag: 30. Jänner: 18:30 – ca. 20:15 / 20:30 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag/die Spende (siehe unten) überwiesen hast (Eingang spätestens am 27.1.), 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



Jörg Mangold ist Familienvater, Ärztlicher Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Achtsamkeitslehrer für MSC, MBSR, MBCT, MBCL, PNT, MP, MYmind, MCP. Er ist Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Psychotherapieausbildung und auch aktiv als Supervisor in Kliniken, Schulen und Jugendhilfe. CFT-Training (Compassion-Focused Therapy) „Advanced Skills“ mit Chris Irons und Paul Gilbert. Positive Psychologie Master-Trainer. Jörg ist Autor von **„Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzähntiger und Smartphone.“**

Dazu entwickelte er das achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Kursformat für Eltern: „MCP - Mindful Compassionate Parenting“ und bildet darin aus. In D-A-CH gibt es bereits 115 MCP-Lehrerinnen: [www.mindfulcompassionateparenting.org](http://www.mindfulcompassionateparenting.org) MCP bietet diesen Dreiklang aus Achtsamkeit, Selbst-/Mitgefühl und das Kultivieren des Positiven für die Zielgruppe der Eltern an. Eine Ausbildung zum\*r „Klinischen Achtsamkeits- und Mitgefühls-trainer\*in“, die er ab 2022 leitet, beruht ebenfalls auf diesen drei Säulen.

[www.joergmangold.de](http://www.joergmangold.de) und [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de).

## ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 27. Jänner 20:00 Uhr.

[klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt) 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: „SPENDE“ oder „Mit Rechnung“ **Webinar Jörg Mangold, 30.1.2022“**  
**(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)**