



„Kommunikation braucht Achtsamkeit in dreifacher Hinsicht: Die Achtsamkeit für sich selber, für das Gegenüber und für die Situation.“ (Friedmann Schulz von Thun)

## Zwischenmenschliche Achtsamkeit

### Von den eigenen Hindernissen zu den Herausforderungen im Alltag

#### Vertiefungsgruppe **2** zur Achtsamkeits- und Mitgeföhlspraxis (im Hybridformat)

Viele ehemalige Kursteilnehmer:innen aus MBSR, MBCL, breathworks, MSC und anderen Kursprogrammen mit dem Schwerpunkt Achtsamkeits- und/oder Mitgeföhlspraxis sehnen sich nach den Trainings nach einer regelmäßigen Praxis in einer Gruppe. Das ist auch ein Schwerpunkt dieses **Vertiefungskurses 2**. Die Zielgruppe sind also ehemalige Kursteilnehmer:innen aus dem ersten Vertiefungskurs oder den bekannten Mindfulness-Based Programms (MBPs).

Es werden klassische **Achtsamkeits- und Mitgeföhlübungen** (aus MBSR, MBCL oder MBCT) praktiziert und reflektiert. Die Schwerpunkte des **Vertiefungskurses 2** sind:

- Das **Toleranzfenster** wie es u.a. in der **TSM** (Trauma-Sensitive Mindfulness) angewendet wird.
- Die Wichtigkeit des „klassischen“ **Atemraums** aus dem **MBCT** (*die wichtigste Übung im ganzen MBCT-Programm*) als formale UND informelle Übung im **Alltag**.
- Die „klassischen“ **5 Hindernisse**.
- Die **Drei Emotionalen Regulationssysteme** aus dem **MBCL**- und **breathworks**-Programm im Alltag.
- **GANZ NEU:** Wir testen ein **Buddy-System** für die Zeit zwischen den Kursen.

Es wird Tagebücherblätter geben (als Angebot) oder du erweiterst/vertiefst die formale und informelle Praxis mit einem eigenen Tagebuch. Auch die beliebten **Gewohnheitsbrecher** (aus dem breathworks-Programm) werden integraler Bestandteil sein. Du solltest den Mut, die Geduld, das Vertrauen und wieder den Anfängergeist mitbringen um mittels formalen Dyaden (an jedem Kursabend) gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmer:innen neue Potenziale zu entdecken.

Der **Vertiefungskurs 2** richtet sich an Praktizierende, die ...

- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis **auffrischen** oder stärken möchten.
- ... sich auch den **Schwierigkeiten/Herausforderungen** in der formalen/informellen Praxis zu stellen.
- ... v.a. auch informelle Übungen **im Alltag** vertiefen möchten und ...
- ... diesen **Praxistransfer** in den Alltag strukturiert gestalten wollen.
- ... sich wirklich die Zeit nehmen wollen, **schriftlich zu reflektieren** zwischen den Kursabenden.
- ... die Neugier/Zeit mitbringen sich **mit einem Buddy auszutauschen** (10 – 15 Min.) im Alltag.
- ... die Neugier mitbringen sich auf formale **Dyaden** (an jedem Kursabend) einzulassen.
- ... regelmäßig dabei sein wollen mit dem **Commitment auch zuhause zu üben**.

## TERMINE (6 Module)

Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr: 24.1. | 31.1. | Semesterferien | 14.2. | 21.2. | 28.2. | entfällt | 14.3.

Kontinuität ist sowohl für den Prozess, als auch für die Gruppe sehr wertvoll. Daher ist dieses Angebot nur als „Kurs“ mit allen Terminen buchbar.

## KOSTEN

€ 250,- (inkl. USt)

**„Bonus“:** Wenn du an diesem Vertiefungskurs teilnimmst, kannst du auch **kostenlos** an den Webinaren im Frühjahr 2023 via Zoom teilnehmen. Alles weitere dazu findest du hier: <https://geist-reich.jetzt/#kursangebot>

## ORT

Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Tür 7, 1080 Wien und **gleichzeitig online** via Zoom. Der Kurs wird im Hybridformat angeboten (ab 2 Teilnehmer:innen vor Ort; sonst „nur“ online).

Gruppengröße: Min. 5 und max. 12 Teilnehmer:innen

## Dein KURSBEGLEITER

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

## ANMELDUNG

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

Nach der Anmeldung bekommst du ein **Reflexionsblatt** zugesandt **zur Vorbereitung**. Wenn du noch keinen Kurs bei mir gemacht hast, führen wir ein **kurzes Vorgespräch** (telefonisch oder via Zoom).

