



„Der menschliche Körper in Frieden mit sich selbst  
ist kostbarer als der seltenste Edelstein. (Tsongkhapa)

## „Leben mit chronischem Schmerz? - Ein anderer Blick!“

Anhand ihrer eigenen jahrzehntelangen Erfahrung mit chronischen Schmerzen wird Vidyamala Burch (Gründerin von *breathworks*) ihren Weg von der Verdrängung chronischer Schmerzen bis zu deren Akzeptanz beschreiben. Sie hat selbst erfahren, dass dies kein leichter Weg ist. Aber sie lernte auch, dass es nur dann möglich ist, den Schmerz zu akzeptieren, wenn sie sich selbst mit immer mehr Liebe und Freundlichkeit akzeptiert - so wie sie ist. Die achtsamkeitsbasierten Übungen und Methoden, die sie für sich entdeckt und weiterentwickelt hat, möchte sie an diesem Tag mit allen, die das möchten, teilen.

Tanja Stevanovic und Abhayada Thomas Sopp, die Gründer von ***breathworks* Deutschland**, werden Vidyamala dabei unterstützen. Alle drei werden ebenfalls für Fragen zur Verfügung stehen. Vidyamalas Beiträge werden übersetzt.

**Das Webinar richtet sich an alle, die (ob mit Vorerfahrung in Achtsamkeit oder ohne ...)**

- ... Interesse mitbringen für neue und vertiefende Impulse.
- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen oder stärken möchten.
- ... neue Übungen aus dem *breathworks*-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: 12. März: 17:30 – ca. 20:15 / 20:30 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Donnerstag 9.3. überwiesen hast, bekommst Du bis Sonntag 16:30 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: € 18,- bis € 32,-)

(€ 15 für alle, die bei *breathworks* Mitgliedsbeitrag bezahlen)

*Variante 2:* Wenn Du eine Rechnung haben willst, gilt ein FIXPREIS von € 32,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

## BEGLEITUNG



Vidyamala Burch ist gebürtige Neuseeländerin und gründete *breathworks* 2004 in Großbritannien. Sie weiß was es heißt mit chronischen Schmerzen zu leben. Aufgrund einer Verletzung ihrer Wirbelsäule mit nur 17 Jahren und einer partiellen Paraplegie lebt sie mit chronischen Rückenschmerzen. Sie kennt die Momente der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, sowie das Gefühl nicht mehr länger durchhalten zu können. Aber sie kennt auch die Freude und den Genuss, die entstanden als sie lernte besser mit ihren Schmerzen umzugehen, um so wieder ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

Ihre Erfahrungen flossen unmittelbar in das *breathworks*-Programm mit ein. Was sie anbietet, ist eine weise und praktische Anleitung, die dabei hilft Achtsamkeit und Freundlichkeit für sich selbst zu entfalten. So ist es stets das Ziel, besser, freier und entspannter mit dem Unangenehmen leben zu können – wie auch immer die eigenen Lebensumstände aussehen mögen.

Heute ist Vidyamala Burch eine erfahrene und international arbeitende Achtsamkeitslehrerin und Autorin, die u.a. Seminare und Workshops im Bereich des Gesundheitswesens, der Wirtschaft und der Wohltätigkeit gibt.

In 2022 wurde sie für ihr Lebenswerk von Queen Elisabeth II mit dem Orden OBE (Order of the British Empire) für herausragende Leistungen im Dienste des Wohlergehens und des Schmerzmanagements für die britische Gesellschaft ausgezeichnet. Dem ging die Auszeichnung mit der Ehrenmitgliedschaft von der „Britischen Gesellschaft für Schmerz“ für ihre herausragenden Leistungen zur Schmerzlinderung in 2018 voraus.

Ihr *breathworks*-Programm hat schon über 100.000 Menschen auf der ganzen Welt erreicht.



Es unterstützen Vidyamala im Webinar: **Tanja Stevanovic (Diplom-Biologin) und Abhayada Thomas Sopp**. Beide praktizieren und unterrichten seit Jahrzehnten Meditation und Achtsamkeit. Im Jahr 2007 brachten sie das *breathworks*-Programm nach Deutschland und bieten seitdem zusammen *breathworks*-Kurse, Seminare und Workshops und seit 2008 auch die *breathworks*-Ausbildung in Deutschland an. Beide sind zertifizierte *breathworks*-Senior-Trainer mit Ausbildung in England.

## ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 9. März 20:00 Uhr.

[klaus.kirchmayr@gmail.com](mailto: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 Vidyamala Burch 12. März**“  
**(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)**

## BEGLEITBUCH ZUM WEBINAR



**Die Autor:innen:** „Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, in Zeiten wie diesen mit Schmerzen, Krankheit und Stress umzugehen. Es wird Sie lehren, wie Sie Ihr Leiden allmählich reduzieren können, sodass Sie wieder anfangen können, aus dem Vollen zu schöpfen. Es mag Ihr Leiden nicht vollständig beseitigen, aber es wird dafür sorgen, dass es Ihr Leben nicht länger dominiert. Sie werden feststellen, dass es tatsächlich möglich ist, in Frieden zu sein und ein wahrhaft erfüllendes Leben zu genießen, auch wenn Krankheit und Schmerz unvermeidlich sind. Wir wissen, dass dies möglich ist, den wir haben beide schlimme Verletzungen erlitten und eine alte Meditationsform, die man «Achtsamkeit» nennt, verwendet, um unser Leiden zu lindern. **Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind von Ärzten und Wissenschaftlern an Universitäten in der ganzen Welt erfolgreich erprobt worden.** Achtsamkeit hat sich in der Tat als so effektiv erwiesen, dass Ärzte und auf Schmerzbehandlung spezialisierte Kliniken ihren Patienten heute unser breathworks-Zentrum in Manchester empfehlen sowie Kurse, die von mit uns verbundenen Trainern in der ganzen Welt geleitet werden. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht Menschen helfen, in ihrem Leiden zum Frieden zu gelangen.“ (Buch Seite 17-18)

## WEITERE INFORMATIONEN:

Dieses Webinar findet in Zusammenarbeit mit *breathworks* Deutschland und *breathworks* UK statt.

- ✓ *breathworks* Deutschland: <https://www.breathworks.de>
- ✓ *breathworks* UK: <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk>