



„Freundlichkeit und Mitgefühl sind für das Gehirn das,
was der Atem für den Körper ist.“

(Daniel Siegel, 2010)

“Die vier Gesichter der Freundlichkeit“

In der buddhistischen Psychologie werden sie „Die vier unermesslichen Geisteshaltungen“ oder auch „Die vier grenzenlosen Geisteszustände“ genannt: **Freundlichkeit, Mitgefühl, (Mit-)Freude und Gleichmut.**

Sie können uns unterstützen in der Beziehung zu anderen und zu uns selbst. Im säkularen Mitgefühlstraining - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) - nennen wir sie „Vier Lebensfreunde“. Im Seminar werden wir diese vier Herzens- oder Beziehungsqualitäten in der Praxis und in der Theorie erkunden.

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: 10. Oktober: 18:30 – ca. 20:15 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag/die Spende (siehe unten) überwiesen hast (Eingang spätestens am 8. Oktober), 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



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.

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email:

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/Zahlungsreferenz: „**SPENDE Webinar Frits Koster 10. Oktober**“
(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)