



MBCL Grundlagenseminar (3. - 5. Dezember 2021)

In Kooperation mit dem Institut für Achtsamkeit, IAS bieten wir wieder ein MBCL Grundlagenseminar in Wien an. Das Institut für Achtsamkeit gehört zu den größten Weiterbildungsinstituten für achtsamkeitsbasierte Verfahren weltweit. Es wurde 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet, die in Europa zu den Ersten gehörte, die in der Weitergabe achtsamkeitsbasierter Verfahren autorisiert wurden. Seitdem ist es zu einem bedeutenden und international tätigen Anbieter von Fort- und Weiterbildungen gewachsen.

Das MBCL Grundlagenseminar bietet eine intensive Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Auch wenn Du dich nicht für die Ausbildung zur/m MBCL-Lehrer*in interessierst, bekommst Du eine grundlegende Einführung in die Praxis des Mitgefühls. Die eigene Praxis und Erforschung des Selbst-Mitgefühls sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext oder in den Alltag.

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen. Die Teilnehmer*innen lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen, der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).

Termine

Freitag	3.12.: 13:30 Uhr - 18:30 Uhr
Samstag	4.12.: 09:30 Uhr - 18:30 Uhr
Sonntag	5.12.: 09:30 Uhr - 15:30 Uhr

Kosten: € 495,- (inkl. USt)

Ort:

Bis 9 Teilnehmer*innen: Raum Strozzigasse: <https://geist-reich.jetzt/#raum>

Ab 10 Teilnehmer*innen: YogaPraxis: <https://www.yogatherapie.wien>

Voraussetzungen für die Teilnahme am Grundlagenseminar

Für die Teilnahme an diesem Seminar ist es wichtig, dass Du schon über Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis verfügst. Idealerweise hast Du bereits an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs teilgenommen.

Wichtiger Hinweis: Das MBCL Grundlagenseminar beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus. Bitte nimm gerne Kontakt mit mir oder Frits auf, wenn Du nicht sicher bist, ob das Seminar in deiner jetzigen Lebenssituation für dich geeignet ist.

Deine Kursbegleiter:



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 Mind-

fulness-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 übersetzt wurden oder werden. Siehe www.compassionateliving.info.

Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, MBSR-Lehrer*innen-Ausbildner (IAS), MBCL-Lehrer (IAS), Achtsamkeits-Coach und -Trainer, Dozent an der Hochschule und Berater. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre (Innsbruck und Uppsala, Schweden) ist Klaus ab 2001 in unterschiedlichen Unternehmen tätig und zusätzlich in diversen Trainings-Formaten mit Schwerpunkt „Organisationen und Unternehmen“ zertifiziert.



2016 gründet er sein eigenes Unternehmen Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. und ist heute Kooperationspartner des IAS für Österreich. Seine Meditations-

praxis begann 2009 mit einem 1-monatigen Retreat bei Sayadaw U Tejaniya in Burma und ermöglichte ihm einen sanften Einstieg mit weiteren Retreats bei seinem Lehrer in Burma und Tschechien in den Folgejahren.

Eine richtungsweisende Vertiefung, weit über seine buddhistischen Wurzeln hinaus, durfte Klaus im Rahmen des Studiums der „Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess erfahren. Neben MBSR-Kursen (seit 2016), MBCL-Kursen (seit 2019) und vielen anderen Workshop- und Trainingsformaten begleitet er laufend Jahresgruppen (MBSR & MBCL) und eröffnete im Sommer 2020 als Co-Founder den Raum Strozsigasse in Wien.

Das neue MBCL-Handbuch

Mitgefühl üben -- Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) (<https://www.springer.com/de/book/9783658268237>)

Weitere Informationen oder Anmeldung

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

Hier geht's gleich zum Anmeldeformular: [https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich MBCL Grundlagenseminar Anmeldung Dezember 2021 Wien.docx](https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich%20MBCL%20Grundlagenseminar%20Anmeldung%20Dezember%202021%20Wien.docx)

Wir freuen uns auf DICH!

