

„Mitfühlend leben“

„So wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln fliegen kann, so müssen Weisheit und Mitgefühl gleichzeitig entwickelt werden.“ (M.Ricard)

8 Wochen – MBCL Kurs in Huttenried (bei Schongau)

Start am Donnerstag, den 13. Februar 2020; von 19:00 bis ca. 21:30;

Folgetermine jeweils donnerstags, 20.02.2020, 27.02.2020, 05.03.2020, 12.03.2020, 19.03.2020, 26.03.2020, 02.04.2020 + Tag der Stille und des Mitgefühls (ganztägig) am Sonntag, den 15.03.2020 im Meditations-Zentrum der gemeinnützigen Dharma-Tor Stiftung, Huttenried 2, 86980 Ingenried.

Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für unsere seelische Gesundheit, das legen neueste Studien nahe.

Das 8 Wochen MBCL-Kursprogramm lädt insbesondere MBSR*-Absolventen ein, Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefend zu erfahren. Der Kurs baut auf dem 8 Wochen MBSR*-Programm auf. Er ist aber auch für Neueinsteiger geeignet.

Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL wird empfohlen...

- ✚ bei Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen
- ✚ zur Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- ✚ zur Kultivierung von Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Inhalte sind....

Achtsamkeitsbasierte Meditationen im Sitzen Gehen und Liegen; Übungen aus dem Dru-Yoga (Yoga des Herzens), Anleitungen zur Entwicklung von innerer Freundlichkeit, Herzenswärme (Metta) und Mitgefühl für sich selbst und andere; Unterweisungen, Kontemplation und Gruppengespräche; Übungen für den Alltag. Umfangreiche Unterlagen und Meditations- CDs inklusive.

Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 08861/254629 oder info@forum-der-achtsamkeit.de; Kursgebühr €360,00 – begrenzte Teilnehmerzahl!



Kursleitung

Thomas F.J. Voss

MBSR-Lehrer (zertifiziert)
Mitglied im MBSR-MBCT Verband

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt, Termine nach Vereinbarung