

Jahreskurs für Fortgeschrittene:
MBSR A 2018 “Stetes Üben”: Freude und Achtsamkeit
ab 22. Januar 2017

“Als Menschen nehmen wir am ewigen Tanz von Vergnügen und Schmerz, Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Geburt und Tod teil. Aus dieser ‘fleckigen Schönheit’ der weltlichen Inkarnation, wie Oscar Wilde sie genannt hat, besteht unser Leben.” Jack Kornfield

Im Tanz des Lebens Freude und Achtsamkeit zu kultivieren ist essentiell für unser Glück. Uns allen ist die Fähigkeit zur Freude angeboren. Als Kinder haben wir sie vielleicht intensiv als Grundbestandteil unseres Seins erlebt, Im Erwachsenenalter jedoch verbirgt sich die Freude als Grundpuls unseres Seins nur zu leicht unter all den Erfahrungsschichten unserer Biografie, unter Ansprüchen und Erwartungen, unter to-do-Listen und unserem rastlosem Wandergeist. Freude ist zugleich beglückendes Gefühl UND eine Brücke, um uns wieder zu verbinden mit unserem grenzenlosen, klaren und in sich ruhendem Bewusstsein.

In diesem Jahreskurs wollen wir daher wichtige Aspekte von Freude erkunden: 1. Den Geist für Freude empfänglich machen, 2. Achtsamkeit und Hingabe; 3. Ein dankbares Herz; 4. In schweren Zeiten Freude finden; 5. Das Glück der Schuldlosigkeit; 6. Freude des Loslassens; 7. Sich selbst lieben, andere lieben; 8. Mitgefühl 9. Die Freude, einfach da zu sein.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Voraussetzung: MBSR Kurse und regelmäßige Meditationspraxis.

Leitung	Isabella Winkler, MBSR/MBCT Achtsamkeitstrainings und Gruppenanalyse
Honorar	350,00 Euro (inkl. Audiodateien und Begleitmaterial)
Zeit	8 + 1 x Montagabend (18.45-21.15 Uhr) plus ein Einzel Coaching
Daten	22.01., 19.02., 19.03., 07.05., 18.06., 03.09., 01.10., 05.11. und 03.12.2018 plus ein Einzel Coaching (nach Vereinbarung)
Ort	Wittelsbacherstraße 16. 10707 Berlin, U-Bahn Konstanzer Straße
Veranstalter	Bildungsträger IndiTo Training und Beratung, http://indito.de
Teilnahme	Bitte anfragen, ob noch Plätze frei sind. E-Mail an: info@mbsr-berlin.org