

Einführungsseminar

8.-9. Oktober 2010 in Köln

“Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Arbeit mit Anderen”

mit Elisabeth Fey

Ort:

Psychotherapeutische Praxis Holfelder-Kammlander,
Hohenstaufenring 43-45, 50674 Köln

Zeiten:

Vortrag am Freitagabend um 19:30 Uhr,

Beginn am Samstag um 9:00, Ende gegen 16:30 Uhr

Der Vortrag kann einzeln besucht werden.

Teilnahmegebühr:

Vortrag einzeln 10 €,

Workshop incl. Vortrag: 110 €

Ermäßigung auf Anfrage im Voraus möglich

Anmeldung:

Für den Workshop bitten wir um möglichst frühzeitige Anmeldung beim Upaya Büro (siehe umseitig). Die Anmeldung wird gültig durch Überweisung des Betrages auf das Konto der Upaya gGmbH, Nr. 1208358500, BLZ 26562490 bei der Volksbank eG Bad Laer - Hilter, Vermerk: „Workshop Köln Oktober 10“. Bei Zahlungseingang bis 17.09.10 reduziert sich der Preis auf 100 €.

Die Akkreditierung für den Vortrag und Workshop ist bei der Psychotherapeutenkammer beantragt.

Weitere Upaya-Termine in Europa 2010

Karuna Training - Kontemplative Psychologie

Ein Karuna Training Basiszyklus startet

- in Österreich (Wien) am 29. Oktober

Weitere Einführungsveranstaltungen:

(jeweils ein öffentlicher Vortrag am Abend des ersten Tages und ein eintägiger Workshop)

- 24.-25. September Paris, mit Elisabeth Fey
- 1.-2. Oktober Wien, mit Petra Drummer
- 5.-6. November Amsterdam, mit Paul Cashman
- 3.-4. Dezember Paris, mit Melissa Moore

Kontakt in Deutschland:

Upaya gGmbH

Christine Drabek

Tel. 0221 310 24 40

Fax 0221 310 24 50

info@upaya.info

www.upaya.info

Kontakt in Frankreich:

Valérie Limon

info@formation-karuna.com

<http://formation-karuna.com>

Kontakt in Österreich:

Gertrude Ulbel und Michaela Nowak

karuna@upaya.at

Kontakt in den Niederlanden:

An van Bolhuis

karuna.ned@xs4all.nl

Karuna Training

Kontemplative Psychologie in Praxis



Zweijähriger Weiterbildungszyklus
Beginn: Herbst 2011 in Köln

Einführungsseminar:

8.-9. Oktober 2010:

“Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Arbeit mit Anderen”
mit Elisabeth Fey



Angewandte Kontemplative Psychologie

Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Arbeit mit Anderen

Karuna Training ist eine Weiterbildung in Kontemplativer Psychologie, welche Erkenntnisse und Methoden des Buddhismus mit der prozessorientierten Arbeit westlicher psychologischer Schulen in Verbindung bringt. Inhalte und Methoden des Trainings gründen sich auf den Master-Studiengang "Contemplative Psychotherapy" an der Naropa University in Boulder, Colorado, USA.

Aus buddhistischer Sicht ist sowohl die Ursache unseres emotionalen und psychologischen Leidens als auch der Schlüssel zur dessen Überwindung in unserem Geist zu finden. Allen Menschen wohnt grundlegende Weisheit bzw. Gesundheit inne, und durch entsprechende Übung besteht die Möglichkeit, in jedem Moment unseres Erlebens – und zwar unabhängig von der jeweiligen geistigen oder emotionalen Verfassung – Zugang zu dieser Weisheit, Offenheit und Klarheit zu finden.

Verschiedene Meditationsformen und Achtsamkeitsmethoden ermöglichen es, sich ohne Kampf in der Gegenwart zu entspannen, um einen klaren, nicht impulsgeleiteten Blick auf die jeweilige Erfahrung werfen zu können. Dadurch kann das bereits vorhandene, grundlegende Potential an Liebe, Mitgefühl und Weisheit zutage treten.

Menschen die in helfenden Berufen und mit Anderen arbeiten, können diese spirituelle Sichtweise und Erfahrung in ihre Arbeit einladen und dadurch Vertrauen in Gesundheit und Gesundungsprozesse kultivieren. Fehlen diese Elemente der Heilung, ist es schwierig, anderen wirklich zu helfen.

Die Weiterbildung Karuna Training vermittelt

- spezielle Meditationsformen, Achtsamkeitspraktiken, Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken
- Methoden mit prozessartiger Erfahrungsorientierung. Das Training wird von erfahrenen TherapeutInnen begleitet.
- Gruppen- und Partnerarbeit. Zwischen den Seminaren finden Kleingruppentreffen für Austausch und Diskussion in kontemplativen "Körper-Sprache-Geist-Gruppen" statt
- fundiertes Wissen und Verständnis über Gesundheit und Verwirrung der menschlichen Psyche aus buddhistischer Sicht

Karuna Training fördert und schult

- Vertrauen in die eigene grundlegende Gesundheit - als Voraussetzung, diese auch in anderen sehen und fördern zu können
- klares, genaues Sehen der gegenwärtigen Situation und der Probleme oder Störungen, die in ihr auftauchen
- den Mut, nach der nötigen analytischen Arbeit loszulassen, um eine Erfahrung zu ermöglichen, die in erster Linie auf zielorientiertes, diagnostisches Denken verzichtet
- die Fähigkeit, Arbeitsbeziehungen als einen wechselseitigen Prozess des Gebens und Nehmens verstehen zu lernen; so dass beide Beteiligten verändert und bereichert - nicht ausgelaugt und erschöpft - daraus hervorgehen können

Karuna Training gliedert sich in zwei Abschnitte:

Basistraining:

Die Grundlagen der Kontemplativen Psychologie werden vermittelt, wobei der Schwerpunkt auf dem persönlichen Prozess der Teilnehmenden liegt. Ziel ist außerdem, Sicherheit in den anzuwendenden praktischen Methoden zu gewinnen. Das Basistraining umfasst acht Wochenend- und drei vertiefende Wochenseminare, die sich auf einen Zeitraum von 20-24 Monaten verteilen. Nach Beendigung wird ein Zertifikat in Kontemplativer Psychologie erteilt.

Aufbautraining:

Hier rückt die Anwendung der Sichtweise der kontemplativen Psychologie im Berufsalltag in den Vordergrund. Teilnehmende erhalten Supervision in der Umsetzung der Trainingsinhalte in ihrem persönlichen Arbeitsfeld. Vorherige Teilnahme am Basistraining wird vorausgesetzt. Das Aufbaustraining umfasst ein Wochenende und drei vertiefende Wochenseminare.

Zielgruppen der Weiterbildung

Teilnehmende sollten ein aktives Interesse daran haben, Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen, insbesondere in ihren Arbeitszusammenhängen, zu verbessern. Das Training richtet sich an Menschen im sozialen und therapeutischen Arbeitsfeld, es ist jedoch auch für andere Berufsgruppen wertvoll.

Weitere Informationen unter www.upaya.info