

# Karuna Training



Weiterbildung in kontemplativer Psychologie

Paderborn, 17. Oktober 2019

Vortrag

Mitgefühl in der Arbeit mit  
Anderen – die Sichtweise der  
kontemplativen Psychologie



[www.karunatraining.de](http://www.karunatraining.de)

# Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit anderen

Die kontemplative Psychologie verbindet Einsichten der westlichen prozessorientierten therapeutischen Arbeit mit Erkenntnissen der buddhistischen Psychologie. Wir werden vertraut mit unserem Geist und entdecken, dass Achtsamkeit und Mitgefühl natürliche und gesunde Bestandteile des menschlichen Geistes und Herzens sind.

## **Vortrag in Paderborn am 17. Oktober 2019 „Kontemplative Psychologie“**

mit Elisabeth Fey

Vortrag am Abend (19-22 Uhr) kostenlos

**Ort:** Praxis Elisabeth Lübbers, Am  
Wünnenberger Weg 28, Paderborn

### **Bitte um Anmeldung unter:**

info@karunatraining.de - Kurzentschlossene sind dennoch herzlich willkommen. Bitte zuvor bei Elisabeth Lübbers anrufen: 0173 2632908.

*In diesem Seminar lernen Sie Grundlagen und Kerninhalte von Karuna Training kennen:*

- Was ist die kontemplative Psychologie?*
- Grundgedanke „Innewohnende Gesundheit“*
- Ziel und Wirkung von Meditation und Achtsamkeit*
- Bedeutung von Mitgefühl in der Arbeit mit anderen*

*Der Abend gestaltet sich mit Vortrag, Anleitung einer Methode wie z.B. Achtsamkeitsmeditation oder einer Kommunikationsübung, sowie gemeinsamer Austausch und Diskussion.*