

Karuna Training



Weiterbildung in kontemplativer Psychologie

Kompaktseminar
Einführung in die
kontemplative Psychologie

Thema:
Selbstfürsorge und Mitgefühl



www.karunatraining.de

Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit anderen

Wir sind mit der Fähigkeit geboren, uns von der Welt berühren zu lassen. Dies verbindet uns mit anderen Menschen und unserer Umgebung und macht unser Leben freudvoll und lebenswert. Es bedeutet auch, dass wir täglich von Leid und Schmerz berührt werden und dies kann sehr überwältigend und belastend sein. So verlieren wir oft Vertrauen und die Inspiration, unser Leben mit anderen zu teilen. Statt uns zu öffnen und unsere Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren, errichten wir Barrieren. Das ist anstrengend und Kräfte zehrend.

In diesem Seminar lernen wir, wie wir in der kontemplativen Psychologie auf Achtsamkeit und Mitgefühl setzen können, um einen Weg aus diesem Problem heraus zu finden. Sie bietet Methoden, welche Achtsamkeit und Mitgefühl als heilende Kräfte in uns frei setzen und uns so erlauben, offen, wohlwollend, stark und berührbar in der helfenden Beziehung mit anderen zu sein - zugleich im achtsamen und mitfühlenden Kontakt zu uns selbst.

Kompaktseminare:

Köln 6./7. März 2020 mit Elisabeth Fey

Shambhala Meditationszentrum, Genter Str. 25, 50672 Köln

Zürich 20./21. März mit Marita van Heukelom

Institut für Prozessarbeit, Binzstr. 9, 8045 Zürich

Öffentlicher Vortrag am Abend (19.30-21.30 Uhr) und Tages-Workshop am darauffolgenden Tag (9-17 Uhr).

Teilnahmegebühr 140 Euro. Frühbucher (bis drei Wochen vorher) 110 Euro. (230 CHF/195 CHF)

Vortrag am ersten Abend kostenlos und einzeln besuchbar.