

Veranstaltungsort: Shambhala Meditationszentrum,
Hansastr. 19, 20149 Hamburg

Zeiten: Vortrag am Freitagabend um 19:30 Uhr,
Beginn am Samstag um 9:00, Ende gegen 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: Vortrag einzeln 12 €,
Workshop incl. Vortrag: 130 €
Ermäßigung auf Anfrage im Voraus möglich

Akkreditierung für das Seminar ist bei der Psychotherapeutenkammer Hamburg beantragt.

Anmeldung: Für den Workshop bitten wir um möglichst frühzeitige Anmeldung beim Upaya Büro (siehe umseitig). Die Anmeldung wird durch Überweisung des Betrages auf das Konto der Upaya gGmbH, Nr. 1208358500, BLZ 26562490 bei der Volksbank eG Bad Laer - Hilter, Vermerk: „Workshop Hamburg“ gültig. **Bei Überweisung bis jeweils 14 Tage vor dem Seminar reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 120 €.**

Über Elisabeth Fey: Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin, Dozentin, Lehrbeauftragte an der Universität Bielefeld und Psychologische Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche und Erwachsene.

Schwerpunkte: Arbeit mit Menschen nach Traumatisierungen und Menschen, die unter extremen Gefühlszuständen wie Selbstwertmangel, Suchtproblemen, emotionaler Instabilität oder Schwierigkeiten in ihrer Beziehung zu sich selbst und anderen leiden.

Basis ihrer Arbeit ist die kontemplativ-buddhistische Herangehensweise. Neben den üblichen Psychotherapie-Ausbildungen und Approbation in Verhaltenstherapie, Focusing, EMDR, RET, Schema Therapie u.a. hat sie im Jahre 2001 das Karuna Training absolviert, ist Meditationsanweiserin und seit Jahren mit der Anwendung der Kontemplativen Psychologie in ihrer Praxis vertraut. Seit 2001 ist sie auch im Ausbildungsteam von Upaya aktiv.

Weitere Termine

Karuna Basis-Trainingszyklen starten

- in Frankreich (Paris) im Oktober 2011
- in Deutschland (Köln) im Dezember 2011

Ein Karuna Aufbau-Trainingszyklus startet

- in Deutschland (NRW) im Februar 2012
(Details auf unserer Website)

Weitere Einführungsveranstaltungen:

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

- 17.-18.09.11 München, Petra Drummer
- 23.-24.09.11 Frankfurt, Gisela v. Keiser-Grenkowitz
- 01.-02.10.11 Paris, Gisela v. Keiser-Grenkowitz
- 28.-29.10.11 Köln, mit Paul Cashman
- 18.-19.11.11 Amsterdam, mit Elisabeth Fey
- 02.-03.12.11 Szczecin (PL), mit Barbara Märtens

Information und Kontakt

Upaya gGmbH
Christine Drabek
Tel. 0221 677 853 460
Fax 0221 310 24 50
info@upaya.info
www.upaya.info

Veranstalter

Upaya gGmbH, gemeinnützige Gesellschaft
für kontemplatives Handeln in Köln

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit
Einführung in die Kontemplative Psychologie

Vortrag und Workshop mit Elisabeth Fey
am 7.-8. Oktober 11 in Hamburg



Karuna Training
Angewandte Kontemplative Psychologie

Zweijährige Weiterbildung
(Basiszyklus)
Beginn: Dezember 2011 in Köln

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

mit Dipl.-Psych. Elisabeth Fey

7.-8. Oktober in Hamburg

In diesen 1 1/2 Tagen werden wir einen Geschmack von den Grundlagen der kontemplativen Psychologie erhalten.

Vortrag und anschließende Diskussion über **Achtsamkeit** am Freitag Abend: Was genau ist Achtsamkeit und wieso ist achtsames Vorgehen so wesentlich in jeder Arbeit sowohl mit seinen eigenen Themen und Konflikten aber auch mit den Problemen anderer Menschen bzw. in der Therapie. Dieser Diskurs kann bei einem Glas Wein nach dem offiziellen Ende des Abends noch fortgesetzt werden.

Einführung und Erfahrung mit **Meditation** zur Schulung von Achtsamkeit und generell als Geistestraining – man kann sagen als „Gehirnjogging“ - wird am Samstag den Tag durchziehen. Weiterhin wird mit Übungen und einigen spielerischen Elementen die Basis der kontemplativen Psychologie erfahrbar gemacht: dass wir alle **innewohnend strahlend gesund** sind, immer und unter allen Umständen. Dass diese „Sonne“ von Offenheit, Wärme und Klarheit immer scheint, auch wenn sie oft von Wolken verdeckt ist. Wie können wir lernen darin zu vertrauen und was bedeutet es, diese Gewissheit in der Arbeit mit anderen zu leben?

Darüber hinaus wird eine kontemplative Form der achtsamen Supervision eingeführt, die **„Körper Sprache Geist –Supervision“**, die auf der Annahme von gegenseitiger Verbundenheit und ständigem Austausch basiert. Es ist faszinierend zu üben, sich im Kontakt mit anderen ganz zu öffnen und sich ohne Konzepte, ohne Diagnosen und Lösungsversuche einem Menschen ganz zur Verfügung zu stellen.

Karuna Training - Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in der Arbeit mit Anderen

Karuna Training verbindet die prozessorientierte Arbeit westlicher psychologischer Schulen mit Erkenntnissen und Methoden aus dem Buddhismus, basierend auf dem Master-Studiengang “Contemplative Psychotherapy“ an der Naropa University in Boulder, Colorado, USA.

Die Weiterbildung Karuna Training umfasst

- spezielle Meditationsformen, Achtsamkeitspraktiken, Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken
- Methoden mit prozessartiger Erfahrungsorientierung
- Gruppen- und Partnerarbeit - Kleingruppentreffen zwischen den Seminaren vertiefen Austausch und Verständnis der Inhalte
- fundiertes Wissen 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 direkte Erfahrung zu ermöglichen, die über zielorientiertes, diagnostisches Denken hinausgeht
- die Fähigkeit, Arbeitsbeziehungen als einen wechselseitigen Prozess des Gebens und Nehmens verstehen zu lernen, so dass beide Beteiligten verändert und bereichert - nicht ausgelugt und erschöpft - daraus hervorgehen können

Zielgruppen: Angesprochen sind primär Menschen im sozialen und therapeutischen Arbeitsfeld, es ist jedoch auch für andere Berufsgruppen wertvoll, sofern ein aktives Interesse besteht, Kommunikation und Interaktion mit Anderen, speziell in Arbeitszusammenhängen, zu verbessern.

Karuna Training gliedert sich in zwei Abschnitte:

Basistraining:

Vermittlung der Grundlagen der kontemplativen Psychologie mit Schwerpunkt auf dem persönlichen Prozess der Teilnehmenden; Ziel ist außerdem, Sicherheit in den vermittelten praktischen Methoden zu gewinnen. Das Basistraining umfasst acht Wochenend- und drei vertiefende Wochenseminare über einen Zeitraum von 20-24 Monaten, nach deren Beendigung ein Zertifikat in Kontemplativer Psychologie erteilt wird.

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.

Termine und Kosten für das Basistraining 2011 in Köln:

2011: 09.-12.12. (4 Tage)

2012: 20.-22.01. /09.-11.03. /04.-06.05. /01.-08.07.
31.08.-02.09. /18.-25.11.

2013: 11.-13.01. /01.-03.03. /14.-21.04. /20.-23.06. (4 Tage)

Die Wochenenden finden in Köln statt, die Vertiefungswochen und das Abschlusssseminar im Seminarhaus in der Nähe von Kassel.

Kosten*: 4.100 € (bei Ratenzahlung - bei Zahlung der Gesamtsumme im Voraus: 3.900 €)

*Ohne Unterkunft und Verpflegung. Sollten Sie ein finanzielles Entgegenkommen benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Weitere Informationen unter www.upaya.info