

Einführungsseminar:

1.-2. Oktober 2010 mit Petra Drummer:

**“Du und ich -
Der Mut, sich selbst und Anderen nicht aus dem
Weg zu gehen”**

Es wird empfohlen, vor Beginn des Trainings eines der
Einführungsseminare zu besuchen.

Ort:

Shambhala Meditationszentrum Wien,
Stiftgasse 15-17, 1070 Wien

Zeiten:

Vortrag am Freitagabend um 19:30 Uhr,
Samstag von 9:30 bis ca 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

Vortrag einzeln 10.- € , Workshop incl. Vortrag 110.- €

Bei Zahlungseingang bis 2 Wochen vor Beginn des
WS 100.- €

Ermäßigung auf Anfrage im Voraus 80.- €

Anmeldung für die Einführungsseminare:

Die Anmeldung wird gültig durch die Überweisung des
Betrages auf das deutsche Konto der Upaya GmbH
IBAN DE62 2656 2490 1208 3585 00

BIC: GENODEF1HTR,

Vermerk: „Workshop Wien Oktober”

Weitere Termine in Europa 2010**Einführungsveranstaltungen:**

(jeweils ein öffentlicher Vortrag am Abend des ersten Tages
und ein ein- oder zweitägiger Workshop)

- 24.-25. September Paris, mit Elisabeth Fey
- 8.-9. Oktober Köln, mit Elisabeth Fey
- 5.-6. November Amsterdam, mit Paul Cashman
- 3.-4. Dezember Paris, mit Melissa Moore

Weitere Einführungsveranstaltungen sind in
Planung für 2011

Veranstalter:

Upaya gGmbH,
Kartäuserwall 20, 50678 Köln, Deutschland
info@upaya.info, www.upaya.info

Kontakt in Wien:

Michaela Nowak
++43+664/315 49 32
Gertrude Ulbel
++43+699/19061376
karuna@upaya.at
www.upaya.info

Das detaillierte Curriculum senden wir Ihnen
auf Anfrage gerne zu.

Karuna Training

Kontemplative Psychologie in Praxis



Zweijähriger Weiterbildungszyklus
Oktober 2010 bis September 2012
in Wien
Basistraining

Einführungsseminar:

1. - 2. Oktober 2010
in Wien



Angewandte Kontemplative Psychologie

Achtsamkeit 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 der Sicht des Buddhismus 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 impuls gesteuerten 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.

Zielgruppen der Weiterbildung

Karuna Training richtet sich an Menschen, die ein aktives Interesse daran haben, Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen, insbesondere in ihren Arbeitszusammenhängen, zu verbessern.

Die Karuna Training Ausbildung vermittelt

- spezielle Meditationsformen, Achtsamkeitspraktiken, Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken
- Methoden mit prozessartiger Erfahrungsorientierung
Das Training wird von erfahrenen Therapeuten 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.

Aufbautraining:

Nach dem Basistraining gibt es die Möglichkeit, an einem Aufbaustraining teilzunehmen.

Schwerpunkte:

- Anwendung der Sichtweise der kontemplativen Psychologie im Berufsalltag.
- Umsetzung der Trainingsinhalte in ihrem persönlichen Arbeitsfeld unter Supervision.

Termine und Kosten des Basistrainings 2010

2010:

29. Oktober - 1. November (4 Tage)

2011:

28. - 30. Jänner

25. - 27. März

29. April - 1. Mai

8. - 15. Juli (Vertiefungswoche)

16. - 18. September

30. Oktober - 5. November (Vertiefungswoche)

2. - 4. Dezember

2012:

20. - 21. April

8. - 14. Juli (Vertiefungswoche)

13. - 16. September (Abschluss im Seminarzentrum)

Alle Wochenendseminare finden in Wien (Shambhala Meditationszentrum, 1070 Wien) statt, die Vertiefungswochen in einem Seminarzentrum außerhalb von Wien.

Kosten*: 4.200.- € bei Zahlung in Raten,
bei Zahlung der gesamten Summe im Voraus: 3.900.- €

*Bei Seminaren außerhalb von Wien muss pro Tag mit etwa 65.- € für Unterkunft im DZ und Verpflegung gerechnet werden. Unterkunft und Verpflegung in Wien sind nicht im Preis enthalten. Sollten Sie ein finanzielles Entgegenkommen benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Vor Beginn des Trainings laden wir Sie zu einem persönlichen Einstiegsgespräch ein; Termine werden individuell vereinbart.

Termine und Kosten für das Aufbaustraining liegen noch nicht fest.

Karuna-Dozentinnen und -Dozenten:

Paul Cashman, Petra Drummer, Elisabeth Fey, Gisela von Keiser-Grenkowitz, Barbara Märten und Melissa Moore