

Umgang mit Emotionen aus Sicht der kontemplativen Psychologie

Einführungsseminar am 24.-25.11.12 in Hamburg mit Elisabeth Fey

Gefühle können uns schwer zu schaffen machen und uns völlig überwältigen. Die Tendenz, sie auszuagieren oder zu unterdrücken ist groß. In der kontemplativen Psychologie gehen wir davon aus, dass alle Emotionen, auch diejenigen, die uns „problematisch“ erscheinen, im Grunde reine Energie sind und dass Weisheit in ihnen liegt. In diesem Workshop erforschen wir drei verschiedene Arten, mit Emotionen umzugehen.

Wenn wir ein Gefühl direkt wahrnehmen, ohne es auszuagieren oder zu unterdrücken, können wir Zugang zu enormer Kraft, Intelligenz und Mitgefühl anderen gegenüber finden. So können wir unsere Fähigkeit entwickeln, uns selbst sanft und furchtlos zu begegnen.

Ort: Shambhala Meditationszentrum, Hansastr. 19, 20149 Hamburg

Zeiten: Vortrag am Samstagabend um 19:30 Uhr, Beginn am Sonntag um 9:00, Ende gegen 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: Vortrag einzeln 10 €, Workshop incl. Vortrag: 130 €
Ermäßigung auf Anfrage im Voraus möglich

Anmeldung: Für den Workshop bitten wir um frühzeitige Anmeldung im 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 Hamburg“

Bei Überweisung bis 10.11.12 reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 120 €.

Weitere Karuna-Termine in Europa

Karuna Training Basiszyklen starten

- in Deutschland im März 2013
- in den Niederlanden im März 2013
- in Polen im November 2013

Ein Karuna Aufbautraining startet im Januar 2013 in Wien (Wochenenden) bzw. Raum Salzburg (Wochen)

Weitere Einführungsseminare:

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

- 05.-06.10.12 Oegstgeest, mit An van Bolhuis
- 10.-11.11.12 Madrid, mit Barbara Märtens
- 16.-17.11.12 Marburg, mit Paul Cashman
- 30.11.-1.12.12 Bad Rappenau, mit Petra Drummer
- 12.-13.01.13 Köln, mit Barbara Märtens
- 15.-16.02.13 Warschau, mit Elisabeth Fey
- 15.-16.02.13 Dortmund, mit Barbara Märtens
- 15.-16.02.13 München, mit Petra Drummer
- 01.-02.03.13 Frankfurt, mit Barbara Märtens
- 03.-04.05.13 Paris, mit Melissa Moore

Weitere Veranstaltungen für 2013 sind in Planung.

Information und Kontakt

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

Veranstalter

Upaya gGmbH, gemeinnützige Gesellschaft für kontemplatives Handeln in Köln

Karuna Training

Angewandte Kontemplative Psychologie

Zweijähriger Weiterbildungszyklus (Basistraining)

Beginn: März 2013 in Köln/
Bad Zwesten



Einführungsseminar am 24.-25.11.12 in Hamburg mit Elisabeth Fey:

Umgang mit Emotionen aus Sicht der kontemplativen Psychologie

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.

In der kontemplativen Psychologie gehen wir davon aus, dass Menschen von Natur aus mit geistiger Gesundheit ausgestattet sind und dass die Ursache unseres Leidens, aber auch der Schlüssel zu dessen Überwindung in unserem Geist liegt. Durch entsprechende Übung besteht die Möglichkeit, in jedem Moment unseres Erlebens, unabhängig von der 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 momentane Erfahrung werfen zu können. Dadurch reduziert sich Stress und das bereits vorhandene, natürliche Potential an Liebe, Mitgefühl und Weisheit kann zutage treten. Diese Erfahrung und Haltung können wir in unserer Arbeit und generell in unserem Umgang mit Anderen hegen und damit unser Vertrauen in Gesundheit und Gesundungsprozesse stärken. Fehlen diese Elemente der Heilung, ist es schwierig, anderen wirklich zu helfen.

Die Weiterbildung Karuna Training umfasst

- spezielle Meditationsformen, Achtsamkeitspraktiken, Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken
- Methoden mit prozessartiger Erfahrungsorientierung
- Gruppen- und Partnerarbeit. Regionalgruppentreffen 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 ausgelaugt und erschöpft - daraus hervorgehen können

Zielgruppen der Weiterbildung

Teilnehmende sollten ein aktives Interesse daran haben, Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen, speziell in ihren Arbeitszusammenhängen, zu verbessern. Angesprochen sind primär Menschen im sozialen und therapeutischen Arbeitsfeld, es ist jedoch auch für andere Berufsgruppen wertvoll.

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.

Basistraining 2013 - Termine und Kosten:

14.-17.03. (4 Tage, Bad Zwesten), 03.-05.05., 14.-16.06., 06.-08.09., 03.-10.11. (Vertiefungswoche, Bad Zwesten). Die Termine ab 2014 sind noch nicht endgültig festgelegt. Die Wochenendseminare finden in Köln statt, die Vertiefungswochen und die langen Wochenendseminare im Seminarhaus in Bad Zwesten bei Kassel.

Kosten*: 3.900 EUR bei Zahlung im Voraus, 4.100 EUR bei Ratenzahlung (*ohne Unterkunft und Verpflegung, Ermäßigung auf Anfrage im Voraus möglich)

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 Aufbautraining umfasst vier Wochenenden und zwei vertiefende Wochenseminare. Das nächste Aufbautraining findet in Wien und im Raum Salzburg statt; Beginn Januar 2013