

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

Einführungsseminar am 6.-7. September 2013
in Zürich mit Elisabeth Fey

Sie erhalten einen Überblick zum Ansatz des Karuna Trainings. Kerninhalte werden in Vorträgen erläutert, im Austausch diskutiert und in Übungen erfahren:

- Was ist kontemplative Psychologie?
- Der Grundgedanke "Grundlegende Gesundheit"
- Ziel und Wirkung von Meditation und Achtsamkeit
- Entwicklung von Mitgefühl und mitfühlender Austausch
- Vorstellung von ein bis zwei Methoden aus dem Training

Wir werden konkret in Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen einsteigen sowie eine Methode in der Gruppe anwenden.

Themenschwerpunkt Zürich

Mit Übungen und spielerischen Elementen gewinnen wir einen Geschmack der Basis der kontemplativen Psychologie: dass wir alle innewohnend gesund sind, immer und unter allen Umständen. Dies kann mit einer „Sonne“ von Offenheit, Wärme und Klarheit verglichen werden, die immer scheint, auch wenn sie aus unserer Perspektive 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?

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

Dozentin: Elisabeth Fey ist Diplom-Psychologin, seit 20 Jahren u.a. als Supervisorin, Lehrbeauftragte an der Universität Bielefeld, psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Bielefeld und seit 2001 in der Fakultät von Karuna Training tätig. Sie hat die wissenschaftliche Leitung von Karuna Training inne.

Ort: Institut für Prozessarbeit, Binzstr. 9, Zürich

Zeiten: Vortrag am Freitag 19:30 -21.30 Uhr,
Samstag von 9 -18 Uhr

Teilnahmegebühr: Abendvortrag einzeln 15 CHF/10EUR;
Workshop und Vortrag: 190 CHF/130 EUR. Bei Anmeldung bis 23. August reduziert sich die Gebühr auf 175 CHF/ 120 EUR. Ermäßigung auf Anfrage im Voraus möglich

Anmeldung: Für den Workshop bitten wir um frühzeitige Anmeldung an info@upaya.info oder telefonisch +49 (0)221/ 677 853 460. Für die Teilnahme am Abendvortrag ist keine Anmeldung nötig.

Weitere Termine - Einführungsseminare:

- 20.-21.09.13 **Hamburg**, mit Barbara Märtens
- 06.10.13 **Raum Rhein/Ruhr**, mit Barbara Märtens
- 08.-09.11.13 **Köln**, mit Petra Drummer

Information, Beratung, Anmeldung und Kontakt

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

Umfassende Informationen zu Inhalten und Hintergrund des Karuna Trainings, Fakultät und Terminen finden Sie auf www.karuna.de

„Das Herzstück der kontemplativen Psychologie ist die Gewissheit, dass jedem Menschen eine unzerstörbare, lebensbejahende Kraft innewohnt. Diese Kraft, die über Krankheit und Gesundheit hinausgeht, nennen wir in der kontemplativen Psychologie strahlende innewohnende Gesundheit.“

Karuna Training

Angewandte
Kontemplative Psychologie
Zweijährige Weiterbildung



Einführungsseminar am
6.-7. September 2013 in Zürich
mit Elisabeth Fey:

„Die heilsame Kraft der Achtsamkeit“

Karuna Training - Berufsbegleitende Weiterbildung

Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz in der Arbeit mit Anderen

Karuna Training verbindet die prozessorientierte Arbeit westlicher psychologischer Schulen mit Erkenntnissen und Methoden aus dem Buddhismus. In der kontemplativen Psychologie gehen wir davon aus, dass Menschen von Natur aus mit geistiger Gesundheit ausgestattet sind und dass die Ursache des 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 Methoden zu Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl 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 Mitgefühl und Weisheit kann zutage treten. Diese Erfahrung und Haltung können wir in unserer Arbeit und in unserem Umgang mit Anderen fördern und damit unser Vertrauen in Gesundheit und Heilungsprozesse stärken. Fehlen diese Elemente der Heilung, ist es schwierig, Anderen wirklich zu helfen.

Was heißt Karuna?

Karuna kommt aus dem Sanskrit (alt-indische Sprache), ist ein zentraler Begriff der buddhistischen Geistesschulung und Ethik und bedeutet **Mitgefühl** (nicht Mitleid).

Karuna Training wurde auf Basis des Master-Studiengangs "Contemplative Psychotherapy" an der Naropa Universität in Boulder, Colorado, USA, von Psychologen entwickelt und als berufsbegleitende Weiterbildung konzipiert. Der Begründer der kontemplativen Psychologie ist der tibetische Meditationsmeister und Lehrer Chögyam Trungpa (1939-1987), der ein Wegbereiter bei der Etablierung des Buddhismus im Westen war.

Die Weiterbildung Karuna Training umfasst

- fundiertes Wissen über Gesundheit und Verwirrung der menschlichen Psyche aus buddhistischer Sicht verbunden mit Einsichten der westlichen prozessorientierten therapeutischen Arbeit
- Methoden der Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl; Wahrnehmungsübungen und kognitive Techniken
- Methoden mit prozessartiger Erfahrungsorientierung
- Praxisorientierte Werkzeuge und Methoden für die Anwendung in der Arbeit mit sich selbst und Klienten
- Gruppen- und Partnerarbeit. Super- und Intervision zwischen den Seminaren vertiefen Austausch und Verständnis der Inhalte

Karuna Training fördert und schult

- Vertrauen in die eigene grundlegende Gesundheit - als Voraussetzung, diese auch in Anderen sehen und fördern zu können
- die Klarheit, 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
- Entwicklung einer Haltung basierend auf Mitgefühl und Zuversicht - sich selbst, seiner Arbeit und Anderen gegenüber

Karuna Training unterstützt eine persönliche Transformation, die eigenem Burn-Out vorbeugen und Sinnstiftung für die eigene Arbeit mit Anderen hervorrufen kann. Sie bietet eine wertvolle Ergänzung um Achtsamkeit und Mitgefühl in der Arbeit mit Klienten und so eine Qualitätsverbesserung für den heilenden Prozess in der Begegnung mit Anderen.

Zielgruppen der Weiterbildung

Angesprochen sind primär Menschen im therapeutischen und sozialen Arbeitsumfeld wie Psychologen, Therapeuten, Sozialpädagogen, Coaches und Personalentwickler. Karuna Training ist für eine Zielgruppe konzipiert, die Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen speziell in ihren Arbeitszusammenhängen verbessern möchte. Für Menschen, die in ihrer Tätigkeit mit intensiven Gruppenprozessen und/oder in der direkten Einzel-Beziehung arbeiten, bei denen starke emotionale Muster eine Rolle spielen, hat sich Karuna Training als äußerst bereichernd erwiesen.

Karuna Basistraining:

Die Vermittlung der Grundlagen und Methoden der kontemplativen Psychologie mit Schwerpunkt auf den persönlichen Prozess der Teilnehmenden stehen im Vordergrund; Sie gewinnen neue erfahrungsbasierte Erkenntnisse bzgl. der eigenen physischen, emotionalen und psychischen Befindlichkeiten sowie der persönlichen Weisheit, die in Emotionen und verwirrten Geisteszuständen liegt. Ziel ist außerdem, durch direkte Umsetzung in der Gruppe, Sicherheit in den praktischen Methoden zu gewinnen. Kontinuierliche Super- und Intervision über einen langen Zeitraum bieten den Teilnehmern die Möglichkeit für fundiertes Verständnis der Inhalte und nachhaltige Integration in die eigene Haltung in der Arbeit mit anderen.

Basistraining 2013 - Termine und Kosten

Das Basistraining umfasst acht Wochenend- und drei vertiefende Wochenseminare über einen Zeitraum von 20-24 Monaten. Absolventen erhalten ein Zertifikat in Kontemplativer Psychologie.

Termine: 06.-09.12.13, 24.-26.01.14, 07.-09.03.14, 11.-13.04.14, 20.-27.07.14, 12.-14.09.14, 26.10.-02.11.14. Die Termine für 2015 sind noch nicht endgültig festgelegt.

Ort: Die Wochenendseminare finden in Köln statt, die drei Vertiefungswochen und das Graduationswochenende im Seminarhaus in Bad Zwesten bei Kassel.

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

Karuna Aufbaustraining

Das Aufbaustraining rückt die konkrete Anwendung der Methoden der kontemplativen Psychologie im Berufsalltag in den Vordergrund. Mehr Informationen unter www.karuna.de