Institut für Achtsamkeit

MBCL Refresher-Wochenende

01. - 03. November 2019 in Berlin

mit

Frits Koster & Jana Willms

Für wen und warum?

Das MBCL Refresher-Wochenende richtet sich an MBCL-LehrerInnen und an Menschen, die bereits an einer MBCL-Einführung teilgenommen haben. Es beinhaltet die Möglichkeit, die Inhalte und Übungen des MBCL-Curriculums aufzufrischen, zu vertiefen und zu reflektieren und neue didaktische Elemente und Mitgefühlsübungen kennen zu lernen, die nicht im Rahmen des MBCL-Grundlagenseminars unterrichtet wurden.

Inhalte

- Mitgefühls-Übungen die nicht im Rahmen des MBCL-Grundlagenseminars unterrichtet werden.
- Übungen, in denen die 4 Lebensfreunde verwendet werden.
- Neue didaktische Elemente des MBCL-Programms.
- Interpersonal Mindfulness Practice als ein Weg der Selbsterforschung und Vertiefung der Mitgefühlspraxis.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnahme an der Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn oder an einer MBCL-Einführung (Grundlagenseminar, 3-tägige Kompakt-Einführung oder MBCL 8-Wochen-Kurs geleitet durch einen zertifizierten MBCL-Lehrenden)

Seminarzeiten

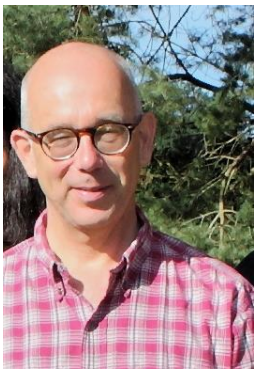
Freitag 18.30 - 21.00 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr

Seminargebühr

300,- Euro; ohne Unterkunft und Verpflegung.

Institut für Achtsamkeit

Dozententeam



Frits Koster

ist Meditationslehrer und zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer und hat als ausgebildeter Krankenpfleger in der Psychiatrie gearbeitet.
Seit vielen Jahren unterrichtet er Achtsamkeit im Gesundheitswesen. Seit 40 Jahren praktiziert er Theravada Buddhismus und hat in den 80ern sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand gelebt. Er ist sowohl Dozent im Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), Institute for Mindfulness (IvM) in den Niederlanden als auch in verschiedenen Trainingsinstituten in Europa. Er wurde von den Begründern der Compassion Focused Therapy (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interpersonelle Achtsamkeit (Insight Dialog) ausgebildet. Er ist Autor einer Reihe von Büchern, z.B. *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation als Stress Management* und *The Web of Buddhist Wisdom* (Thailand: *Silkwormbooks*). Zusammen mit Erik van den Brink hat er das MBCL-Programm entwickelt und das Buch *Compassionate Living* geschrieben, das 2012 in Holland und 2013 in Deutschland beim Kösel-Verlag erschienen ist. Zusammen mit Christian Stocker und Erik van den Brink hat er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben.
Website: www.compassionateliving.info und www.fritskoster.com

Dr. Erik van den Brink

ist Psychiater, Psychotherapeut und zertifizierter MBSR- und MBCT- Lehrer. Er hat in Amsterdam Medizin studiert und in Großbritannien in der Psychiatrie gearbeitet. Seit seiner Rückkehr in die Niederlande in 1995 bis 2015 hat er in der ambulanten psychiatrischen Versorgung der Stadt Groningen im Norden Hollands gearbeitet. Seit seiner Gründung hat er mit dem *Center of Integrative Psychiatry*, einer innovativen Klinik für psychische Gesundheit in Groningen zusammen gearbeitet. Zurzeit arbeitet er in einem Zentrum für psychoonkologische Versorgung. Sein besonderes Interesse gilt Methoden, die Menschen in ihren Selbstheilungskräften unterstützen und er war einer der Ersten, der im Norden Hollands achtsamkeitsbasierte Interventionen in die Psychiatrie einführten. Er hat eine langjährige persönliche Meditationspraxis und wurde von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Acceptance and Commitment Therapie (ACT), Compassion Focused Therapie (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interpersonal Mindfulness ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster hat er das MBCL-Programm entwickelt und ist Co-Autor verschiedener Publikationen. Zusammen mit Christian Stocker und Frits Koster hat er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben. Er ist ein häufig eingeladener Gast-Dozent in verschiedenen Achtsamkeitsinstituten in Europa.
Website: www.mbcl.org

Institut für Achtsamkeit

Karin Krudup

Lehrerin mit 2. Staatsexamen mit über 30jähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung im Bereich meditativer Körperarbeit (Taijiquan, Qigong, Meditation), Gewaltprävention und Gender. 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams, seit 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum. Seit 30 Jahren Meditationspraxis und seit knapp 20 Jahren Vipassana und Metta-Praxis. Sie hat an der ersten Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn 2012 im Institut für Achtsamkeit teilgenommen und ist seit 2013 zertifizierte MBCL-Lehrerin und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung

Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Physiotherapeutin. Seit 2008 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin (ausgebildet am Institut für Achtsamkeit) und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung. 2012 ließ sie sich u.a. von Mark Williams zur MBCT-Lehrerin und 2014 von Erik van den Brink und Frits Koster zur MBCL-Lehrerin ausbilden. Seit 2015 arbeitet sie als MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit und ist als Koordinatorin zuständig für den Bereich MBCL im Institut. Sie praktiziert Achtsamkeit und Mitgefühl seit 2000. Von 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-LehrerInnen und seit 2011 schwerpunktmäßig Metta-Retreats bei Marie Mannschatz. Sie hat im Anschluss an das Psychologie-Studium an der Universität Osnabrück zunächst in der Aus- und Weiterbildung von ErzieherInnen und Heilpädagogen/innen gearbeitet und verfügt über langjährige Erfahrung in der psychologischen Beratung und in der Arbeit mit Gruppen.
Website: www.achtsamkeit-willms.de

Veranstaltungsort

Achtsamkeitspraxis Berlin
Nothelfer & Schröder
Hessische Straße 12
10115 Berlin

Der Seminarraum liegt etwa 10 min vom Hbf entfernt,
in der Nähe der U-Bahn Haltestelle Naturkundemuseum

Übernachtungsmöglichkeiten

Arte Luise Kunsthotel, / Best Western Hotel Berlin-Mitte / Nordic Hotel Berlin-Mitte /
Motel One - Hackeschen Markt / InterCityHotel am Hauptbahnhof

Institut für Achtsamkeit

Die Anmeldung zum MBCL-Refresher-Wochenende

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: **Ausfüllen des Anmeldeformulars**

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: **Überweisung der Kursgebühr**

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 300,-Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit — Verwendungszweck: **MBCL Refresher 2**

IBAN: DE35360100430418107433 — BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme am MBCL-Refresher Seminar verbindlich bestätigen.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.
Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle.
Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681
Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr
E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de
Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de