



## Interpersonelle Achtsamkeit

### Grundlagenseminar Interpersonal Mindfulness Program (IMP)

mit

Frits Koster & Bernd Langohr

29. Oktober - 01. November 2020

Zisterzienserinnenabtei Mariastern in Hohenweiler, Österreich

Das Grundlagenseminar "Interpersonelle Achtsamkeit" ist angelehnt an das achtwöchige "*Interpersonal Mindfulness Program*" (IMP) – deutsch: "Training für Interpersonelle Achtsamkeit" – und basiert auf der Praxis des Einsichtsdialogs (entwickelt von Gregory Kramer). IMP wurde von erfahrenen Achtsamkeitslehrern des *Center for Mindfulness (USA)* und *Metta Programs (USA)* entwickelt.

Interpersonelle Achtsamkeit fördert die Entwicklung von innerer Ruhe und die Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im zwischenmenschlichen Bereich.

Das angebotene Seminar bietet die Möglichkeit, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und eine Methode kennenzulernen die Sie dabei unterstützt, Achtsamkeit, Empathie und Mitgefühl im zwischenmenschlichen Bereich zu entfalten

#### Ziele

- Vertraut werden mit Interpersoneller Achtsamkeit auf der Erfahrungsebene.
- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Anwendung auf Kommunikation im Allgemeinen.
- Vertiefung der Kompetenz Achtsamkeit zu unterrichten und Erweiterung des Verständnisses, wie Interpersonelle Achtsamkeit beim Unterrichten von MBSR/MBCT/MBCL und andere achtsamkeitsbasierte Methoden genutzt werden kann.

#### Inhalte

- Praktizieren der aus dem Einsichtsdialog stammenden sechs Leitlinien Interpersoneller Achtsamkeit. Erforschen von Lebensthemen im meditativen Dialog (z.B. Reaktivität in Körper und Geist, Bewerten, Vergleichen, Gefühle von Überlegenheit und Minderwertigkeit, Verlangen, verschiedene Rollen im privaten und sozialen Leben, Vergänglichkeit, kultivieren heilsamer Qualitäten in der Kommunikation).
- Auffrischen und Vertiefen der Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl.



## Zielgruppe

MBSR-/MBCT-/MBCL und andere achtsamkeitsbasierende Lehrer:innen, sowie Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen, Lehrer, Coaches und andere Fachkräfte, die achtsamkeitsbasiert mit Menschen arbeiten.

## Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmende müssen über Erfahrung im Unterrichten von achtsamkeitsbasierten Programmen wie MBSR oder Achtsamkeitsübungen in Gruppen- oder in der Einzelarbeit verfügen.

## Weiterbildung zum/zur TrainerIn für Interpersonelle Achtsamkeit

Dieses Seminar ist anerkannt als eine der Voraussetzungen für die Teilnahme am *“Interpersonal Mindfulness Teacher Training Program”* unter der Leitung von Florence Meleo-Meyer und Phyllis Hicks. Es ersetzt nicht die Teilnahme an einem Insight Dialogue Retreat, das eine weitere Voraussetzung für das IMP Teacher Training Programm darstellt.

## Dozenten



**Frits Koster** ist Lehrer für Vipassana-Meditation und MBSR-/MBCT-/MBCL-Trainer. Er ist ausgebildeter Psychiatrie-Pfleger und hat über viele Jahre Achtsamkeit im psychiatrischen Gesundheitswesen unterrichtet, inkl. an Kliniken und Krankenhäusern. Er praktiziert seit 40 Jahren Vipassana-Meditation und hat in den 1980'ern für sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Südostasien gelebt. Er leitet Meditations-Retreats und ist Dozent am Institut für Achtsamkeit (IAS). Zusammen mit Erik van den Brink hat er das Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)-Programm entwickelt und mehrere Bücher über MBCL geschrieben. Frits hat an Retreats und Seminaren von erfahrenen Einsichtsdialog-Lehrern und anderen Programmen zu achtsamer Kommunikation teilgenommen, u.a. Gregory Kramer, Susan Gillis Chapman und Rosamund Oliver. Er ist Autor mehrerer Bücher, u.a. *Liberating Insight* und *The Web of Buddhist Wisdom* (Silkwormbooks).



**Bernd Langohr**, Dr. med., ist MBSR- & MBCT-Lehrer und unterrichtet Achtsamkeit seit 2007. Er praktiziert Meditation seit 2002 und hat für zwei Jahre in einem Theravada-Waldkloster in Deutschland gelebt. Er hat Medizin in Tübingen und Jena studiert und die Achtsamkeitsgruppe am Klinikum Weimar mit initiiert. Er hat eine Ausbildung in Tiefenökologie nach Joanna Macy absolviert. Zudem ist er seit 2015 Lehrbeauftragter an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena Mitwirkender am Modellprojekt „Achtsame Hochschulen in der Digitalen Gesellschaft“, bei dem Achtsamkeit in verschiedenen Ebenen der Hochschule integriert wird. Bernd ist Dozent in der MBSR-Weiterbildung am Institut für Achtsamkeit (IAS), wo er auch zum MBSR- und MBCT-Lehrer ausgebildet wurde.

Bernd und Frits haben 2015 zusammen das *“Interpersonal Mindfulness Teacher Training Program”* mit Florence Meleo-Meyer und Phyllis Hicks absolviert und unterrichten das 8-wöchige *“Training für Interpersonelle Achtsamkeit”* in verschiedenen Kontexten.



## Literaturempfehlung

Kramer, Gregory (2009): *Einsichts-Dialog – Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog*.  
Freiburg: Arbor Verlag.

## Datum

29. Oktober - 01. November 2020

Beginn 18.00 Uhr mit dem Abendessen, Ende ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

Das Seminar gilt als Weiterbildung im Sinne der neuen Qualitätssicherung im MBSR-Verband und wird mit 32 Ustd. angerechnet.

## Seminarkosten

490,- Euro

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.

## Veranstaltungsort

Zisterzienserinnenabtei Mariastern

Gwiggen 1

6914 Hohenweiler / Österreich

Telefon: +43 (5573) 82234-0

[pforte@mariastern-gwiggen.at](mailto:pforte@mariastern-gwiggen.at)

[www.mariastern-gwiggen.at](http://www.mariastern-gwiggen.at)

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Person/pro Tag ca. 80 Euro abhängig von der gewählten Zimmerkategorie.

Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmer persönlich.



## Die Anmeldung zum Grundlagenseminar Interpersonal Mindfulness Program (IMP)

Die Anmeldung erfolgt in drei Schritten:

### Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

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 Anzahlung von 100,- Euro auf dem u.a. Konto eingegangen ist. Der **Restbetrag von 390,- Euro ist bis zum 15. Oktober 2020** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 15. Oktober 2020 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

<b>Inhaberin:</b>	Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	<b>Betrag:</b> 100,- Euro
<b>Bank:</b>	Postbank Essen	<b>Verwendungszweck:</b> IMP Grund AUS 1
<b>BIC:</b>	PBNKDEFFXXX	<b>IBAN:</b> DE35 3601 0043 0418 1074 33

### Schritt 3: Reservierung eines Zimmers

Bitte buchen Sie sich selber ein Zimmer im Seminarhaus.

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 Basismodul verbindlich bestätigen.

### 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](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)