



Inquiry:  
Meditatives Bewusstsein im Dialog im MBSR oder MBCT  
mit  
Karin Krudup & Johan Tinge  
09. - 11. Juli 2021  
im Seminarraum von Moving Bones in Hannover

Inquiry oder der erforschende Dialog im Achtsamkeitstraining ist eigentlich sehr einfach und doch machen wir die Erfahrung, dass wir uns blockiert fühlen, dass etwas zwischen uns und dem Gegenüber tritt, dass wir stecken bleiben oder verstummen.

Die Kunst Zuhören ist ein wesentlicher Bestandteil des erforschenden Gesprächs. Wenn wir wirklich zuhören, hören wir nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen. Wenn wir aus der Herzensverbundenheit mit unserem Gegenüber sprechen, erlauben wir ihm/ihr tiefer in sich hineinzuhorchen und sich selbst zu zuhören.

Als Achtsamkeitslehrer\*innen ist die Meditationspraxis unsere Basis. Inquiry ist eigentlich eine Form der Meditation im Kontakt, in dem wir gemeinsam menschliche Erfahrung beleuchten und erforschen.

Das Geheimnis beim Nachfragen besteht nicht darin, die richtigen Fragen zu stellen. Die Übung ist, mit einer interessierten und nicht-wissenden Haltung mitzuschwingen, was die teilnehmende Person sagt und die Bereitschaft sich überraschen zu lassen, bereit für Wunder. Aus dieser inneren Landschaft ergeben sich natürliche Fragen.

Dieses Seminar ist praktisch orientiert. Es wird reichlich Gelegenheit geben, Inquiry zu üben.

Themen können sein:

Während des erforschenden Gesprächs werden wir ständig aufgefordert, die Achtsamkeit im Dialog zum Leben zu erwecken, uns zu verbinden: mit uns, mit dem Teilnehmenden und mit dem Gesagten. Wir sind offen und neugierig für die Erfahrungen der Teilnehmer\*innen. Wagen wir es, beim Zuhören im Kontakt zu sein? Wissen wir wirklich, was wir mit „im Kontakt sein“ meinen? Wie es sich anfühlt? Welche Tendenzen kennen wir bei uns, wenn wir als Lehrer\*in während eines erforschenden Gesprächs das Gefühl haben, stecken zu bleiben, verwirrt zu sein oder zu suchen, was wir tun können?



Während des Wochenendes werden wir sowohl aus der Lehrer\*innen- als auch aus der Teilnehmer\*innen-Perspektive erforschen, was wann sich wie im erforschenden Gespräch entfaltet, wie sich zum Beispiel der Erlebensraum öffnet oder schließt. Die anschließenden Feedbacks und Reflexionen helfen, das Verständnis des Erlebten und des erforschenden Gesprächs zu vertiefen.

## Intention des Seminars

Die Weiterentwicklung des meditativen Bewusstseins im Gespräch und in der Interaktion

- Vertiefung der Fähigkeiten des erforschenden Gesprächs / Inquiry
- Lernen, der Qualität des Nichtwissens im Gespräch zu vertrauen
- Erfahren, wo und wann öffne oder schließe ich mich als Lehrer\*in? Wege finden, um den Raum in uns wieder zu öffnen, wenn er blockiert ist
- als Lehrer\*in lernen, der bereits vorhandenen Weisheit der Teilnehmerin/des Teilnehmers zu vertrauen – (und das tun wir nicht für den Teilnehmer oder die Teilnehmer\*in)

## Methode

- Sprechen und Zuhören als Praxis
- Dialogübungen wechseln sich ab mit Reflexion, Meditationsübungen und Körperarbeit
- Wir arbeiten wechselnd in der großen Gruppe und in Kleingruppen, so dass es viele Übungsmöglichkeiten geben wird

## Zielgruppe

Ausgebildete Lehrer\*innen bzw. in Ausbildung in MBSR, MBCT, Breathworks/MBCL/MSCL

## Dozententeam



**Karin Krudup:** Lehrerin mit 2. Staatsexamen, seit über 20 Jahren Meditation-erfahrung, seit 2000 Vipassana- und Metta-Praxis, seit 1988 Mitarbeiterin und bis 2014 Geschäftsführerin des Vereins BellZett in Bielefeld, seit 1990 Taijiquan- und seit 2000 Qigong-Lehrerin, ausgebildet von Dr. Linda Lehrhaupt, 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams. Zertifizierung in MBCL 2013 bei Frits Koster und Erik van den Brink und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung.



# Institut für Achtsamkeit

Seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Arbeit in Kooperation mit Schule, Kita, Universität und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. 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.



**Johan Tinge:** Sozialpädagoge, Gesundheitspsychologe und Gestalttherapeut. Seit 2005 Leiter des Instituts für Mindfulness und der MBSR-LehrerInnen Weiterbildung in den Niederlanden. Übt Vipassana Meditation seit 1981 und unterrichtet sie seit 1988. Absolvierte das MBSR Professional Training Programme in 1996 und das Professional Internship Programme in 1998 an der Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts, Worcester, USA. Seitdem hat er viele Fortbildungen in MBSR/MBCT gemacht und viele 8-Wochen-Kurse in MBSR unterrichtet. Johan unterrichtet seit 2002 in der MBSR Weiterbildung des IAS.

## Datum

09. - 11. Juli 2021

Beginn Freitag, 16.00 Uhr, Ende am Sonntag ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

## Seminargebühr

320,- Euro

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht enthalten.

## Veranstaltungsort

MOVING BONES Studio für Bewegung, Fössestr. 77L, 30541 Hannover Linden

Der Seminarraum liegt etwa 15 min vom Hbf entfernt, in der Nähe der Haltestellen Hannover Bardowicker Straße, Hannover Niederschlagstraße oder Hannover Leinaustraße

**Übernachtungsmöglichkeiten:** Hotel Amadeus / Hotel Meyer / Hotel Schwarzer Bär



## Die Anmeldung zum Inquiry Seminar

### Schritt 1: Ausfüllen des Anmeldeformulars

Das Anmeldeformular bitte per Brief, Telefax oder E-Mail:

**Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**  
Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst  
oder Telefax: 0049 (0) 2151 327 4665  
oder als PDF per Mail: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

### Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Der **Restbetrag von 220,- Euro ist bis zum 01. Juni 2021** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 01. März 2021 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

<b>Inhaberin:</b> Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	<b>Betrag:</b> € 100,00
<b>Bank:</b> Postbank Essen	<b>Verwendungszweck:</b> Name / Inquiry 3
<b>BIC:</b> PBNKDEFFXXX	<b>IBAN:</b> DE35 3601 0043 0418 1074 33

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

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

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