



Interpersonelle Achtsamkeit Grundlagenseminar Interpersonal Mindfulness Program (IMP)

mit

Erik van den Brik & Bernd Langohr

13. - 16. Januar 2022

im Haus Klara bei Würzburg

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 Lehrernde, 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



Erik v. d. Brink Dr. med., ist Psychiater und Psychotherapeut sowie Trainer für Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis. Er hat eine langjährige Meditationspraxis in Zen und Vipassana und ist von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Interpersonal Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy ausgebildet. Er hat mehr als 25 Jahre Erfahrung in der ambulanten Psychiatrie und leitete unter anderem eine Poliklinik für Patienten mit Stimmungserkrankungen in Groningen/Niederlande, wo er Pionier war MBSR/MBCT in die Behandlung einzuführen. Er ist Mitbegründer des Zentrums für Integrative Psychiatrie in Groningen, wo er ein integriertes MBSR/MBCT-Programm für gemischte Patientengruppen entwickelte. Er arbeitet jetzt in eigener Praxis und in der Psychoonkologie. Mit Frits Koster entwickelte er Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), ein 8-wöchiges Vertiefungsprogramm für alle die schon MBSR, MBCT oder einen vergleichbaren Kurs absolviert haben. Ein wesentlicher Teil seiner Arbeit ist mittlerweile das Anbieten von Seminartrainings und Retreats durch Mindfulness-Institute und Mindfulness-Netzwerke in Europa. Er ist Co-Autor mit Frits Koster vom Mitfühlend leben – Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living - MBCL. (Kösel, 2013)



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.

Literaturempfehlung

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

Datum

13. - 16. Januar 2022

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

Haus Klara, Kloster Oberzell, Zell am Main

Die gastfreundliche Atmosphäre des Bildungshauses „Haus Klara“ in Zell am Main bietet einen guten Rahmen für dieses Seminar. Es ist vom Bahnhof Würzburg aus leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Tag im Einzelzimmer ca. 93,- Euro/Person und im Doppelzimmer 87,- Euro/Person



Die Anmeldung zum Grundlagenseminar Interpersonal Mindfulness Program (IMP)

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Bitte senden Sie das Anmelde- u. Zimmerbuchungsformular per Brief, Telefax oder E-Mail zurück an:

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

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. Dezember 2021** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 15. Dezember 2021 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Inhaberin:	Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: 100,- Euro
Bank:	Postbank Essen	Verwendungszweck: IMP Grund 3 / Name
BIC:	PBNKDEFFXXX	IBAN: 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.

Bei wenigen Anmeldungen behält sich das Institut vor, das Seminar nur mit einem Dozenten stattfinden zu lassen.

Weiter behält sich das Institut vor, das Seminar als Online-Veranstaltung durchzuführen. Ein Anspruch seitens des Teilnehmers auf Durchführung als Online-Veranstaltung besteht jedoch nicht.

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