



Institut für
Achtsamkeit

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

MBCL Retreat

Eine 5-tägige Einführung in MBCL kombiniert mit Stille

mit

Erik van den Brink & Jana Willms

27. April - 02. Mai 2023

im Rosenwaldhof in Groß Kreutz (bei Berlin)

An wen richtet sich das MBCL-Retreat?

Dieses säkulare Retreat richtet sich an Menschen mit einer fundierten Achtsamkeitspraxis und insbesondere an Achtsamkeitslehrende, Therapeutinnen und Therapeuten, Mitarbeitende im Gesundheitswesen, Berater*innen und andere Fachleute, die mit achtsamkeitsbasierten Interventionen arbeiten und ihre persönliche Meditationspraxis mit mitgeföhlsorientierten Übungen vertiefen möchten.

Einführung in Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Das 5-tägige MBCL-Retreat bietet eine vertiefte praxisorientierte Einführung in die zentralen Übungen und Themen des achtsamkeitsbasierten Mitgeföhlstrainings MBCL. Es gibt Raum für achtsamen Austausch zu zweit und in der Gruppe. Die praktischen Erfahrungen werden um hilfreiche theoretische Hintergründe der Mitgeföhlspraxis und Psychologie aus Ost und West ergänzt.

Inhaltlich ähnelt das MBCL-Retreat einem 3-tägigen MBCL Grundlagenseminar, bietet Ihnen jedoch mehr Raum für Stille und Vertiefung. Für die Teilnahme an dem Retreat sollten Sie bereits über Retreaterfahrung verfügen.

Das Retreat-Programm

Das formale Programm beinhaltet Zeiten gemeinsamer Praxis an den Vor- und Nachmittagen und an einigen Abenden. Hier wechseln sich Meditation in Stille mit angeleiteten MBCL-Übungen und Austausch über die Praxis ab. Außerhalb des formalen Programms bietet das Retreat-Setting viel Raum für individuelle stille Praxis, achtsame Bewegung und Spaziergänge. In diesen Zeiten wird das Schweigen soweit wie möglich beibehalten.

Die Anleitung durch die Retreat-Leitung beinhaltet geföhrte Meditationen und Übungen, Inquiry und Kurz-Inputs während der formellen Sitzungen, sowie Interviews mit den Teilnehmenden in kleinen Gruppen oder auf Wunsch auch einzeln.

[MBCL Retreat_1](#)

Informationen zum MBCL Retreat



Inhalte der formellen Praxissitzungen

Eingebettet in eine Atmosphäre der Stille, des Friedens und der Geräumigkeit, bildet das erfahrungsorientierte Kennenlernen der MBCL-Übungen den Schwerpunkt des Retreats. Ergänzend werden folgende Schlüsselthemen des MBCL-Curriculums in die Sitzungen integriert:

- Tiefe Wege zum Mitgefühl: Wie wir das Beruhigungssystem nähren (anstatt des Alarm- und Antriebssystems).
- Hohe Wege zum Mitgefühl: Vorstellungsübungen (sicherer Ort, mitfühlender Gefährte, Mitgefühl verkörpern) und zeitgenössische Adaptationen traditioneller Übungen wie Metta und Tonglen.
- Mitfühlender Umgang mit Widerstand, Verlangen, hartnäckigen Mustern und schwierigen Gefühlen.
- Kultivierung eines inneren Helfers/Helferin, anstatt eines inneren Kritikers/Kritikerin.
- Türen zum Glück: Freude erfahren und genießen, Verbundenheit und Sinn erfahren, Vergebung und Dankbarkeit.
- Die vier Lebensfreunde besser kennenlernen: Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Retreat

- Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis durch die Teilnahme an einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder ein vergleichbares Programm).
- Retreaterfahrung durch die Teilnahme an einem drei- oder mehrtägigen Retreat.
- Bereitschaft, sich zu zweit oder zu dritt über die Erfahrungen in den Übungen auszutauschen und ansonsten während des formellen und informellen Programms zu schweigen.

Das Retreat eignet sich nicht für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in

Das Retreat kann als reines „Erfahrungsretreat“ zur Vertiefung der eigenen Praxis besucht werden. Diejenigen, die bereits zertifizierte Achtsamkeitslehrende sind oder als Therapeut*innen oder Berater*innen über eine anderweitige Qualifikation für professionelle achtsamkeitsbasierte Arbeit verfügen, verfügen nach dem Retreat über eine fundierte Einführung in MBCL und können an der Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in teilnehmen. Diese wird z.B. vom 11. - 17. November 2023 vom Institut für Achtsamkeit angeboten.

Dozententeam

Erik van den Brink

ist Psychiater/Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer/Trainer. Er hat in Amsterdam Medizin studiert und in Großbritannien in der Psychiatrie ausgebildet und gearbeitet. Seit seiner Rückkehr in die Niederlande im Jahr 1995 bis 2015 arbeitete er im ambulanten psychiatrischen Dienst in Groningen. Seit der Gründung 2007 war er am Zentrum für Integrative Psychiatrie,



Institut für Achtsamkeit

einer innovativen Klinik für psychische Gesundheit, beteiligt und arbeitet derzeit in einem psychoonkologischen Zentrum. Er interessiert sich besonders für Methoden, die die Selbstheilungskräfte der Menschen stärken, und war einer der Pioniere bei der Einführung achtsamkeitsbasierter Interventionen in der psychischen Gesundheit in den Niederlanden. Er verfügt über eine langjährige persönliche Meditationspraxis in Vipassana, Zen und säkularen Meditationsformen und wurde von Gründungslehrern in MBSR/MBCT, Acceptance and Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion und Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue) ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster entwickelte er das MBCL-Programm und ist Mitautor mehrerer Publikationen. Er ist ein häufig gefragter Gastdozent bei Achtsamkeitstrainingsinstituten in ganz Europa.

Website: www.mbcl.org

Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-/MBCL Senior Lehrerin und MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit. Sie ist MBI-Supervisorin (anerkannt vom deutschen MBSR-MBCT-Verband) und Mitautorin des deutschen MBCL Arbeitsbuches „Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch“, das 2020 im Springer Verlag erschienen ist. Seit 2000 praktiziert sie Achtsamkeit und Mitgefühl mit verschiedenen buddhistischen Lehrer*innen und jährlichen Retreatzeiten im Schweigen. Ihre persönliche Praxis ist Basis und Inspiration für ihre Arbeit. Sie unterrichtet seit 2008 MBSR und seit 2014 MBCL in verschiedenen Formaten. Sie ist ebenfalls ausgebildete Physiotherapeutin, praktiziert seit vielen Jahren achtsame Körperarbeit und Yoga und lebt in der Nähe von Hamburg. Website: www.achtsamkeit-willms.de

Beginn: Donnerstag, 27. April 2023 um 18 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Dienstag, 02. Mai 2023 nach dem Mittagessen.

Seminarzeiten

- 1. Tag: 18 - ca. 21.30 Uhr
- 2. - 5. Tag: 07 - ca. 21.30 Uhr
- 6. Tag: 07 - 13 Uhr

Kursgebühr

470,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung in Höhe von 370,- Euro am 01.04.2023 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Die Kosten für die Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Person/pro Tag zwischen ca. 83,- und 113,- Euro abhängig von der gewählten Zimmerkategorie. Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmenden persönlich.

Das Retreat gilt als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband. Es ist anerkannt als Sonderform eines Retreats, dass im Rahmen der Level-Einstufung alle 2 Jahre möglich ist.



Die Anmeldung zum MBCL-Retreat erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Retreat beim Institut für Achtsamkeit an. Das Anmeldeformular liegt diesen Unterlagen bei.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Rosenwaldhof an. Die Adresse lautet:

Seminarhaus Rosenwaldhof

Bergstr. 2
14550 Groß Kreutz (Havel)
Tel. 033207 / 5668-0
gast@rosenwaldhof.de
www.rosenwaldhof.de

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 31. März 2023 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / Retreat MBCL 1**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

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 einer Leitung 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