

Vertiefungsgruppe zur Meditationspraxis

Eine Einladung, die eigene Meditations- und die Achtsamkeitspraxis zu erforschen, zu vertiefen und dazu beizutragen, dass sie täglich stattfinden kann.

mit Karin Krudup (Dozentin und Ausbildungsleiterin für MBSR)
und Wolfgang Schröder (Dozent des Instituts)

Online-Kurs à 6 Einheiten (alle 14 Tage)
02.05. / 16.05. / 30.05. / 13.06. / 27.06. / 11.07.2023

Wir bieten Folgendes an:

- 6 Online-Termine im vierzehntägigen Rhythmus.
- Jeder Termin dauert 2 Stunden und findet von 18:30-20:30 Uhr statt.
- Der Unterricht umfasst Meditationsphasen, kurze themenbezogene Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen über die eigene Meditationsübung, sowie Anregungen für die Übung zu Hause.
- Inhaltlich werden Aspekte der Meditationstheorie aufgegriffen, wie z.B. die fünf Hindernisse/Begleiter in der Meditation
- Begleitung der Übungspraxis zur Vorbereitung für die Teilnahme an der Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/-Lehrerin

Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs oder einem Achtsamkeitskurs mit ähnlicher Struktur, wie. z.B. acht Wochen Dauer mit täglicher Übungspraxis.
Interesse die eigene Meditationspraxis zu vertiefen, mit der Bereitschaft täglich zu üben.

Was passiert, wenn ich eine Kurstermin verpasse?

Es ist zwar hilfreich, an jedem Termin teilzunehmen, aber es ist auch möglich, einen Abend zu verpassen, wenn es notwendig ist.

Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, aber das Lesematerial oder die zusätzlichen Materialien, die während der Sitzung verwendet werden sind für alle zugänglich.

Zur Vorbereitung für den Kurs

Es ist es hilfreich sich an einem Meditationsplatz einzurichten und nicht am Schreibtisch zu sitzen – soweit möglich.

Kosten: Euro 240,-

Anmeldung

Bitte füllen Sie das beigefügte Anmeldeformular aus und schicken Sie es an das Institut für Achtsamkeit zurück und überweise die Kursgebühr.

Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und einen ZOOM-Link für alle Termine.