



Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF) - Achtsamkeitsbasiertes Vergebungstraining



Online MBTF-Grundlagenseminar

Frieden und Harmonie in uns selbst und in der Welt um uns herum finden

27. - 29. März 2026

mit

Frits Koster und Joyce Cordus

Alle Religionen und Weisheitstraditionen betrachten Vergebung als einen Weg, um in mehr Harmonie mit uns selbst und der Welt um uns herum zu leben. Darüber hinaus bestätigt die heutige Forschung, dass die Bereitschaft zu vergeben Qualitäten besitzt, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Aber es ist auch ein Prozess, der nicht immer einfach ist. Deshalb haben Joyce Cordus und Frits Koster das Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF) entwickelt.

MBTF richtet sich an Menschen, die seit mindestens einem Jahr mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut sind (z.B. durch MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks und andere achtsamkeitsbasiertes Verfahren).

Im Online MBTF-Grundlagenseminar untersuchen wir verschiedene Formen der Vergebung: z.B. uns selbst vergeben, um Vergebung bitten und die anderen vergeben. Dies geschieht auf individueller Ebene, in Bezug auf Gruppen und Gemeinschaften, aber vor allem auch in Bezug auf die zunehmende Polarisierung in der Welt um uns herum. Auch Dilemmata und Schwierigkeiten in der Praxis kommen zur Sprache: Wie können und dürfen wir auch damit mitfühlend umgehen?

Das Training hat einen offenen, nicht-religiösen Charakter und kann zu mehr Frieden und Harmonie beitragen - in Bezug auf uns selbst und in Bezug auf die Welt um uns herum. Weitere Informationen unter www.vergevingsgezindheid.com/de.



Inhalt

Wir werden Vergebung auf verschiedene Weise erkunden:

- Theoretisch, indem wir die verschiedenen Formen der Vergebung und mögliche andere Zugänge erläutern. Dabei wird Vergebung mit Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und der Positiven Psychologie verknüpft.
- Praktisch üben wir mit geführten, achtsamkeitsbasierten Meditationsübungen und durch interpersonelle Achtsamkeit im Plenum und in Zweier- oder Dreiergruppen in Breakout-Räumen via Zoom. Teilnehmende, die (manchmal) lieber nicht an diesen interpersonellen Erkundungen teilnehmen wollen, können ihre Erfahrungen auch schriftlich reflektieren.
- Das Wochenende wird teilweise in einer Retreat-Atmosphäre stattfinden und beinhaltet auch Zeit für achtsame Spaziergänge oder Gehmeditation. Es endet mit einem Austausch darüber, wie wir unsere Bereitschaft zur Vergebung weiterentwickeln und in das tägliche Leben integrieren können.
- Am Ende werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie wir die Absicht der Vergebung weiterentwickeln und in unser tägliches Leben integrieren können.

Für wen?

Das MBTF-Grundlagenseminar eignet sich für Menschen, die seit mindestens einem Jahr mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut sind und diese vertiefen und/oder Wege zu innerer Sensibilität - sich selbst und anderen gegenüber - erkunden möchten. Wenn du Zweifel hast, ob das Grundlagenseminar für dich geeignet ist, oder du Fragen zum Inhalt hast, wende dich bitte direkt an Joyce der Frits

Joyce Cordus: joycecordus@gmail.com

Frits Koster: info@fritskoster.nl

Termin

Online MBTF-Grundlagenseminar :

- Freitag 27. März 2026: Orientierung 19.30-21.00 Uhr
- Samstag 28. März 2026: 9.00-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
- Sonntag 29. März 2026: 9.00-12.30 und 15.00-17.00 Uhr

Kosten: Euro 290,-

Rückmeldung eines MBTF-Teilnehmers:

„Ich konnte zahlreiche Verbindungen erleben und war wohlthuend überrascht festzustellen, wie bereichernd und nährend neue Blickwinkel sein können und welche Facetten die Verzeihensarbeit bzw. Versöhnungsarbeit auch in meinem Leben doch hat.“



Seminarleitung



Joyce Cordus hat Erziehungswissenschaften an der Universität von Amsterdam studiert und das Studium 1984 abgeschlossen. Seitdem hat sie unter anderem im Bereich der beruflichen Bildung gearbeitet. Die Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin hat sie 2011 abgeschlossen und unterrichtet Achtsamkeitskurse für Studierende der Sozialen Arbeit und der Kreativtherapie sowie Lehrer*innen der Primar- und Sekundarstufe. Anfang 2021 hat sie die Ausbildung zur MBCL-Lehrerin bei Frits Koster und Erik van den Brink abgeschlossen. Joyce leitet seit mehreren Jahren Meditationen auf der niederländischen online Meditationsplattform 3ONOW. Sie lebt mit ihrem Ehemann im Westen der Niederlande.
Website: www.joycecordus.nl



Frits Koster praktiziert seit 1979 Vipassana-Meditation und hat fünf Jahre als Mönch in Klöstern in Südostasien gelebt, wo er meditierte und buddhistische Psychologie studierte. Er leitet Meditationsretreats im In- und Ausland, arbeitet als Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainer im psychiatrischen Bereich und unterrichtet an verschiedenen Achtsamkeitsinstituten in Europa. Zusammen mit Erik van den Brink hat er das Training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) entwickelt. Zusammen haben sie zwei Bücher über MBCL geschrieben, die ins Deutsche, Englische, Spanische und in andere Sprachen übersetzt worden sind. Frits wohnt mit seiner Frau im Norden der Niederlande.
Website: www.fritskoster.com_

Bitte beachten

Die Teilnahme an diesem intensiven Online MBTF-Grundlagenseminar ist anerkannt als Voraussetzung für die MBTF-Weiterbildung. Die erste deutschsprachige MBTF-Weiterbildung findet vom 23. bis 26. April 2026 statt (weitere Informationen folgen).

Zur Vorbereitung für das Seminar

Es ist hilfreich sich an einem Meditationsplatz einzurichten und nicht am Schreibtisch zu sitzen.

Anmeldung

Bitte fülle das beigefügte Anmeldeformular aus und schicke es an das Institut für Achtsamkeit zurück. Danach überweise die Kursgebühr.

Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung und später den ZOOM-Link für alle Tage.