

"ACHTSAM UND MITFÜHLEND LEBEN"

MBCL - 8 WOCHEN-KURS in BASEL

DONNERSTAGABEND 20. OKTOBER - 8. DEZEMBER 2016 | acht mal von 19h - 21:30h

© elias böttcher

MBCL - "Mindfulness-Based Compassioned Living" 8-WOCHEN-KURS

MBCL ist eine achtsamkeitszentrierte Methode, welche die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Es unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht. Die Fähigkeit zu Selbstmitgefühl ist keine egoistische Aktivität. Sie hilft uns vielmehr dabei, eine gesunde Beziehung mit uns selbst zu entwickeln und führt damit zu einer größeren Empathie und Offenheit anderen Menschen gegenüber. Es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass Achtsamkeitsprogramme und Selbstmitgefühl vor "Empathiemüdigkeit" schützen. Letztere kann v.a. in helfenden Berufen oder in anderen Fürsorge-Situationen mit hoher emotionaler Belastbarkeit häufig entstehen. Wir können nur gut für andere sorgen, wenn wir gut für uns selber sorgen!

DIESER VERTIEFUNGSKURS IST GEEIGNET FÜR MENSCHEN MIT ACHTSAMKEITS- UND MEDITATIONSERFAHRUNG

Monica E. Brueni ist zertifizierte Lehrerin in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitiv Therapie (MBCT), Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) und Lehrerin für Mindful Self-Compassion (MSC). Sie unterrichtet seit 2013 Achtsamkeits- & (Selbst-)Mitgefühls-basierte Kurse und ist Praktizierende der Vipassana-Meditation. Sie lebte in ihrem Geburtsland England, in der Schweiz und den USA, war viele Jahre tätig als dipl. Pflegefachfrau auf der ICU, in der Sterbebegleitung zu Hause und in der Pflegeleitung. Seit 1987 ist sie in Basel in eigener Praxis tätig als Klassische Homöopathin, Coach für die F.M. Alexander-Technik und weitere achtsamkeitsbasierende Therapien www.achtsam-sorgsam.ch



KURSDATEN: 20. & 27. Oktober | 3. & 10. & 17. & 24. November | 1. & 8. Dezember 2016
"Tag der Stille": Sonntag, 13. November von 10h -16h

KURSLEITUNG & ORT: Monica E. Brueni, Mitglied MBSR Verband Schweiz
Medea Center Basel, In den Ziegelhöfen 99, 4054 Basel. Weg siehe www.medeia-center.ch

KURSKOSTEN: CHF 760.00 inklusive Kursunterlagen, Audioaufnahmen der Meditationen, Vor- & Nachgespräch
CHF 715.00 mit MBCL- Einführungsseminar Teilnahmebestätigung. (Tarife für Normalverdienende)

INFO & ANMELDUNG: www.achtsam-sorgsam.ch → "Kursdaten" oder Monica E. Brueni Tel: +41 61 302 3407

"MIT (SELBST-)MITGEFÜHL UND ACHTSAMKEIT DIE SEELISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN"

ABENDSEMINAR

© elias böttcher

MONTAGABEND 19. SEPTEMBER 2016 IN BASEL von 19:30h - 21:45h

MBCL - "Mindfulness-Based Compassionate Living" EINFÜHRUNGS-WORKSHOP

Referenten: FRITS KOSTER / NL & MONICA E. BRUENI / BASEL

"Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit, das legen neueste Studien nahe. Und die eindrucksvolle Nachricht lautet: Wir können selbst etwas dafür tun. Durch praktische Übungen lässt sich unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden entwickeln und vertiefen."

In diesem Workshop wird MBCL-"**Mindfulness-Based Compassionate Living**" (Achtsam und mitfühlend leben) vorgestellt, ein Achtsamkeits-Training das auf MBSR/MBCT aufbaut und Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl noch stärker in den Vordergrund stellt. Es wird, wie das MBSR- und MBCT Programm, in Form eines 8-Wochenkurses unterrichtet.

Am MBCL Einführungsabend werden theoretische Informationen und Hintergrundwissen, sowie einige praktische, erfahrungsnahe Übungen aus dem MBCL-Training vorgestellt.

DAS ABENDSEMINAR IST OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN MENSCHEN

Frits Koster, geb. 1957, ist Co-Entwickler der achtsamkeitsbasierten Methode MBCL - Mindfulness-Based Compassionate Living. Er ist Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege, Lehrer für MBSR und tätig als Dozent in der MBSR/MBCT Trainer Ausbildung am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) in DE und im "Instituut voor Mindfulness" in den NL, Lehrer für Vipassana Meditation, praktizierend seit 1979. Er lebte als ordinerter Theravada Mönch von 1983 bis 1992, v.a. in Thailand und Burma, wo er ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Er ist Autor mehrerer Bücher, u.a. Co-Autor von "Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken" (Kösel, 2013) www.fritskoster.com & www.compassionateliving.info



SEMINARORT: "Seminarhaus" Realpstrasse 69, 4054 Basel. (Tram 8 oder Bus 36, Haltestelle „Neubad“)

SEMINARGEBÜHR: CHF 45.00

ANMELDUNG: www.achtsam-sorgsam.ch → „Kursdaten“
oder schriftlich an Monica E. Brueni, Medea Center Basel, In den Ziegelhöfen 99, 4054 Basel

EMPFEHLUNG: Buch: "Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken" Kösel Verlag.
Link zum Buch: <http://bit.ly/1JwLJno>