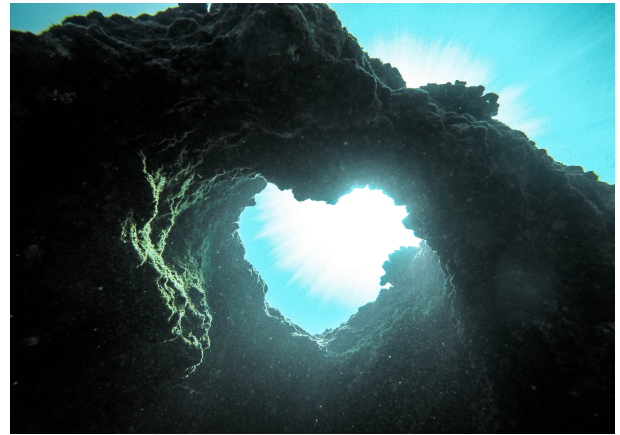




## MBCL - MITFÜHLEND LEBEN

EIN 4-TAGES RETREAT



©JeremyBishopphotography.com

*"The root of suffering is the illusion of our separateness. We've forgotten that we're all interrelated". - Pema Chödrön*

**MBCL "Mindfulness Based Compassioned Living"** - mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Dieser Aufbaukurs eignet sich für Menschen die bereits einen achtsamkeitsbasierten 8-Wochen Kurs besucht haben und Ihre bestehende Praxis ergänzen, vertiefen und "anwärmen" möchten.

In diesem Retreat wird eine grundlegende Einführung in die zentralen MBCL-Übungen und ein Verständnis wichtiger theoretischer Hintergründe der Mitgefühlspraxis vermittelt. Wir werden vor allem die Herzensseite der Achtsamkeit behandeln. Die Begriffe Mindfulness und Heartfulness bringen zum Ausdruck, dass "unser Bewusstsein sowohl aus einem wachen Geist als auch einem mitfühlenden Herzen besteht".

Mittels Übungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir gut für uns sorgen können, insbesondere auch in emotional schwierigen Momenten und wie die Qualität des Mitgefühls für uns selbst, wie auch für andere entwickelt und im Alltag verankert werden kann. Wir erarbeiten so ein **Verständnis** für theoretische Hintergründe des (Selbst-) Mitgefühlstrainings, welche auf der westlichen und buddhistischen Psychologie, klinischem Fachwissen und neuester wissenschaftlicher Forschung beruhen.

**Eric van den Brink** und **Frits Koster** haben dieses achtsamkeitszentrierte, psychoedukatives *8-Wochen MBCL-Trainingsprogramm* entwickelt und bilden europaweit MBCL – LehrerInnen aus. Sie sind die Autoren der Bücher „[Mitfühlend Leben](#)“ und "A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassioned Living": "[Living with Heart](#)".

**Kursdatum:** 9. bis 12. Mai 2019

**Kursdauer:** 4 Tage (mit 3 Übernachtungen)

**Kursleitung:** Monica E. Brueni & Céline M. Brüni

**Kursgebühr:** € 320.00 pro Person, zzgl. Kosten für Unterkunft/Verpflegung)

**Anmeldung:** [Benediktushof\\_kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:Benediktushof_kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

Klosterstraße 10 | 97292 Holzkirchen/Unterfranken in der Nähe von Würzburg/DE

Dieser MBCL-Grundlagenkurs erfüllt eine der Voraussetzungen um MBCL lehren zu können.