

Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team

Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

Die heilsame Wirkung von Vergebung Unserer menschlichen Verletzlichkeit achtsam begegnen

Termin

22.03.-24.03.2019

Weitere Termine siehe unten!

Referentin

Petra Meibert

WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer

191-31

Kursgebühr

390,00 €

"Wenn du nicht vergeben kannst, entsteht unverzüglich eine Mauer. Und eine Mauer ist der Anfang von einem Gefängnis." (Phil Bosmans).

Wie können wir mit offenem Herzen mit unserer menschlichen Verletzlichkeit umgehen? *"In spirituellen Traditionen gilt die Fähigkeit zur Vergebung als eine Voraussetzung dafür, voll und ganz zu lieben. Eine Weise, wie wir Vergebung verstehen und praktizieren können ist, dass wir eine andere Person und auch uns selbst niemals aus unserem Herzen verbannen. Diese Offenherzigkeit ist unser Potenzial. Unser Mut, zu vergeben - den Schutzschild um unser Herz zu lösen - befreit uns, so dass wir lieben können, ohne etwas zurück zu halten."* (Tara Brach)

Was wir nicht vergeben können, bleibt als offenes Thema und oft auch als Verletzung in uns lebendig. Wir schützen uns und schneiden uns so von dem vollen Potenzial unserer Lebendigkeit ab.

Wir werden an diesem Wochenende erforschen, wie wir Kränkungen und Verletzungen als natürliche Erfahrung des menschlichen Lebens würdigen und ihnen mit Milde und Achtsamkeit begegnen können. So können wir erfahren, wie die Kraft der Vergebung uns helfen kann, die Beziehung zu uns selbst und auch zu anderen Menschen entspannter zu gestalten.

Wir werden uns in verschiedenen Schritten folgenden Fragen widmen:

- Welche inneren Qualitäten helfen mir, bereit zu sein für Vergebung?
- Was möchte ich mir selbst verzeihen?
- Was möchte ich anderen Menschen verzeihen?
- Was sollten mir andere Menschen verzeihen?

Das Seminar gibt Raum für:

- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Gemeinsames Praktizieren der Achtsamkeitsübungen
- Das Erforschen und Üben der inneren Haltung von Vergebung in schwierigen Momenten
- Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause
- Impulse für den Alltag
- Austausch

Methoden:

Gemeinsame Meditationspraxis, Phasen des Schweigens, Vergebungspraxis, theoretischer Input, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion und Peeraustausch.

Zertifizierung:

Für das Seminar werden von der LPK 21 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation z. B. im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings o. ä.

Maximale Teilnehmerzahl

24

Termine / Folgeseminare

22.03.-24.03.2019

1. Tag: 16.00-20.00 Uhr

2. Tag: 9.00-17.00 Uhr

3. Tag: 9.00-13.00 Uhr

Referentin



Petra Meibert

Diplom-Psychologin, Ausbilderin und
Supervisorin für MBSR und MBCT,
Buchautorin

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de