

# Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team

## Fortbildungen

Sie befinden sich hier:

Fortbildung

Medizin, Therapie und multiprofessionelles Team

## Stabilität und Zuversicht in unsicheren Zeiten Achtsamkeit und Freundlichkeit

### Termin

10.03.-12.03.2023

Weitere Termine siehe unten!

### Referentin

Petra Meibert

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

### Seminarnummer

231-35

### Kursgebühr

410,00 €

"Durch die Praxis der (Achtsamkeits-)Meditation finden wir im Lauf der Zeit immer mehr zurück nach Hause zu einer Ganzheit des Seins und erkennen unsere natürliche Weisheit und unser natürliches Mitgefühl", sagt die Meditationslehrerin Tara Brach. "Achtsam sein bedeutet, Präsenz im gegenwärtigen Augenblick mit bewusster, wertungsfreier Aufmerksamkeit für die sich entfaltende Erfahrung - und dabei den sich ständig wandelnden Strom der Empfindungen, Gefühle, Emotionen und Sinneskontakte wahrzunehmen und ganz zuzulassen."

In schwierigen Zeiten liegt uns dies eher fern, fühlen wir uns doch durch Angst und Unsicherheit gefangen und möchten diese Gefühle nicht erleben. Achtsamkeit lädt uns aber dazu ein, mit den Erfahrungen zu sein, anstatt sie abzulehnen. Diese Hinwendung gibt uns Kraft und Mut, nicht die Vermeidung.

Das "im Fluss unserer Erfahrungen sein" wird möglich dadurch, dass wir uns der Kräfte von Anhaftung und Abneigung bewusst sind, die uns zu einer (oft unbewussten) inneren Reaktion verleiten. Wenn diese sich selbst überlassen werden, können sie den Geist auf subtile und nicht so subtile Weise dominieren. In der buddhistischen Psychologie wird diese Grundlage unserer Erfahrung, aus der alles weitere entsteht, als Vedana – Gefühlstonus oder Gefühlsfärbung – bezeichnet.

Gefühlstonus bezieht sich auf den "felt sense" des Augenblicks – die Tatsache, ob eine Erfahrung angenehm, unangenehm oder weder das eine noch das andere ist bzw. als solches erlebt wird. Die bewusste Wahrnehmung des Gefühlstonus zu schulen ist in allen achtsamkeitsbasierten Übungswegen implizit enthalten und ist elementar für die Vertiefung und Stabilität der Meditationspraxis.

In diesem Vertiefungsseminar werden wir uns explizit damit befassen und Übungen kennen lernen, die uns helfen, uns dieses Aspektes unserer Erfahrung bewusst zu werden. Hierzu werden wir zunächst vertiefend üben, wie wir uns erden und im Augenblick verankern und wie das Innehalten/ die Pause uns dabei unterstützt, zu entschleunigen.

So üben wir, Vedana – die Gefühlstönung des Augenblicks – wahr zu nehmen und zu erforschen, wie wir damit sein können, anstatt uns in die Reaktivität von Verlangen oder Ablehnung zu verstricken.

- Das Seminar gibt Raum für: Gemeinsame Übungspraxis
- Austausch und Reflexion zu den Erfahrungen mit der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Das Erforschen der Wahrnehmung von Vedana sowie den Kräften von Anhaftung und Abneigung und deren Folgen
- Stärkung der Motivation und Stabilisierung der Übungspraxis für zu Hause
- Impulse für den Alltag – Peeraustausch.

## Methoden

Meditationspraxis in der Gruppe, Phasen des Schweigens, theoretischer Input, Selbsterfahrungsaustausch, Gruppendiskussion und Peeraustausch.

## Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK voraussichtlich 16 Punkte angerechnet

## Zielgruppe

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

## Maximale Teilnehmerzahl

16

## Termine / Folgeseminare

10.03.-12.03.2023

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](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)