

Leben aus dem Sein

Selbsterfahrung durch Inquiry

Seminar mit Stefan Machka

17. – 19. Mai 2019

in Götzis

Leben aus dem Sein bedeutet, in Verbindung mit der Präsenz des reinen Gewahrseins im eigenen Inneren zu leben, sich von der daraus entstehenden Intuition oder Herzensweisheit führen zu lassen und das Leben zu verwirklichen, das sich aus dem eigenen Inneren heraus im Einklang mit den tiefsten Bedürfnissen unserer Seele entfalten möchte.

Dies wird möglich, indem wir uns den eigenen Erfahrungen aus der Haltung der Achtsamkeit zuwenden. Damit eröffnet sich ein Prozess der Erforschung der eigenen Erfahrung, der „Inquiry“ genannt wird. Dieser Prozess ist zentral, wenn wir die ganz persönlichen Wahrheiten unseres Erlebens, unserer Beziehungen und Lebenssituationen erkennen möchten. Das Licht unseres eigenen Gewahrseins weist uns den Weg durch hinderliche und bisweilen sogar destruktive innere Anteile, Widerstände oder Zustände, sodass es möglich wird, diese zu erkennen und angemessen damit umzugehen, und es zeigt uns, wie wir entlang authentischer innerer Wahrheiten unseren ganz eigenen Weg finden.

In den Seminaren geht es um die eigenen inneren Prozesse, die Selbsterfahrung, die Selbsterforschung. Das Ziel ist eine gegenseitige Unterstützung auf dem ganz eigenen inneren Weg, ein gemeinsames Erforschen und Austausch unserer Erfahrungen. Die Basis ist die gemeinsame Meditation, die uns hilft, die Verbindung zum inneren Sein so klar und deutlich wie möglich zu erleben, und diesen Zustand des reinen Gewahrseins in alle Bereiche unseres Lebens einzubringen.

Der vorherige Besuch eines Basis-Inquiry-Seminars ist für die Teilnahme an diesem Seminar nicht notwendig.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich auf dem Weg der Achtsamkeit befinden, und die ihre Erfahrungen in der oben beschriebenen Weise vertiefen möchten. Angesprochen sind von daher ausgebildete oder angehende LehrerInnen für MBSR, MBCT, MSC, MBCL und anderer achtsamkeits-basierter Kurse sowie Menschen mit vergleichbarem Erfahrungshintergrund. Mit der Teilnahme an diesem Seminar wird die Inanspruchnahme von Fortbildung im Bereich von MBSR bescheinigt.

Stefan Machka, geboren 1957, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Coach und Seminarleiter. Seit 1988 arbeitet er in Bad Homburg, seit 1992 in eigener psychotherapeutischer Praxis mit Kassenzulassung, seit 1996 mit eigenem Seminarbetrieb. Stefan Machka ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Nach dem Abitur 1976 war er mehrere Jahre als freischaffender Musiker und Komponist in diversen Rockbands und Musiktheatern tätig. Studium der Psychologie mit Schwerpunkt "Klinische Psychologie" an der Universität Heidelberg, Abschluss 1986. 1987 startete er seine ersten Gestalttherapie- und Meditationsseminare. Seit 1980 praktiziert er Yoga und Meditation. Der Besuch des Ausbildungsretreats mit Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli 2003 brachte ihn zur Achtsamkeitspraxis.

Kurszeiten

Freitag, 17. Mai 2019

18:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 18. Mai 2019

09:30 – 13:00 Uhr und 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 19. Mai 2019

09:30 – 13:00 Uhr

Kursgebühr

240 Euro

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Zentrum für Achtsamkeit und Familie (ZAF) Vorarlberg

Flurgasse 6, 6840 Götzis, ÖSTERREICH

E-Mail: info@zaf-vorarlberg.at

Website: www.zaf-vorarlberg.at

Übernachten:

Im Zentrum für Achtsamkeit kann leider nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selber um eine Unterkunft. Hier einige Möglichkeiten:

- *Hotel am Garnmarkt* im Zentrum von Götzis (fußläufig, 800 m, 10 min.)
- *Bildungshaus St. Arbogast* (2 km, mit Auto oder Bus ca. 5 min.)
- *Gastgeberverzeichnis der Stadt Götzis* (<https://goetzis.at/ortsportrait/gastgeber>)

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Referent und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch unter +49 (0)761 89629110 gerne zur Verfügung.