

Buddhistische Grundlagen von Achtsamkeit

Fortbildungs-Retreat

MIT TINA DRASZCZYK

26. – 29. September 2019

in Immenstadt im Allgäu

Mit unserer Lehrtätigkeit tragen wir dazu bei, dass sich Achtsamkeit in diverse Bereiche unserer Gesellschaft integrieren kann und dadurch Menschen in vielerlei Hinsicht erreicht und nützt – und dies ganz unabhängig davon, welches der verschiedenen Formate (MBSR, MBCT etc.) wir verwenden.

Einen wesentlichen Grundstein für diese „MBPs“ (mindfulness based programs) hat, wie wir alle wissen, Jon Kabat-Zinn mit seinem bahnbrechenden MBSR-Programm gelegt. In seinen Artikeln *„Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“* (in: *Achtsamkeit – ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Arbor Verlag 2013, 475-518) und *„Too Early to Tell“* (Springer 2017) beschreibt er die Wurzeln von Mindfulness-Based Stress Reduction. Er geht auf seinen Ansatz ein, den Mittleren Weg des Buddhismus zugänglich machen, und zwar als konkrete und immer erfahrungsbezogene Möglichkeit, den Herausforderungen im Leben und den Ursachen des Leids im eigenen Geist zu begegnen.

Vermutlich ist der wichtigste Aspekt für MBP-Lehrtätige die Integrität der eigenen Achtsamkeitspraxis sowie die Fähigkeit, KursteilnehmerInnen den Raum zu geben, sich ihren Erfahrungen freundlich und heilsam zuwenden zu können – und zwar ohne dies mit den Schablonen bestimm-

ter Sichtweisen zu füllen und den TeilnehmerInnen damit direkt oder indirekt bestimmte Theorien zu suggerieren. Gleichzeitig, so Jon Kabat-Zinn, kann „*es sehr hilfreich sein, eine starke persönliche Verankerung im Buddha-Dharma und seinen Lehren zu haben ... In der Tat ist das für Lehrer der MBSR und anderer achtsamkeitsbasierter Interventionen unverzichtbar*“.

Dies bringt uns zu den Grundlagen, die zur Entwicklung von MBSR beigetragen haben; was den buddhistischen Teil davon angeht, stammen sie sowohl aus dem Theravāda- als auch dem Mahāyāna-Buddhismus – und mit diesen wollen wir uns in diesem Fortbildungs-Retreat befassen.

Kursinhalte:

Auf der Basis von Auszügen aus den Lehrreden des Buddha arbeiten wir mit Themen wie

- den Vier Edlen Wahrheiten
- den drei Merkmalen allen Seins (Flüchtigkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit)
- dem Entwicklungspotential unseres Geistes
- den fünf Daseinsgruppen (Pāli: khandha, Skt. skandha)
- Ethik
- und natürlich auch Meditation, hauptsächlich auf der Basis der Lehrrede über die vierfache Vergegenwärtigung in Achtsamkeit (Satipaṭṭhāna)

Morgens und vormittags werden wir in Stille meditieren (im Sitzen und in Bewegung).

Nachmittags wenden wir uns den genannten Themen zu, u.a. in Form von Dialogen und der Möglichkeit für Austausch und Diskussion verbunden mit dem Üben des achtsamen Sprechens und Zuhörens.

Die Abende werden, je nach Bedarf, teilweise wieder dem thematischen Austausch oder der Meditation gewidmet sein.

Zielgruppe:

MBSR-LehrerInnen oder LehrerInnen anderer Achtsamkeitsprogramme sowie AchtsamkeitslehrerInnen in Ausbildung

Dieses Fortbildungs-Retreat erfüllt die Anforderungen als zweites zusätzliches Retreat im Rahmen des MBSR-Aufbaukurses von Arbor Seminare

Seminar-Zeiten:**Donnerstag, 26. September 2019**

Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr

Sonntag, 29. September 2019

Ende mit dem Mittagessen gegen 13:00 Uhr

(die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben)

Kursgebühr:

310 Euro Frühbucherpreis bis zum 18. März 2019

350 Euro ab dem 19. März 2019

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Riederalp

Riederbühl 2, 87509 Immenstadt im Allgäu

Telefon +49 (0)8323/9608-10

info@seminarzentrum-riederalp.de

www.seminarzentrum-riederalp.de

Anfahrt:

Die Riederalp liegt 800m hoch am Mittagberg und im Naturpark Nagelfluhkette. Zu ihr herauf führt ein einspuriger Forst- und Wanderweg, der für den öffentlichen Verkehr gesperrt ist.

Wer nicht wandern kann oder mag, kann sich von zwei Taxiunternehmen, die eine Ausnahmegenehmigung für den Wanderweg besitzen, zur Riederalp heraufbringen lassen:

Taxi Huber 0 83 23 - 95 300

Taxi Mantzolis 0 83 23 - 79 79

Kosten pro Fahrt: ca. 10 Euro

Zimmerbuchung:

Die Zimmerreservierung erfolgt über Arbor Seminare.

Bitte geben Sie Ihre Zimmerwünsche bei der Anmeldung an. Wir bemühen uns, abhängig von der Zimmerkapazität, alle Wünsche zu berücksichtigen. Die endgültige Einteilung der Zimmer kann aber erst kurz vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Das Seminarhaus verfügt über Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Kategorien.

Die **Übernachtungspreise inkl. Vollpension** betragen für das gesamte Seminar pro Person:

| | |
|---------------------------|----------|
| Einzelzimmer: | 252 Euro |
| Zweibettzimmer: | 219 Euro |
| Drei- oder Vierbettzimmer | 204 Euro |

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 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 50 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiterin 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 gerne zur Verfügung.