

Die tiefsten Wurzeln wahren Glücks

Sieben Stufen des verkörperten Erwachens

WORKSHOP MIT RICK HANSON

10. – 12. September 2021

in Freiburg

In diesem Workshop wird Rick Hanson sein neu entwickeltes Programm „*Wake up to who you long to be*“ vorstellen:

Unser wahres Ich, die Person, die wir gerne sein würden – und die wir im tiefsten Innern bereits sind – ist häufig von Stress, Ablenkungen, Ängsten und Bedauern überlagert. Dennoch hatten wir alle schon Momente, in denen unser Geist ruhig und klar, liebevoll und glücklich, offen und voll präsent war.

Diese Art des Seins ist ein Kennzeichen weiser Menschen, die sich intensiv mit dem menschlichen Potenzial und spiritueller Praxis befassen haben. Und auch wir können diese Qualitäten Schritt für Schritt auf dem Weg unserer persönlichen Praxis entwickeln.

Wie dies gelingen kann, wird Thema des Workshops sein, in dem Rick Hanson 7 Schritte vorstellt, die die tiefsten Wurzeln wahren Glücks bilden und manchmal auch als Erwachen bezeichnet werden:

- **Den Geist beruhigen**
Achtsamer und gesammelter werden – anstatt zerstreut und abgelenkt zu sein
- **Das Herz erwärmen**
Mitgefühl und Freundlichkeit kultivieren – auch in Schwierigkeiten und Konflikten

- **In Fülle verweilen**

Ruhig, zufrieden und zuversichtlich sein – ohne Vergnügungen hinterherzujagen oder gegen Leid anzukämpfen

- **Ganz sein**

Weniger aufgeteilt sein – sich ganz annehmen, ohne Scham oder Verleugnung

- **Empfänglich sein für das Hier und Jetzt**

Jeden Moment wertschätzen – Sorgen und Bedauern loslassen

- **Sich für das Universelle öffnen**

Das eigene Leben als Ausdruck allen Lebens erfahren

- **Zeitlosigkeit finden**

Die Stille, die Weite und das Mögliche erkunden – unsere eigene wahre Natur

Rick Hansons Ansatz basiert auf der Verbindung von moderner Hirnforschung und alter buddhistischer Weisheit, bzw. auf der Integration von Neurowissenschaft und Dharma (von ihm auch als "*Neurodharma*" bezeichnet). Die Neurowissenschaft belegt immer mehr Zusammenhänge zwischen unterstützenden, angenehmen und sogar transformierenden Erfahrungen und den zugrundeliegenden neuronalen Strukturen und Prozessen.

Der Workshop umfasst angeleitete Übungen, Vorträge sowie Frage- und Antwort-Phasen.

Zusammen werden wir Wege erkunden, um den neuronalen Kreislauf "der sieben Schritte zum verkörperten Erwachen" zu stärken, die eingeschränkte Sicht auf unser Wesen zu erweitern und mit stabilem Wohlbefinden im Hier und Jetzt zu verweilen.

Kurssprache: Die Kurssprache ist Englisch mit konsekutiver Übersetzung ins Deutsche.

Dr. Rick Hanson ist Neuropsychologe, Meditationslehrer und Bestsellerautor. Als Experte für Neuroplastizität, inneres Wachstum und kontemplative Praktiken, lehrt er weltweit, wie Menschen ihr Gehirn gezielt stärken und ihr Herz öffnen können.

Rick Hanson schafft es, komplexe wissenschaftliche Erkenntnisse in eine klare unterhaltsame Sprache zu überführen. Seine Bücher wurden in über 26 Sprachen übersetzt, seine Artikel erscheinen in einschlägigen Zeitschriften.

Rick Hanson ist Gründer des *Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom* und Mitglied im Vorstand des *Greater Good Science Center* an der Universität von Berkeley. Zuvor arbeitete er an der Saybrook University, war neun Jahre lang im Leitungsgremium des *Spirit Rock Meditation Center* und

Vorsitzender des Vorstandes von *FamilyWorks*. Weitere Informationen über Rick Hanson und seine Arbeit finden Sie auf seiner englischsprachigen Website: <https://www.rickhanson.net>

Kursgebühr:

390 Euro

In der Kursgebühr sind 1 Abendessen, 2 Mittagessen sowie 2 Pausenverpflegungen pro Tag enthalten. Die Unterkunft ist nicht im Preis inbegriffen.

Veranstaltungsort:

Caritas Tagungszentrum

Wintererstraße 17–19, 79104 Freiburg, Telefon: +49(0)761/200-1801

Email: tagungszentrum@caritas.de, <http://www.caritas-tagungszentrum.de>

Unterkunft:

Wir haben im Caritas Tagungszentrum ein Zimmerkontingent reserviert. Der Preis für ein EZ inkl.

Frühstück beträgt pro Nacht € 65,50 Euro. Bitte wenden Sie sich direkt telefonisch oder per Email an das Tagungszentrum.

Sollte es bereits ausgebucht sein, oder Sie ein anderes Haus bevorzugen, so finden Sie eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen auf der Homepage der Stadt Freiburg:

<https://visit.freiburg.de/freiburg-planen/uebernachten-in-freiburg>

Kurszeiten:

Freitag, 10. September 2021: 17:00 – 18:00 Uhr Abendessen
18:00 – 21:00 Uhr Seminar

Samstag, 11. September 2021: 09:30 – 12:30 Uhr Seminar
12:30 – 14:00 Uhr Mittagessen
14:00 – 18:00 Uhr Seminar

Sonntag, 12. September 2021: 09:30 – 12:30 Uhr Seminar
12:30 – 14:00 Uhr Mittagessen

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.

Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis:

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

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch zur Verfügung.