



Achtsamkeit in aller Munde – Wellness oder Geistesschulung

Themen und Inhalte 7 Abende jeweils von 19 – 21 Uhr

- 4. 5. 22** Kursüberblick – Absicht – Struktur
Wichtigste Säkulare Programme (MBSR, MBCT, CBCT™, CTT™, **SEE Learning**)
Einführung und «typische» praktische Übungen
Kurze Sequenzen zum Mitnehmen in den Alltag
- 18.5. 22** Vertiefung: Gemeinsame Menschlichkeit – SEE Learning als Modell
- 1.6. 22** Achtsamkeit im Buddhismus
Teil 1 Früher Buddhismus – Einführung
- 8.6. 22** Früher Buddhismus – Vertiefung und praktische Übungen
- 15.6.22** Teil 2 Achtsamkeit im Indo-Tibetischen Buddhismus
Einführung Überblick mit Fokus auf einen prozessorientierten Stufenweg
- 29.6.** Tibetischer Buddhismus - Praktischer Übungsabend
- 6.7.** Das Herz schulen - den Geist trainieren
Zusammenfassung – Zeit für Austausch: Fragen, Erkenntnisse, Erfahrungen