

## Achtsamkeit Intensiv-Kurs nach MBSR

### 4 Wochen Meditationskurs in kleiner Gruppe in Präsenz

jeden Dienstag Abend, 7.3. bis 28.3.2023 jeweils 18-20.30 Uhr

+ 1 Einzelsitzung pro Woche zur Vertiefung & individuellen Begleitung

In diesem Kurs werden Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation nach dem MBSR-Curriculum vermittelt.

Nach vielen Jahren des Unterrichts der bekannten und bewährten Trainingsprogramme MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) und MSC (Achtsames Selbst-Mitgefühl) möchte ich in diesem 4-Wochen-Kurs ein intensives Training anbieten, Grundlagen und Absicht der jeweiligen Übungswege vorstellen und einen Raum ermöglichen, gemeinsam zu praktizieren und sich über die jeweiligen Erfahrungen auszutauschen.

**Zusätzlich zu den Gruppentreffen biete ich begleitende Einzel-Sitzungen in an, um zu reflektieren, die Erfahrung einzuordnen und eventuelle Fragen zu klären.**

Die rasende Verbreitung und wachsende Popularität von Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühlsmeditation ist extrem erfreulich und birgt auf der anderen Seite, wie alles, was zum „Trend“ wird, die Gefahr zu verwässern. So wird aus meiner Sicht häufig nicht ausreichend zwischen Meditation und Entspannungstechniken, bzw zwischen unterschiedlichen Meditations-Traditionen und Schulen unterschieden.

Mein Anliegen ist es, in der kurzen Zeit von 4 Wochen einen Einstieg in diese komplexe Praxis der Geistes- und Herzens-Schulung zu ermöglichen, unterschiedliche Übungswege vorzustellen und möglichst viel zu praktizieren.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung, denn es gibt nichts, was es nicht wert wäre, nochmals neu zu hören, zu betrachten und für sich selbst zu erfahren und es ist auch für die sogenannten „Profis“ die beste Empfehlung, immer wieder neu mit frischem Blick zu beginnen, den Anfängergeist zu kultivieren und sich von jedem neuen Moment überraschen zu lassen ;-)

#### Was Dich erwartet

- Ein sicherer Raum und Rahmen für ein authentisches Sein in einer kleinen Gruppe (max 6 TN)
- Grundlagen und Hintergrund zu der jeweiligen Praxis
- Viel gemeinsames Üben der Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation
- Integration formeller Praxis in den Alltag und Austausch in Dyaden und der Gruppe
- Möglichkeit von begleitenden 1:1 Treffen in Präsenz, um die Erfahrung einzuordnen

#### Termine

Dienstag, 7.3. bis 28.3.2023 jew 18-20:30 Uhr + 1 Online Retreat-Tag Sa, 25.3. von 9-14 Uhr

#### Ort

Chausseestraße 110, 10115 Berlin

#### Kosten

290€ +MwSt (Ermäßigung auf Anfrage)

#### Referentin

Sabine Hanna Witte, Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin (MBSR / MSC), Time To Think-Coach und Facilitator und Thinking Partnership Teacher

#### Weitere Information, Anmeldung und Kontakt

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin 0177 7888988 www.mindful.berlin