

Mitgeföhlspraxis mit dir und anderen vertiefen mit MBCL in Bern (8. November 2023 – 13. März 2024)

Möchtest du ...

- Deine im Grundlagenkurs (MBSR, MBCT ...) aufgebaute Achtsamkeitspraxis vertiefen?
- Den Herausforderungen des Alltags ausgeglichener und mitfühlender begegnen?
- Eine gesündere Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge für andere finden?
- Mehr Gestaltungsraum im Umgang mit eigenen, festgefahrenen Mustern gewinnen?
- Deine inneren Ressourcen kennenlernen und nähren?

In diesem Kurs lernst du ...

- durch Mitgeföhls Stress besser vorzubeugen und zu bewältigen.
- Dinge, die dir guttun (Genuss, Dankbarkeit, Entspannung ...), ganz bewusst auszukosten.
- die Funktionsweise der Regulations- und Motivationsysteme unseres Hirns kennen.
- deine tieferliegenden Antriebs- und Abwehrmuster zu erforschen und zu regulieren.
- dir selbst und anderen gegenüber Mitgeföhls und Akzeptanz zu entwickeln.
- In die Gestaltung von Beziehungen mehr Achtsamkeit und Mitgeföhls einzuladen.
- deine eigenen Unzulänglichkeiten zu akzeptieren, zu vergeben und dein Leben mit Selbstvertrauen und Gelassenheit zu gestalten.

Kursinhalte:

- formelle Praxis
 - o nährende Vorstellungsbungen (sicherer Ort, mitfühlender Gefährte, Mitgeföhls verkörpern)
 - o die vier Lebensfreunde nähren (Freundlichkeit, Mitgeföhls, Mitfreude, Gleichmut)
 - o mit Schwierigkeiten Arbeiten (mitfühlend mit Widerstand, Verlangen und inneren Mustern, sich selbst und anderen verzeihen)
- informelle Praxis (im Alltag)
 - o Atemraum mit Freundlichkeit, Tagebuchübungen, beruhigender Atemrhythmus, Beruhigungssystem nähren
- Reflexionen:
 - o Die drei emotionalen Regulationssysteme, eigene Werte entdecken, mitfühlendes Stress-Frühwarnsystem, ein Tag in meinem Leben

Wirkung von Mitgeföhls-Training (MBCL: Mindfulness-Based Compassionate Living «Mitfühlend leben durch Achtsamkeit»)

Auch wenn die Mitgeföhls-Forschung noch in den Kinderschuhen steckt, zeigt eine wachsende Anzahl Studien eine ganze Reihe positiver Effekte:

- besserer Umgang mit Widrigkeiten und emotional belastenden Situationen
- erhöhte Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein
- mehr Selbstrespekt, -annahme und -fürsorge
- weniger Angst vor Zurückweisung und eigenen Fehlern
- verbesserte Emotionsregulation und emotionale Intelligenz
- verstärktes Glücksempfinden und Optimismus
- stärkere soziale Verbundenheit und erfülltere Beziehungen

***MBCL:** Mindfulness-Based Compassionate Living «Mitfühlend leben durch Achtsamkeit»
(Frits Koster und Erik van den Brink)

Daten (Änderungen vorbehalten, aktuelle Daten auf www.achtsamkeitstrainer.ch)

Die Kursabende finden mit 2-3 Wochen Abstand statt, damit du genügend Zeit hast um herausfinden, welche der zahlreichen Übungen für dich besonders heilsam und nährend sind.

Abend-Termine: jeweils Mittwoch 18:30 - 21 Uhr

November: 8.11., 22.11.2023

Dezember: 6.12., 20.12.2023

Januar: 10.1., 31.1.2024

Februar: 21.2.2024

März: 13.3.2024

Tag des Mitgefühls: Sonntag 9 - 16 Uhr

Januar: 21.1.2024

Kursort

Gruppenraum im Blumengarten, Thunstrasse 24, Bern



Kursgebühr (inkl. individuelle Vor- und Nachgespräch)

750 CHF (Spezialpreis für Zertifizierungskurs; Normalpreis: 900 CHF)

Zertifizierungskurs

Nach mehrjähriger Unterrichtserfahrung (u.a. mit MBSR) schliesse ich mit diesem Kurs meine MBCL-Ausbildung vom Herbst 2023 ab.

Während diesem Kurs werde ich durch Jana Willims (MBCL-Ausbildungsleiterin) gecoacht.

Kursleitung

Wolfgang Käppeli, Schläflirain 3, 3013 Bern

Biologielehrer (Sek 1 und 2), MBSR- und MBCL-Lehrer

Anmeldung

bis 1. November 2023

Wolfgang.kaeppli@gmail.com; 078 629 04 76

10 %-Earlybird-Rabatt (Anmeldung bis 1. September 2023)

www.achtsamkeitstrainer.ch



***MBCL:** Mindfulness-Based Compassionate Living «Mitfühlend leben durch Achtsamkeit»
(Frits Koster und Erik van den Brink)