



„Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, altes mit neuen Augen zu sehen!“ (Marcel Proust)

„Awareness alone is not enough.“

## Vertiefungsgruppe zur Achtsamkeits- und Mitgeföhlspraxis“ (NEU als Hybrid-Version: vor Ort und online)

Viele ehemalige Kursteilnehmer:innen aus MBSR-, MBCL, MSC- und anderen Kursprogrammen mit dem Schwerpunkt Achtsamkeits- und/oder Mitgeföhlspraxis sehnen sich nach den Trainings nach einer regelmäßigen Praxis in einer Gruppe. Das ist auch ein Schwerpunkt dieses **Vertiefungskurses**. Die Zielgruppe sind also ehemalige Kursteilnehmer:innen und/oder Menschen mit Erfahrung in der Übungspraxis.

Es werden natürlich die klassischen **Achtsamkeits- und Mitgeföhlübungen** (aus MBSR und MBCL) angeboten, praktiziert und besprochen. Erweitert werden die Abende **ganz NEU** aber auch mit Übungen/Inhalten aus dem **breathworks**-Kursformat (u.a. Rollenspiele oder neue Anleitungen ...) und eingewebt in die alten und neuen Anleitungen werden mehr und mehr die Zugänge/Konzepte aus der **TSM** (Trauma-Sensitive Mindfulness) nach **David Treleaven** (<https://davidtreleaven.com>). Ein zentrales Basiskonzept hier ist das „Window of Tolerance“ nach Dan J. Siegel.

Es wird Tagebücherblätter (auf freiwilliger Basis!) geben oder Du erweiterst/vertiefst die formale Übungspraxis mit Journaling oder einem Logbuch. Auch (neue) Alltagsübungen werden integraler Bestandteil sein und Du solltest auch den Mut, die Geduld, das Vertrauen und wieder den Anfängergeist mitbringen um v.a. mittels Dyaden gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmer:innen neue Potenziale zu entdecken.

Der **Vertiefungskurs** richtet sich an Praktizierende, die ...

- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis **auffrischen** oder stärken möchten.
- ... auch informelle Übungen, nicht nur aus dem MBSR und MBCL, **im Alltag** vertiefen möchten.
- ... Lust haben neue Übungen aus dem **breathworks**-Kurs zu erkunden.
- ... Neugier mitbringen für vertiefende Impulse und v.a. **kontemplative Dyaden**.
- ... den **Praxistransfer** der formalen Übungen in den Alltag strukturiert gestalten wollen.
- ... wirklich regelmäßig dabei sein wollen mit dem **Commitment auch zuhause zu üben**.

## TERMINE

Jeweils am Donnerstag von 19:00 bis 20:30/45 Uhr  
30.9. | 14.10. | 28.10. | 11.11. | 25.11. | 9.12. | 23.12.

Kontinuität ist sowohl für den Prozess, als auch für die Gruppe sehr wertvoll. Daher ist dieses Angebot nur als „Kurs“ mit allen Terminen buchbar.

## KOSTEN

€ 225,- (inkl. USt)

„*Bonus*“: Wenn Du an diesem Vertiefungskurs teilnimmst, kannst Du auch *kostenlos* an den Webinaren mit Marie Mannschatz (19.9.) und mit Frits Koster (10.10.) via Zoom teilnehmen. Alles weitere dazu findest Du hier: <https://geist-reich.jetzt/#kursangebot>

## ORT

Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Tür , 1080 Wien und **gleichzeitig online** via Zoom. Der Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten (ab 2 Teilnehmer:innen vor Ort; sonst „nur“ online.)

Gruppengröße: Min. 7 und max. 12 Teilnehmer:innen

## Dein KURSBEGLEITER

Klaus Kirchmayr | <https://www.geist-reich.jetzt/#ubermich>

## ANMELDUNG

Email: [klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt) oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>  
Telefon: 0699/126 55 180

Nach der Anmeldung bekommst Du ein **Reflexionsblatt** zugesandt **zur Vorbereitung**. Wenn Du noch keinen Kurs bei mir gemacht hast, führen wir ein **kurzes Vorgespräch** (telefonisch oder via Zoom).

