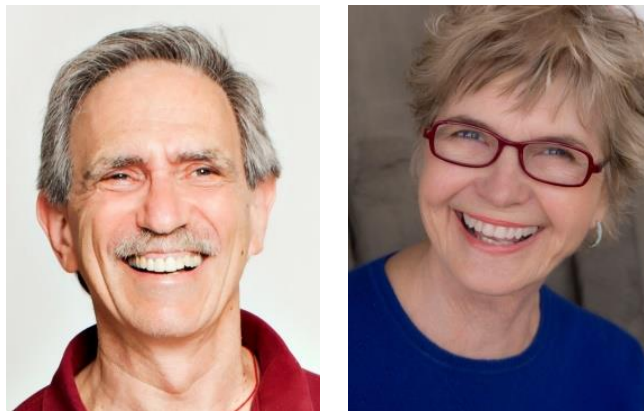


Weiterbildungsangebot vom MBSR-Verband Schweiz

Awakening Joy: Achtsamkeit als Weg zur Freude

mit

James und Jane Baraz



Freitag, 30. Juni bis Sonntag, 2. Juli 2017
im RomeroHaus, Luzern

Inhalt des 3-Tage Workshops

James und Jane beschreiben ihren Workshop wie folgt:

„Wahres Glück bedeutet nicht, dass wir etwas erlangen oder erwerben, sondern vielmehr, dass wir uns der natürlichen Freude und Lebendigkeit in unserem eigenen Inneren öffnen. Dieser Workshop basiert auf dem bekannten zehnmonatigen „Awakening Joy-Kurs“, den seit 2003 bereits Tausende besucht haben. Wir erlernen die wesentlichen Grundlagen sowie weitere unterstützende Praktiken mit dem Ziel, unsere natürliche Fähigkeit zu entwickeln, uns wohl zu fühlen und glücklich zu sein.

Auf praxisorientierte Weise werden Techniken vorgestellt, um Dankbarkeit zu entwickeln, die eigene Selbstliebe zu fördern, sich den harten Tatsachen des Lebens auf dem Weg zur Freude zu öffnen und sich am Glück der anderen zu erfreuen.

Wenn das Wort „Freude“ oder „Glück“ für dich ein bisschen zu viel des Guten ist, mach dir keine Sorgen. Wahrhaft glückliche Menschen sind nicht die ganze Zeit glücklich. Sie sind traurig und wütend und erfahren ebenfalls die ganze Palette menschlicher Emotionen. Glück ist ein allgemeines Gefühl von Lebendigkeit und Wohlbefinden, das sich durch ein Sich-Einlassen auf das Leben auszeichnet, bei dem man den Höhen und Tiefen mit Echtheit und klarem Blick begegnet. Glück kann von Person zu Person ganz unterschiedliche Formen annehmen und in der Bandbreite von gelassener Zufriedenheit bis zu überschäumendem Enthusiasmus reichen. Dies soll im Kurs eine Etappe auf deiner Entdeckungsreise sein: Du wirst herausfinden, wie du selbst Freude bzw. Glück in einzigartiger Weise ausdrücken kannst. Und vergiss nicht: Du musst keine „fröhliche Person“ sein, um von diesem Workshop profitieren zu können, doch Spass könntest du allemal haben.“

James Baraz

James Baraz ist seit 1978 Meditationslehrer. Er ist Mitbegründer und Lehrer am Spirit Rock Meditation Center in Woodacre/Kalifornien und unterrichtet sowohl in den Vereinigten Staaten als auch international. Er rief den beliebten Online-Kurs „Awakening Joy“ ins Leben, den seit dem Jahr 2003 bereits Tausende von Menschen besucht haben. Er ist Mitautor des auf dem Kurs basierenden Buchs „Awakening Joy: Ten Steps to Happiness“, sowie Mitautor des Buchs „Awakening Joy for Kids“, das er zusammen mit Michele Lilyanna verfasste. James lebt mit seiner Frau Jane in Berkeley/Kalifornien. Er hat zwei Söhne und drei Enkel.

Jane Baraz

Jane Baraz, MA, praktiziert seit 1976 Achtsamkeit, als sie begann, Vipassana-Retreats zu besuchen. Sie war Verwaltungsratsmitglied des Spirit Rock Meditation Center in den ersten acht Jahren seines Bestehens. Jane unterrichtet Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) am Cancer Support Center und dem Osher Center for Integrative Medicine der University of California, San Francisco. Sie ist auch ausgebildete Lehrerin für Mindful Self-Compassion (MSC), das sie am Spirit Rock Center, dem Women's Cancer Resource Center und privat unterrichtet. Jane leitet gerne Awakening Joy Workshops und Retreats zusammen mit ihrem Mann James Baraz in Kalifornien und international.

www.awakeningjoy.info

Organisatorisches

Workshop Zeiten

Freitag, 30. Juni 2017, 14.30 bis 18.30 Uhr

Samstag, 1. Juli 2017, 9.00 bis 13.00 und 14.30 bis 18.30 Uhr

Sonntag, 2. Juli 2017, 9.00 bis 13.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

insgesamt 18 Kursstunden

Ort

RomeroHaus Luzern, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern, Tel. 058 854 11 00,
www.romerohaus.ch

Kosten

Fr. 390.00 für Mitglieder

Bei Bezahlung bis 31.12.2016 Fr. 350.00

Fr. 490.00 für Nichtmitglieder

Bei Bezahlung bis 31.12.2016 Fr. 450.00

Diese Kosten beinhalten: Weiterbildung in schöner Umgebung, Pausenverpflegung und vegetarisches Mittagessen am Samstag und am Sonntag.

Sprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bus 14 vom Bahnhof Richtung Verkehrshaus, Haltestelle Verkehrshaus-Lido, vom Bahnhof ca. 10 Min. entfernt.

Übernachtungsmöglichkeiten

Im RomeroHaus gibt es wenige Zimmer. Weitere Möglichkeiten in Hotels, B&B, Jugendherberge und Pensionen in Luzern in unterschiedlicher Distanz zu unterschiedlichen Preisen. Bitte selber organisieren.

Mitbringen

Matte, Kissen und Decke bei Bedarf.

Anmeldung

Mit separatem Anmeldeformular an sekretariat@mbsr-verband.ch bis 25. Mai 2017.

Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Bezahlung der Kurskosten, d.h. die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Kurskosten.

Stornobedingungen

Bei Stornierungen bis einem Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 erhoben.

Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% des Kurshonorars verrechnet. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 erhoben.

Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 erhoben.