

Weiterbildungsangebot vom MBSR-Verband Schweiz

Herzenskommunikation

Eine Weiterbildung für MBSR- und MBCT-LehrerInnen
und weitere interessierte Personen

von

Lama Irene



Samstag, 30. September 2017
10.00 bis 17.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Hottingen
Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Inhalt Weiterbildung

Stille Meditation bildet die Grundlage für die Kommunikation mit Herz und stimuliert eine natürliche Verbundenheit mit unserem Organismus sowie der des Erwachens. Auf dieser Basis werden wir den Sprechprozess und das Zuhören in einem strukturierten Rahmen erforschen. Wie wir alle bereits wissen, stellen sich, sobald wir den Mund aufmachen unwillkürlich-komplexe Prozesse sowohl beim Sprechenden wie beim Zuhörenden ein, die uns oft gar nicht bewusst zugänglich sind.

Um diese Reaktivität tiefer zu verstehen und zu durchschauen, lernen wir verschiedene Facetten der Achtsamkeit kennen, wie sie auch im Einsichts-Dialog* angewendet werden. Wir üben zu zweit, zu dritt und zu mehreren.

So erhalten wir vielseitige Gelegenheit, die befreiende Möglichkeit einer freundlichen, nicht-bewertenden inneren Haltung uns selber und anderen gegenüber zu kultivieren.

In den Pausen und während den Essenszeiten schweigen wir.

*Einsichts-Dialog, entwickelt vom buddhistischen Lehrer Gergory Kramer

Lama Irene

Lama Irene ist Schweizerin. Sie ist seit 1991 buddhistische Nonne und Bhikshuni seit 1994. Sie lernte buddhistische Meditation im Jahr 1979 in den USA kennen (Zen, Vipassana, Tibetische Tradition). Von 1986-1994 nahm sie an zwei Drei-Jahres Retreats teil und wurde von dem Mahamudrameister Gendün Rinpoche in die Übertragung der Karma Kagyu Linie eingeführt.

Sie unterrichtet seit 21 Jahren an verschiedenen Orten, als eine von Gendün Rinpoche autorisierte Dharma-Lehrerin. Sie ist Mitbegründerin und Mitglied des Dhagpo Lama Rates (ein Rat von Fachleuten/Kollegen). Des Weiteren beteiligte sie sich am Aufbau von Dharmagruppen und Zentren im deutschen Sprachraum. Ihre Dharma-Aktivität ist vom 17. Gyalwa Karmapa Thaye Dorje, Künzig Shamar Rinpoche und Jigme Rinpoche inspiriert.

Organisatorisches

Datum und Zeit

Samstag, 30. September 2017, 10.00 bis 17.00 Uhr

Das gemeinsame Mittagessen ist Teil des Workshops, bitte einen vegetarischen Beitrag für das gemeinsame Buffet mitnehmen.

Weiterbildung Ort

Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Kosten

Fr. 190.00 für Mitglieder, Fr. 240.00 für Nichtmitglieder

Workshop-Sprache

Schweizerdeutsch

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Tram Nr. 3 ab Hauptbahnhof Zürich Richtung Klusplatz, Haltestelle Römerhof (11 Minuten Fahrt). Ca. 50 Meter zurück laufen. Auf der linken Seite befindet sich das Kirchgemeindehaus.

Anreise mit Auto

Am Tagungsort stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Parkieren in der blauen Zone: Es empfiehlt sich, vorgängig auf der Homepage der Stadt Zürich für Fr. 15.00 eine Tagesbewilligung zur Nutzung der blauen Zone zu kaufen <https://e-gov.stadt-zuerich.ch/egpakv/uctagesbewilligung/nutzungsbedingungen.xhtml?handwerker=false>

Mitbringen

- Beitrag für ein gemeinsames vegetarisches Mittagsbuffet
- Geschirr und Besteck
- Matte oder Decke für Übungen im Liegen
- Sitzkissen bei Bedarf (Stühle stehen zur Verfügung)
- Notizmaterial
- Wasser, Kaffee, Tee und kleine Zwischenverpflegung werden zur Verfügung gestellt

Anmeldung

Bis 15. September 2017 mailen an sekretariat@mbsr-verband.ch oder senden an MBSR-Verband Schweiz, 6000 Luzern. Die Anmeldebestätigung wird verschickt, sobald die Kurskosten einbezahlt wurden. Die Kontoangaben sind in der Fusszeile der ersten Seite ersichtlich.

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.