

Aufbau- und Vertiefungskurs Metta: "Freundlichkeit" für sich selbst und andere (MBSR)

Kurzbeschreibung

In diesem Kurs geht es darum die Achtsamkeitsübungen aus dem Grundkurs aufzufrischen, zu vertiefen und zu erweitern. Zudem werden wir die Metta-Meditation vertiefen, üben und in unserem Alltag integrieren.

Metta – liebevolle Güte ist eine uns innewohnende Geistesqualität. Durch das Kultivieren dieser freundlicher, nicht wertenden und annehmenden inneren Haltung uns selber und andern gegenüber, kann sich inneres Gleichgewicht entwickeln, sowie Wohlwollen und Gelassenheit. Unser Mitgefühl uns selber und andern gegenüber wird gestärkt und dadurch werden Kräften von Verurteilung und Lieblosigkeit den Boden entzogen.

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die den 8-Wochen MBSR-Kurs besucht haben.

Ziele

Eine achtsame Grundhaltung verändert die Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umwelt. Durch Achtsamkeit lassen sich eigene Verhaltens- und Denkmuster erkennen. Sie hilft uns von einer reaktiven zu einer aktiven Haltung überzugehen, unser Leben aktiv und bewusst zu leben.

Methoden

MBSR-Kurse dauern sechs Wochen. Pro Woche trifft sich die Gruppe während rund zweieinhalb Stunden. Am Wochenende der dritten Woche findet ein ganzer Kurstag statt.

Voraussetzungen

Der Besuch des 8-Wochen-Grundkurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs. Nebst der Teilnahme an allen Kursterminen wird das tägliche Üben zu Hause während rund 40 Minuten an sechs Tagen vorausgesetzt. Die Teilnehmenden stärken so von Woche zu Woche ihre Fähigkeit, achtsam zu sein und entwickeln ein tragfähiges Fundament für den Alltag. Unterstützung und Anleitung für die tägliche Übungszeit erhalten die Teilnehmenden im Kurs selber, in Form von CDs und einem ausführlichen Handbuch. Für Menschen mit aktuellem Suchtproblem oder während stark beanspruchenden Therapien ist der Kurs nicht geeignet.

Details

Kurs-Nr.	PE_20_95
Daten	08.06.2021, 17:30-20:00 16.06.2021, 17:30-20:00 23.06.2021, 17:30-20:00 26.06.2021, 10:00-16:00 30.06.2021, 17:30-20:00 07.07.2021, 17:30-20:00
Ort	CURA, Begegnungszentrum
Dozent	Viola Ebbighausen
Zielgruppe	alle Mitarbeitende Externe
Hinweis	Für Mitarbeitende des SCS ist der Kurs kostenlos.
Kurstyp	Kurs
Kurskategorie	Freizeitangebot
Anmeldung	erforderlich