

Meditationsprojekt im Romanischen Haus Gelnhausen

Workshop: Achtsames Selbstmitgefühl (2): Das Positive kultivieren

Referent: Jörg Mangold
Wann: Samstag, 1.4.2017 von 10 – 17 Uhr
Wo: Romanisches Haus, Gelnhausen
U-Beitrag: 40 €

Wir wollen auf der Basis der Achtsamkeit in Meditationen, Übungen und kurzen theoretischen Impulsen die Haltung des Selbstmitgefühls vertiefen und nutzen, um:

- mir selbst ein/e gute/r Freund/in zu sein in guten wie in schlechten Zeiten
- den verborgenen Wert des Leids zu entdecken
- schwierige Emotionen und schwierige Beziehungen zu verändern
- sich selbst und anderen zu vergeben
- die Grenzen unserer Möglichkeiten zu akzeptieren

In der Vertiefung zum „Achtsamen Kultivieren des Positiven“ geht es darum, gute Erfahrungen zu nutzen, sie auf eine spezifische Weise zu sammeln, zu vertiefen und anzureichern. Übungen zeigen einen Weg, wie wir im Alltag unsere Ressourcen für das Erleben von Sicherheit, Sättigung und Zufriedenheit sowie Verbundenheit pflegen können.

Im Workshop werden grundlegende Meditationen und Übungen aus Mindful Self-Compassion – MSC nach Kristin Neff und Christopher Germer sowie von Rick Hanson und seinem „Achtsamen Kultivieren des Positiven“ angewendet.

Zum Referenten Jörg Mangold:

- Arzt und Psychotherapeut, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Dozent und Supervisor in der Psychotherapie-Ausbildung
- Eigene Meditationspraxis seit 2007
- Ausgebildeter Achtsamkeitslehrer in MSC (Mindful Self-Compassion), MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und Mindful Parenting
- Vita und Projekte auf www.joergmangold.de.

Es bestehen keine Teilnahmevoraussetzungen, jede Interessentin und jeder Interessent ist willkommen, ganz unabhängig von Vorkenntnissen. Sitzgelegenheiten, Decken und Unterlagen sind vorhanden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein paar Strümpfe mit, in denen Sie schuhfrei gehen können.

In der einstündigen Mittagspause besteht die Möglichkeit, an einem „Buffet in Stille“ teilzunehmen. Bitte bringen Sie hierzu einen kleinen Beitrag Ihrer Wahl (z. B. Brot, Salat, Brotaufstrich) mit, sodass sich alle an dem gemeinsamen Buffet bedienen können.

Anmeldung bitte bis 24.03.2017

Tel: 06051/14122 oder

Email: buer@marienkirche-gelnhausen.de