



WALDHAUS AM LAACHER SEE

2018

Kurs 39 -1 und 39 - 2

MARION PAHLEN

**Kurs 39-1 SUPERVISION eingebettet in die Praxis der
ACHTSAMKEITSMEDITATION
Kurs 39-2 WOCHENENDE DER ACHTSAMKEIT**

Kurs 39-1 05. – 07. September – 2 Tage Kurs 39-2 07. – 09.09.2018

Kurs 39-1 KB € 104 (80 /24) + UB

Kurs 39-2 KB € 24 (- / 24) + UB

Kurs 39-1 SUPERVISION eingebettet in die Praxis der ACHTSAMKEITSMEDITATION

„Aus der inneren Ruhe auf Beruf und Arbeit blicken...“

In diesen 2 Tagen widmen wir uns Fragen und Anliegen aus unserer Arbeitswelt. In Einzel- und Gruppenreflexionen suchen wir Antworten und Haltungen zu Strukturen und Dynamiken, die uns in unserem beruflichen Alltag begegnen.

Unterstützt werden wir von einem systemisch-analytischen Blickwinkel sowie von unserer Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Die Tage beginnen und enden mit formaler Meditationspraxis sowie leichter Körperarbeit; Stille und achtsame Pausen während des Tages laden uns ein, in eine ruhige innere Verfasstheit zu kommen, aus der heraus wir uns den mitgebrachten Fragestellungen nähern. Neben ‚klassischen‘ Coaching- und Supervisionsanliegen sind Fragen zur (ethischen) Haltung der Achtsamkeit und ihrer Anwendung im beruflichen Kontext herzlich willkommen. Teilnehmer erhalten am Ende des Seminars eine Supervisionsbescheinigung für ihren Arbeitgeber.

Kurs 39-2 WOCHENENDE DER ACHTSAMKEIT

„Glück findet sich nicht durch große Anstrengung sondern im Entspannen und Loslassen.“

Das Wochenende eignet sich besonders für Menschen, die nach einem MBSR oder MBCT Kurs die Möglichkeit suchen, sich für ein ganzes Wochenende der kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis zu widmen. Neben Körperarbeit und der formalen Praxis der Sitz- und Gehmeditation wird es auch Zeit geben für Spaziergänge in der wunderschönen Natur rundum das Waldhaus sowie für Austausch in der Gruppe. Ein Wochenende der entspannten Stille und heiteren Leichtigkeit für all die, die Kraft tanken und ihre Meditationspraxis vertiefen wollen.



Marion Pahlen, Dharma- und MBCT Lehrerin, Gestalttherapeutin (DVG), Supervisorin (DGSv). Ihre eigene Meditationspraxis (Zen, Sattipathana Vipassana) begann 1992; Lehrerlaubnis durch Sonia Moriceau seit 2007. Seit 2010 unterrichtet sie zudem MBCT und MBSR Kurse und arbeitet in eigener Praxis als Gestalttherapeutin und Supervisorin.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1 56645 Nickenich

Tel.: 0 26 36 - 3344 Fax: 0 26 36 - 22 59 Mail• budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de