

Weiterbildungsangebot von

**MindfulnessSwiss**  
MBSR Verband Schweiz

und

**cfm**  
Zentrum für Achtsamkeit

**5-tägiges Retreat**  
**Zwischenmenschliche Achtsamkeit**  
**Interpersonal Mindfulness Program IMP**

mit



**Béatrice Heller und Tina Draszczyk**

28. September bis 3. Oktober 2021

Landguet Ried  
Niederwangen bei Bern

Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein wunderbares Übungsfeld für die Kultivierung von Bewusstheit und liebevoller Präsenz im Moment. Sie bieten Gelegenheit, aus dem Gewohnheitsdenken herauszutreten um mit Ruhe und Klarheit auf das Gegenüber einzugehen. Im Miteinander findet ständiger Austausch statt, wir berühren und werden berührt, fühlen, nehmen wahr, denken und erschaffen so unsere (subjektive) Welt. Allzu oft aber steuern Vorlieben oder Abneigungen, Vermutungen und Vorurteile und auch tief liegende Konditionierungen unser Verhalten. Wie können wir in diesen Momenten des zwischenmenschlichen Kontakts achtsame Präsenz stärken? Wie bringen wir stille Momente, wie wir sie in der Meditation erleben, in das Miteinander des Alltags?

In diesem Intensiv-Seminar liegt der Fokus darauf, den Kontakt mit anderen zu einer gegenseitigen Unterstützung in liebevoller Aufmerksamkeit und Bewusstheit werden zu lassen. Kommunikation wird zur Gelegenheit, unsere angeborene Fähigkeit zu Mitgefühl, Freude und Weisheit zu entfalten. Wir können entdecken, welches Geschenk es ist, Achtsamkeit in jedem Moment von Beziehung zu bringen – zu sich selbst und zu anderen.

Während des 5-tägigen Retreats praktizieren wir gemeinsam, im Schweigen und mit den Meditationsanleitungen aus «Insight Dialogue» (Einsicht-Dialog, Gregory Kramer). In Zweierdialogen – eine Form der gemeinsamen Meditation – erforschen wir zentrale Fragen aus der Meditationspraxis und aus unserem Leben. Durch dieses Üben können wir Einsichten gewinnen, zu denen wir alleine vielleicht nicht gelangen.

### **Hintergrund**

«Zwischenmenschliche Achtsamkeit» wurde vom CFM UMass Medical Center in Massachusetts USA (Ursprungsort von MBSR) zusammen mit Metta Foundation (Insight Dialogue) für Absolventen von MBSR-Kursen und Menschen mit längerer Achtsamkeitspraxis gestaltet. Dieses 8-wöchige Format bieten wir hier als 5-Tage- Intensiv-Retreat an.

### **Zielgruppe**

Achtsamkeitslehrende, frühere TeilnehmerInnen an MBSR-Kursen sowie Menschen mit langjähriger Meditationspraxis.

### **Ablauf**

Das Intensiv-Seminar ist grundsätzlich in Stille. Morgens und abends finden gemeinsame Phasen der stillen Meditation in der Gruppe (im Wechsel mit Geh-Meditation und achtsamer Bewegung) statt. Vormittags und nachmittags üben wir uns in meditativen Dialogen in der Praxis der «zwischenmenschlichen Achtsamkeit».

---

## Kursleitung

**Béatrice Heller** ist dipl. psychologische Beraterin pca.acp, zertifizierte MBSR-Lehrerin des «Center for Mindfulness», (UMass, USA,) und Lehrerin für «Interpersonelle Achtsamkeit» (IMP). Sie ist Mitautorin von «Achtsamkeit – mit offenen Augen durchs Leben».

Als Mitgründerin und Mitleiterin des CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich/Schweiz (seit 2009) ist sie unter anderem seit 2011 Ausbildungsleiterin der MBSR-Lehrer Ausbildung in der Schweiz. Seit 2013 ist sie auch als solche für Arbor Seminare tätig.

Als selbständige Psychologische Beraterin und TTT Coach begleitet sie Menschen mit Schwerpunkt «Integration von Achtsamkeit im Alltag».

**Dr. Tina Draszczyk** ist Dharma- und Achtsamkeitslehrerin und hat in Buddhismuskunde und Tibetologie promoviert. Ihren Zugang zu buddhistischer Praxis mit Schwerpunkt im tibetischen Buddhismus fand sie Ende der 70er Jahre. In ihrer akademischen Tätigkeit befasst sie sich seit vielen Jahren mit dem Zusammenspiel zwischen buddhistischer Philosophie und Meditation und hat eine Reihe von Publikationen dazu sowie Unterlagen für Meditationspraxis veröffentlicht. Seit 2014 ist Tina Draszczyk vom «Center for Mindfulness» (UMass, USA) als MBSR-Lehrerin zertifiziert. Zudem unterrichtet sie MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) sowie IMP (Interpersonal Mindfulness). Seit 2016 ist sie bei Arbor Seminare als Ausbilderin sowohl in der Grundausbildung als auch im MBSR-LehrerInnen Aufbaukurs tätig. Zudem bietet sie Retreats sowie Fortbildungsretreats speziell für AchtsamkeitslehrerInnen an, so z. B. zu den Themen «achtsames Erforschen» (inquiry) und «buddhistische Grundlagen der Achtsamkeit».

## Zeiten

Dienstag, 28. Oktober 2021, Beginn mit Abendessen um 18.30h, Seminar: 20.00 bis 21.00 h

Mittwoch bis Samstag, 07.00 bis ca. 21.00 h

Sonntag, 3. Oktober 2021, 07.00 bis ca.13.00 h

## Anzahl Teilnehmende

Minimum 19, Maximum 34

## Ort

Landguet Ried, Niederwangen bei Bern

## Kurskosten

Mitglieder von Mindfulness.Swiss CHF 660.00, Nichtmitglieder CHF 760.00

In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden.

Hinzu kommen Kosten für Kost und Logis im Landguet Ried

### **Anmeldung**

Mit separatem Anmeldeformular an sekretariat@mindfulness.swiss oder an MBSR-Verband Schweiz, 6000 Luzern. Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Anzahlung von CHF 300.00. Der Restbetrag muss bis am 18. August (6 Wochen vor Kursbeginn) einbezahlt werden. Die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Anzahlung.

Gleichzeitig mit der Anmeldung ist der Retreatfragebogen auszufüllen und an die Retreatleitung zu senden.

Unterkunft bitte direkt beim Landguet Ried buchen und auf die Teilnahme am Retreat hinweisen.

### **Stornobedingungen**

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in der Höhe von CHF 300.00 fällig.

Annullationsbedingungen:

- Bis ein Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF60.00 erhoben.
- Zwischen dreissig und zehn Tagen vor Kursbeginn werden 50% des Kurshonorars verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als zehn Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt.
- Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur die Bearbeitungsgebühr von CH 60.00 erhoben.

### **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden

### **Zusatzinformation für Mitglieder von Mindfulness.Swiss**

Metta (metta.org) bietet regelmässig Ausbildungen zur/zum IMP-LehrerIn an. Zu den Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Ausbildung gehört, dass man an zwei Einsichts-Dialog Retreats (5-7 Tage) bzw. auch an einem 8-wöchigen IMP-Kursen teilgenommen hat. Die Teilnahme an diesem Intensiv-Seminar «Zwischenmenschliche Achtsamkeit» wird als gleichwertig zur Teilnahme an einem 8-wöchigen IMP-Kurs akzeptiert. Evtl. kann es stattdessen auch als IMP-Retreat gewertet werden – dies ist zur Zeit noch in Abklärung.

Für die verbandsinterne Qualitätssicherung können diese Tage wahlweise als Schweigeretreat oder Weiterbildung angerechnet werden.