

ZEB Zentrum für Entwicklung und BewusstSein Nürnberg



Zentrum für
Entwicklung und
BewusstSein
ZEB Nürnberg

*Zertifikats-Ausbildungen Lehrer:in für Achtsamkeit und MBSR in
Nürnberg und Hamburg*

*Trainings, Coachings und Teamentwicklung zu Achtsamkeit, mentaler
Gesundheit und Resilienz, in Deutschland und international*

Rosenaustrasse 5 · 90429 Nürnberg · Tel. 0911-269050 · Leitung Dipl. Psych. Gerd Metz

Unsere Ausbildungs-Philosophie

folgt der Haltung von Jon Kabat-Zinn (persönliche Mitteilung):

„I am much more interested in the authenticity of the M than I am in the authenticity of MBSR. Without the M, there is no MBSR. And with the M, MBSR almost does itself and certainly doesn't need to be a scripted, paint-by-the-numbers caricature of MBSR“

Auch unsere Intention reicht weit über „Stressreduktion“ hinaus. Es geht uns um die Entfaltung des vollen menschlichen Potentials in Geist und Herz. Wir legen Wert darauf, dass unsere Teilnehmer durch vertieftes Studium, intensiven Austausch und kontinuierliche persönliche Praxis Achtsamkeit in seiner Tiefendimension erfassen und nicht einfach nur als ein Methoden-set zur Selbstoptimierung. Es geht um ihre Verkörperung in einem lebenslangen Lern- und Reifungsprozess. Wir haben daher in unserer Überschrift zur Ausbildung Achtsamkeit als die Essenz um die es geht bewusst vorangestellt und MBSR als ein bestimmtes Trainingsformat dem nachgeordnet, um damit Jon's Bedeutungsgebung aufzugreifen. Unsere Absolventen sind dann in der Lage, sowohl kompetent MBSR-Kurse zu leiten als auch auf der Grundlage ihres erfahrungsbasierten Verständnisses von Achtsamkeit eigene Kurskonzepte zu entwickeln.

Wir verstehen unsere Ausbildung auch als einen Beitrag zur Förderung einer Bewusstseinskultur in der Gesellschaft. Dazu reflektieren wir mit den Teilnehmern unsere Bedeutung als Achtsamkeitslehrer im Rahmen der menschlichen Evolution und im Kontext kritischer globaler Entwicklungen („Weltstress“).

Was Sie am Ende der Ausbildung gelernt und kennengelernt haben:

- Präzise die psychologischen Grundprinzipien - die DNA - der Achtsamkeit **verstehen**
- Die eigene Achtsamkeits- und Meditations**praxis** dadurch verfeinern
- In den Meditations**anleitungen** auf Feinheiten achten

- Mentale Werkzeuge (einfache Diagramme) um die Achtsamkeit einleuchtend zu lehren
- Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Stressregulation aufzeigen
- Die innere Logik der MBSR-Bausteine verstehen und im Kurs nutzen
- Die Haltung einer akzeptierend-erkundenden Gesprächsführung (Inquiry) verinnerlichen
- Erkennen wie sich das Logos-Prinzip in der dia-log-ischen Kommunikation nach David Bohm mit den Prinzipien der Achtsamkeit verbindet und zum kollektiven Verstehen beiträgt
- Achtsame Selbstfürsorge bezüglich dessen was wir in uns aufnehmen (Umwelteinflüsse)
- Stabilisierend mit Trauma-getriggerten Reaktionen umgehen und Kurse Trauma-sensitiv leiten
- Einblicke in die buddhistische Psychologie der Achtsamkeit und in die Meditationsforschung
- Achtsamkeit als Meta-Kompetenz in Führungspositionen (Mindful Leadership), beim agilen Mindset, in Coaching, Schule und Hochschule, Verwaltung und Politik, Gesundheitsberufe
- Die integrale Bedeutung von Achtsamkeit verstehen im Sinne der Wilber-Quadranten (Innen/Außen + Individuum/Kollektiv) angesichts von „Weltstress“ (Klima, Pandemie, Krieg)
- Sorgfältig ausgewählte Literaturstellen und Texte u.v.m.

Arbeitsformen:

- Arbeiten in Gesamtgruppe, Duos, Trios und Kleingruppen
- Üben von Meditationsanleitungen, Gesprächsführung und Erläuterungen
- Literatur/Texte-Studium und Peergruppen zwischen den Modul-Terminen

Die Ausbildung entspricht den Qualitätsstandards des internationalen Achtsamkeitslehrer-Netzwerks und des MBSR-Verbands. Unsere Vermittlung der „Inneren Logik des MBSR“ wurde von Prof. Rebecca Crane, Begründerin eines Evaluationstools für die Qualität von MBSR-Unterricht, bezeichnet als: „Neuartig, erfrischend und inspirierend; die Essenz, die Seele des Curriculums vermittelnd, die Nuancen der Achtsamkeit kommunizierend.“

Zielgruppe:

Coaches, Trainer, Personalentwickler und Achtsamkeitsbotschafter in Firmen, Behörden, Organisationen, unabhängig von Grundberuf und Position; Menschen in Gesundheits-, sozialpädagogischen und pädagogischen Berufen; Kursleiter für Yoga, Qi-Gong und anderen achtsamkeitsbasierten Kursangeboten. Letztlich Jede(r) bei entsprechender Erfahrung und Eignung.

Veranstaltungsorte:

Nürnberg: Theater Thevo, Siegfriedstraße 20

Hamburg: Raum für Meditation und Bewegung, Rutschbahn 11

Nächste Termine:

Start Hamburg 5: 01.03. – 03.03.2024

Start Nürnberg 4: zwischen Ende September/Anfang Dezember 2024

Kosten:

9 Ausbildungsmodule: 4600 € (ohne Ü/V). Ratenzahlung nach freier Wahl möglich.

Dazu kommt die Zertifizierung als MBSR-Lehrer:in mit Durchführung eines eigenen MBSR-Kurses und mindestens

4 Supervisionsterminen. Kosten für Prüfung der Zertifizierungsunterlagen plus Supervisionen zusammen € 600.-

Bewerbung:

Gerd Metz metz@gerdmetz.de www.zeb-nuernberg.de

Tel. 0911-269050 oder 0911-266393

Ausfüllen eines Fragebogens und anschließendes Gespräch

Unsere Trainings- und Coaching-Philosophie

Der menschliche Geist verfügt über zwei grundlegende Qualitäten, die es ihm prinzipiell ermöglichen, auf die Situationen, die er vorfindet, zu *antworten* statt zu *reagieren*. Diese beiden sind: menschliches *Bewusstsein* und menschlicher *Wille*. Menschliches Bewusstsein hat die erstaunliche Fähigkeit die eigene Innenwelt und deren Vorgänge sich zu vergegenwärtigen. Der menschliche Wille kann sich mit diesem Licht des Bewusstseins verbinden und so die Qualität bewusstseinsklarer Absichten und Intentionen annehmen. Als solcher kann er dann sowohl regulierend auf die Vorgänge im Inneren (Gedanken, Gefühle, Aufmerksamkeitslenkung) einwirken, als auch bewusstseinsklar - und weniger automatisch - in seinen Handlungen sein.

In den Trainings/Coachings arbeiten wir gezielt daran, unseren Kunden das wunderbare Zusammenspiel dieser beiden Basiskräfte - und anderer - nahezubringen und Praktiken zu vermitteln, dieses zu verfeinern und auf eine höhere Ebene zu bringen. D.h. Sie bekommen eine mentale Landkarte, praktische und leicht anwendbare Tools Ihren Geist zu trainieren und entwickeln einen „inneren Kompass“, der Ihnen im beruflichen und privaten Alltag hilft stimmige Mikro- und Makro-Entscheidungen zu treffen.

Die regelmäßig angewendeten Praktiken führen zu einem besseren Selbstkontakt bis hin zu einem „Ruhens in sich selbst“, erhöhen die Resilienz und die Fähigkeit zur Selbstregulation. Auf dieser Grundlage tragen sie bei zur Flexibilität des Geistes in kritischen und belastenden Situationen, ermöglichen ein auf die Mitarbeiter und die Erfordernisse der Situation eingestimmtes Führungsverhalten und generell mehr Bewusstheit in der Kommunikation. Teams, deren Mitglieder kollektiv diese Tools anwenden entwickeln eine flüssige, flexible und lösungsorientierte Zusammenarbeit.

Alle Trainer des ZEB haben über diese gemeinsamen Grundlagen hinaus individuelle Kompetenzen, die sie befähigen die Achtsamkeitspraktiken spezifischen Zielgruppen in deren „Sprache“ zu vermitteln, wie z.B. Führungskräfte, agile Teams, Menschen im Gesundheits- und Pflegebereich, in Schulen und Hochschulen, in Firmen, Behörden, Forschung, Politik und sozialen Einrichtungen.

Die Ausbildungs-Dozenten des ZEB:



Gerd Metz, Dipl. Psych., Gesamtleitung

Ausbilder, Trainer, Senior Business Coach und Supervisor (BDP), Psychotherapeut. Gründer und Leiter des Ausbildungs- und Trainingsinstituts ZEB Nürnberg. Trainer für Mindful Leadership (Zertifikat Uni Witten-Herdecke) und für Achtsamkeit in Firmen, Organisationen und an der Technischen Hochschule Nürnberg. MBSR-Lehrer seit 2003. Zertifiziert am CfM Center for Mindfulness, USA. Supervisor für MBSR-Lehrer. 1 ½ Jahre u.a. in Meditationszentren in Indien, Thailand, Japan, Korea (1972-74). 4-Monats-Retreat in USA (1985). Dozent in den Achtsamkeitslehrer-Ausbildungen TfMO Trainer für Mindfulness in Organisationen bei Awaris GmbH, Köln

www.zeb-nuernberg.de



Dr. med. Harald Banzhaf, Arzt f. Allgemeinmedizin

Leitung einer Gemeinschaftspraxis für integrative Allgemeinmedizin. Spezialität Umweltmedizin und Traumatherapie. MBSR-Lehrer seit 2006. Akademische Lehrpraxis an der Uni Tübingen. Trainer für gesunde Führung in Unternehmen. Fortbildungen für Ärzte und Pfleger. Co-Autor der Bücher „Meditieren heilt“ und „Mein Körper, mein Trauma, mein Ich“. Dr. Banzhaf wird medizinisch-psychologische Aspekte von Stress, sowie den achtsamen Umgang mit Umwelteinflüssen wie Nahrung und elektromagnetische Strahlung vermitteln.

www.dr-banzhaf.de



Yeshe Petra Brost, Heilpraktikerin u. Yogalehrerin

Sinologin M.A., Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Klassische Akupunktur und Yogalehrerin (3HO) mit Schwerpunkt auf Stille und Achtsamkeit. MBSR Senior Teacher. Seit 2012 Ausbilderin und Supervisorin für MBSR-Lehrer beim Forum Achtsamkeit (Odenwald-Institut), seit 2018 bei Arbor Seminare, seit 2022 beim ZEB Nürnberg. Sie ist Praktizierende in der tibetisch-buddhistischen und in der Vipassana Tradition. Leitet eigene Meditationsgruppen und Schweige-Retreats seit 2009. Fortbildungen in „Train the Trainer“ (CFM), „Interpersonal Mindfulness“/Einsichts-Dialog nach Gregory Kramer, Wildnis-Pädagogik, Tiefenökologie und Ecosattva-Pfad.

www.niko-kohls.de

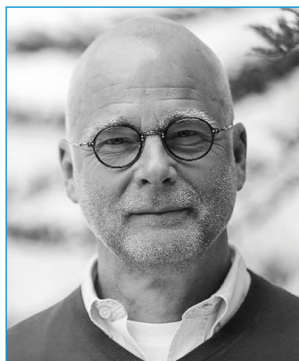


Prof. Dr. Niko Kohls, Dipl. Psych.

Professor für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Coburg. Begleitete wissenschaftlich eine der weltweit größten Studien zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Er beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren als Wissenschaftler und Berater schwerpunktmäßig damit wie Resilienz mit Achtsamkeit, Sinnhaftigkeit und Spiritualität zusammenhängt. Buch: „Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz“. Im Vorstand der GBB Gesellschaft für Bewusstseinsforschung und Bewusstseinskultur.

www.niko-kohls.de

Die Ausbildungs-Dozenten des ZEB:



Peter Paanakker, Trainer

Trauma-Experte und Experte für Trauma-sensitive Kursleitung und Meditationsanleitungen. Ursprünglich Lehrer. Meditationspraxis seit 1985. MBSR-Lehrerausbildung am Center for Mindfulness, USA. CfM-zertifiziert. Supervisor für MBSR-Lehrer. Ausbildung in MBCL Mindfulness Based Compassionate Living, in MSC Mindful Self-Compassion, sowie in Körpertherapie und Massage. Somatic Experiencing nach Peter Levine. Selbständiger Trainer und Seminarleiter seit über 20 Jahren. MBSR-Trainings in Firmen.

<https://www.achtsamlebenundarbeiten.de>



Dr. theol. Alexander Poraj, Zen-Meister

Zen-Meister, Coach und Mitglied der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Benediktushof. Doktor der Religionswissenschaften mit Abschluss in katholischer Theologie. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien und Polen. Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. War u.a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Herr Poraj wird in Praxis der Zen-Meditation einführen, die Bedeutung von Retreats erläutern und einen Einblick in die Historie des Zen geben.

www.benediktushof-holzkirchen.de



Ulrich Ott, Diplom-Psychologe

Promovierte über die Gamma-Aktivität im EEG während tiefer Meditationszustände. Er arbeitet am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen und leitet dort die Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände – Meditationsforschung“. Neuere Forschungen befassen sich u.a. auch mit der Möglichkeit von Risiken und Nebenwirkungen der Meditation. Herr Dr. Ott bringt in die Ausbildung seine Forschungserfahrungen ein, selbst entwickelte Meditationen und Kenntnisse über Biofeedback.

www.uni-giessen.de/ott
<https://www.ulrichott.de>



Sabine Rot, Diplom-Ökonomin

Dr.rer.pol., langjährige Führungskraft bei Siemens Healthineers, MBSR-Lehrerin u. Achtsamkeitstrainerin (ZEB Nürnberg), regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit über 15 Jahren. Einzel- und Team-Coach, Beraterin für Mindfulness in Organisationen (MIO-Beraterin). Workshop-Moderatorin, Sprecherin, Lachyoga-Leiterin. Sabine Rot hat eine langjährige Erfahrung in der Vermittlung von Achtsamkeit im Firmenkontext. Sie hat Mikro-Praktiken der Achtsamkeit für den Firmen- u. Arbeitsalltag entwickelt und thematisiert achtsame Kommunikation, Kreativität und Innovation, Mindful Leadership, Mindful Teams und Achtsamkeitskultur in Organisationen.

www.sabinerot.de

Die Ausbildungs-Dozenten des ZEB:



Angelika Wild-Regel, Dipl. Sozialpädagogin

MBSR-Lehrerin der ersten Stunde (seit 2003) und Supervisorin für MBSR-Lehrer. Sie praktiziert seit 1989 die Vipassana-Meditation (Grundlage des MBSR), war langjährige Schülerin der deutschen buddhistischen Nonne Ayya Khema. Nach deren Tod lebte und arbeitete sie 8 Jahre in buddhistischen Institutionen in Deutschland, hat aber auch „Asien-Erfahrung“ gesammelt und übte mit Dharma-LehrerInnen verschiedener Traditionen. Sie und Yesche werden uns die Wurzeln des MBSR in der buddhistischen Weisheit vermitteln.

www.mbsrbronn.de



Yesche U. Regel, Meditationslehrer

War von 1980-1997 ordiniertes Mönch und ein buddhistischer Lehrer mit jahrzehntelanger Unterrichtserfahrung. Thich Nhat Hanh und einige tibetischen Lamas sind seine Inspirationsquellen. Er absolvierte zahlreiche Retreats sowie eine Drei-Jahres-Klausur. Bei intensiver Lehrtätigkeit seit 1992 in Meditationszentren und in Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelte er einen traditionsübergreifenden, lebensnahen Unterrichtsstil. Autor des Buches „Mitgefühl für sich, andere und die Welt“ (Tonglen-Praxis)

www.paramita-projekt.de
www.yesche.de

Die Trainer des ZEB:

Gerd Metz und Sabine Rot sind auch Trainer des ZEB. Profil siehe unter Ausbildungs-Dozenten des ZEB



Dr. Dirk Bogner, Dipl.-Erziehungswissenschaftler

Zertifizierter MBSR-Lehrer u. Achtsamkeitstrainer (ZEB Nürnberg). Viele Jahre als Lehrer, Hochschullehrer und Wissenschaftler an Bildungsinstitutionen tätig, zuletzt 14 Jahre am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen, wo er Achtsamkeitskurse mit Studierenden veranstaltet. Forschungsschwerpunkte sind Beziehungsgestaltungen in Lehr-Lernbeziehungen, Kurt Lewins Feldtheorie (ausgezeichnet mit dem internationalen Wolfgang Metzger Preis), sowie Achtsamkeitspraktiken in Bildungsprozessen. Autor zahlreicher Bücher, zuletzt beim Springer Verlag „Bildung und Achtsamkeit“ mit internationalen Experten. Darüber hinaus ist er als Referent und Berater für das Thema gelingende Beziehungen in Unternehmen (Telekom, Züblin, Deutsche Schule Singapur) national und international tätig. Sein Grundsatz ist, dass gelingende Beziehungen zu anderen bei der Beziehung zu uns selbst beginnen

dirkbogner3@gmail.com



Julia Haubner, Dipl.-Psychologin

Zertifizierte MBSR-Lehrerin u. Achtsamkeitstrainerin (ZEB Nürnberg), Coach und Trainerin für Positive Psychologie. Arbeitet an der Georg-Simon Ohm Technische Hochschule Nürnberg im Team für Lehr- und Kompetenzentwicklung in der Beratung von Lehrenden. Regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit über 7 Jahren und langjährige Erfahrung im Bereich Training. Lehraufträge für Achtsamkeit und Positive Psychologie. Darüber hinaus Engagement im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und besonderes Interesse/Workshops zu Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit, Resilienz, Dankbarkeit, Nachhaltigkeit und die Kraft der Verbundenheit.

julia.haubner@th-nuernberg.de

Die Trainer des ZEB:



Ruth Holm, Dipl.-Sozialwirtin

Ruth Holm ermöglicht als freiberufliche Trainerin für Achtsamkeit und MBSR (ZEB Nürnberg), Systemische Beraterin und Psychoonkologin das Erfahren, Erleben und Vertiefen der Gesundheitsressource Achtsamkeit in unterschiedlichen Kontexten. Sie unterstützt seit vielen Jahren Unternehmen bei der gesunden und achtsamen Gestaltung von Führungs- und Unternehmenskulturen und begleitet mit Gesundheitscoaching und Kursen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen im achtsamen Umgang mit Stress und chronischen Erkrankungen, sowie der (Wieder)Entdeckung von Wohlbefinden und Kraftquellen. Mitglied u.a. im Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT e.V., Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V.

www.ruth-holm.de



Marius Merkle, M.Sc. International Management

CEMS Masters in International Management, mit Aufenthalten in China, Portugal und Indien, wo er erstmals in Berührung mit Konzepten und Praktiken der Achtsamkeit kam (2014). Nach seinem Studium trat er 2018 in die Tech-Branche ein und arbeitete für Unternehmen wie Meta (Facebook), Amazon und TikTok. Trainer für Achtsamkeit und MBSR in Ausbildung (ZEB Nürnberg). In 2023 gründet Marius Merkle sein Unternehmen, die „amind GmbH“, mit dem Ziel mehr „Bewusstseinskultur“ (Thomas Metzinger) in die Welt der Technologie und Wirtschaft, in Unternehmen und Organisationen zu bringen. Sein Motto: „Empowering Individuals and Transforming Organisations with the amindMethod“.

www.amind.one



Sonja Noss, M.A. Pädagogik

MBSR-Trainerin (ZAS) und Systemischer Coach, spezialisiert auf Resilienz- und Stressmanagement, sowie Führungskräfte-Coaching in namhaften internationalen wissenschaftlichen, medizinischen und wirtschaftlichen high-performance Organisationen. Absolventin des ersten Ausbildungsjahrgangs für Achtsamkeitstrainings im beruflichen Kontext, „Advanced Teachers“, am Oxford Mindfulness Center. EUSA-zertifiziert (EUSA – European School of Administration), d.h. sie hat die offizielle Erlaubnis an den europäischen Institutionen zu unterrichten. Sie koordinierte als Programm-Managerin für Awaris GmbH ein großangelegtes Programm eines Resilienztrainings für alle Institutionen der Europäischen Union in Brüssel und war selbst als Trainerin daran beteiligt. War 15 Jahre im wissenschaftlichen Sektor tätig (Wissenschaftsmanagement, inkl. europäisches Projektmanagement). Unterrichtet vorrangig auf Englisch, aber Muttersprache deutsch. Weitere: Spanisch, Französisch, Grundlagen in Italienisch und Katalanisch.

www.sonjanoss.com



Christina Reinhardt, Dipl.-Pflegepädagogin

Krankenschwester, Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und MBSR (ZEB Nürnberg), Trainerin im Hoch- und Niedrigseilgarten, Basisqualifikation Themenzentriertes Theater (TZT). Als Expertin aus dem Fachbereich Gesundheit, Pflege und Pflegebildung kennt sie die physischen und psychischen Anforderungen des Berufsalltags ebenso wie die wirtschaftlichen Aufbau- und Ablaufprozesse, die zu erfüllen sind. Sie ist somit besonders qualifiziert Praktiken der Achtsamkeit in das Tätigkeitsfeld des Pflege- und Gesundheitswesens einzubringen. Sie hat jahrelange Erfahrung Gruppen und Einzelpersonen in ihren Entwicklungen zu begleiten, in ihnen Einsichten zu stimulieren, Verhaltensroutinen zu überprüfen und neue, resilientere Verhaltensweisen mit Verständnis in ihren Lebens- und Berufsalltag einzubauen.

www.Christina-Reinhardt.de

Die Trainer des ZEB:



Julia Tomuschat, Dipl.-Psychologin

Supervisorin (BDP), Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Trainerin für Achtsamkeit (ZEB Nürnberg) und Autogenes Training, Integrale Theorie und Persönlichkeitsentwicklung (Ken Wilber), Leitung des Integralen Salons Nürnberg, Gesundheitscoach in den Bereichen betriebliches Gesundheitsmanagement, Team- und Führungskräfteentwicklung, Einzelberatung, Vortragstätigkeit. Mitarbeit im Labor für Organisationsentwicklung der Universität Duisburg-Essen, Lehrtätigkeit an der Universität Duisburg-Essen. Gründerin der „Praxis für Gesundheitsförderung“ in Lauf an der Pegnitz. Autorin von Sachbüchern zum Thema Persönlichkeitsentwicklung.

www.julia-tomuschat.de



Josef Winkler, Service Designer

Josef M. Winkler lebt und wirkt seit 2017 in Nürnberg. Er ist Service Designer, Facilitator, Agile Coach und Scrum Master. In seiner Arbeit begleitet er Individuen, Teams und Unternehmen als Mentor, Coach und Organisationsentwickler, sowohl national als auch international. Zu seinen Arbeitsfeldern zählen u.a. die Themen Leadership, Team-Entwicklung, Kommunikation und Produkt-/Service-Innovation. In den vergangenen Jahren hatte er Gastdozentenaufträge u.a. an der Universität Erlangen und der FH Wien. Aktuell bereitet er den Abschluss seiner Ausbildung zum Lehrer für Achtsamkeit und MBSR beim ZEB in Nürnberg vor.

www.kulturhunger.org (Relaunch 12/2023)

josef.winkler@kulturhunger.org

Meditation mit Leichtigkeit - Ein Achtsamkeits-Schweigeretreat

Offen für alle Interessenten. Entspricht den Kriterien des MBSR-Verbands für ein 5-Tages-Retreat.

Sie üben sich in einer von morgens bis abends laufend erneuerten Intention im eigenen Bewusstsein aufzuwachen und präsent zu sein, verbunden mit Gelassenheit und Mühelosigkeit. Die Grundlagen dieses effortless effort erkläre ich schrittweise jeden Morgen in einem Kurzvortrag. Die Ausdehnung dieser kontinuierlichen Praxis über 4 Ganztage ermöglicht einen summativen Effekt, der manchmal gegen Ende des Retreats in eine Verfassung mündet von *gesammelt - in sich ruhend - klar*.

Der eigene Geist kann so als frisch und aufgeräumt erlebt werden wie nach einer Entrümpelung. Sie haben dadurch vielleicht Ihre Motivation erneuert, die gleichen Geistesprinzipien und Praktiken auch im Fluss des Alltags anzuwenden. Elemente des Retreats sind: Sitzmeditation, angeleitet und in Stille; Gehmeditation; Liegen; achtsame Pausen und Lockerungsübungen; morgendliche Instruktionen zur Feinjustierung der Praxis; Fragen und Antworten am Abend; Einzelgespräch bei Bedarf.

Termine:

18.02. – 23.02.2024 So 18:00 - Fr 13:00 Rosenwaldhof bei Berlin
14.04. – 19.04.2024 So 18:00 - Fr 13:00 Benediktushof bei Würzburg
12.05. – 17.05.2024 So 18:30 - Fr 13:00 Hof Oberlethe bei Oldenburg
14.07. – 19.07.2024 So 18:00 - Fr 13:00 Benediktushof bei Würzburg

Kosten:

€ 440.- Kursgebühr (ohne Ü/V) / € 490.- Kursgebühr im Benediktushof (ohne Ü/V)

Leitung:

Gerd Metz, Dipl. Psych.

Anmeldung:

metz@gerdmetz.de Tel. 0911-266393 für Retreat Rosenwaldhof und Hof Oberlethe

www.benediktushof-holzkirchen.de für Retreats im Benediktushof



Zentrum für
Entwicklung und
BewusstSein

ZEB Nürnberg