

Die 6 Kostbarkeiten

Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

Januar bis Dezember 2019



Spirituelle Wachstumsgruppe für Menschen, die sich tief mit dem Leben verbinden wollen.

„Es ist ein Strom: das Mitgefühl, das ich mir selbst gebe und das Mitgefühl, das zu anderen fließt.“

Mitgefühl zu schulen beginnt damit, leidvolle Erfahrungen liebevoll anzunehmen und dir selbst Mitgefühl zu geben. Dann wandeln sie sich in eine positive und heilende Kraft, die du auch anderen zuströmen lassen kannst.

Dagmar Fleischmann

Seminarzeiten:

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

Das Jahrestraining kann nur als Ganzes belegt werden

Kosten:

12 x monatlich: 90 Euro einmalig: 1080 Euro (inklusive Vorgespräch)

Veranstaltungsort:

Remise Zehlendorf
Charlottenburger Straße 4
14169 Berlin

Anmeldung:

Tel.: (030) 811 08 45
stilleundpraesenz@snafu.de
www.remisezehendorf.de

Leitung:

„Es ist nichts, sagt die Weisheit, es ist alles, sagt die Liebe“

Dagmar Fleischmann,
Zenlehrerin und Psychotherapeutin, sieht die Entwicklung von Mitgefühl und innerer Freiheit als zentrale Themen des Weges der Stille, den sie seit mehr als 30 Jahren intensiv geht.

6 Module mit tiefenpsychologischen und kreativen Zugängen

1. Kostbarkeit

Sich tief mit dem Leben verbinden

Das Instrument der Achtsamkeit

18. - 19. Januar 2019

- sich vom Leben tief berühren lassen, achtsam da sein im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Atmen
- Achtsamkeit auf den Körper und den Atemauf Emotionen und Gefühle, auf Gedanken und innere Bilder
- Entwertungen und Bewertungen: der innere Kritiker

2. Kostbarkeit

Den heilen Kern stärken:

Das Instrument des Selbstmitgefühls

01. - 02. März 2019

- Kränkungen und Verletzungen, die mich nicht los lassen, anschauen und zu dem Punkt zurückführen, der mich leiden lässt
- Leiden an mir selbst: Ängste, Selbstmitleid, Selbstentwertung
- das eigene Potential erkennen und wertschätzen
-
-

3. Kostbarkeit

Heilsame Beziehungen leben:

Mitgefühl mit Menschen, die mir nahe stehen

17. - 18. Mai 2019

- Wertschätzung gegenüber dem Anderssein und dem Potential von nahe stehenden Menschen
- Anpassung, Abhängigkeit und Erwartungen von echter Teilnahme unterscheiden lernen
- "hilfloses Helfen" erkennen und notwendige Grenzen setzen
- Verbundenheit und Liebeskraft stärken

4. Kostbarkeit

Sich mit dem Leben versöhnen:

Mitgefühl mit dem eigenen Scheitern und mit Menschen, die mich verletzt haben

30. - 31. August 2019

- Scheitern als notwendigen Katalysator für Entwicklung begreifen
- Gefühle von Zorn, Wut, Enttäuschung in eine vorwärtsstrebende Kraft verwandeln
- Menschen verzeihen, die mich verletzt haben
- das „Risiko“ des Lebens immer wieder neu eingehen und vertrauen

5. Kostbarkeit

Den Geist befreien und das Herz weiten: Mitgefühl ausweiten

25. - 26. Oktober 2019

- Identifikation erkennen und lösen
- die Plastizität des Ich erweitern, in andere Rollen schlüpfen
- Absicherungen des kleinen „Ich“ erkennen
- die tragenden Ressourcen in sich entdecken
- Verbundenheit mit allem als Lebenserhaltung
- mit Freude und Dankbarkeit da sein

6. Kostbarkeit

Zum Ursprung zurückkehren:

Mitgefühl als Ausdruck unseres tiefsten Wesens erfahren

06. - 07. Dezember 2019

- die eigene Spiritualität entdecken und Formen finden, sie zu leben
- die Natur des Geistes erkennen
- Stille als tiefste Quelle erfahren
- Präsenz festigen und Gegenwärtigkeit leben
- Geben und Nehmen sind eins