

Kursübersicht

Zu jedem Themenblock gibt es praktische Übungen, Inputs und Meditationen.

Sitzung	Themenschwerpunkte	Was nimmst du für dich mit?
1: Selbstmitgefühl	Kennenlernen Was ist Selbstmitgefühl?	Verständnis und Wirkung von Selbstmitgefühl Übung: Selbstmitgefühlspause
2: Praxis der Achtsamkeit	Was ist Achtsamkeit? Widerstand/ Hindernisse	Achtsamkeit im Alltag anwenden, unnötiges Leiden erkennen, Übung: Liebevolleres Atmen
3: Praxis der liebevollen Güte	Mitgefühl & liebevolle Güte Liebevollere Güte in der Meditation	praktische Erfahrung von Mitgefühl und liebevoller Güte Sätze der liebevollen Güte für dich selbst
4: Mitgefühl	Phasen des Fortschritts Selbstkritik	Motivation durch Mitgefühl (anstelle von Selbstkritik) Praxis des Selbstmitgefühls ohne Streben
5: Dem Leben Tiefe geben	Grundwerte Mitfühlendes Zuhören	Was mitfühlendes Zuhören schwer macht Mitgefühl geben und empfangen
6: Umgang mit schwierigen Gefühlen	Strategien im Umgang mit schwierigen Gefühlen Umgang mit Scham	Meditation: Weicher werden- umsorgen- zulassen; Übungen: Umgang mit Scham
7: Herausfordernde Beziehungen erforschen	Umgang mit Wut Empathiemüdigkeit	Unerfüllte Bedürfnisse hinter Wut erkennen Mitgefühl mit Gleichmut erleichtern
8: Unser Leben umarmen	Genuss und Dankbarkeit Selbstwertschätzung Was nehme ich mit?	Dankbarkeit für die kleinen Dinge Was du an dir selbst wertschätzt Tipps für die Praxis

Informationen zum halbtägigen Retreat:

Das Retreat dauert 4 Stunden und findet online in Stille statt. So hast du die Chance tiefer und länger in bereits bekannte Meditationen einzutauchen und neue zu entdecken.