Interpersonelle Achtsamkeit

Der 8-Wochen Kurs Interpersonelle Achtsamkeit (IMP/ Interpersonal Mindfulness Program) richtet sich an Menschen, die ihre Achtsamkeitspraxis gerne dort kultivieren möchten, wo sie nur allzu leicht in Vergessenheit gerät – in zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen.

Dieser Kurs basiert auf dem Einsichts-Dialog, welcher vom bekannten Meditationslehrer Gregory Kramer entwickelt wurde. Du erlernst sechs Leitlinien, die meditative Qualitäten wie Bewusstheit, Ruhe, Einsicht und Mitgefühl inmitten menschlichen Kontakts fördern: Innehalten – Entspannen – Öffnen – dem Entstehen vertrauen – tiefes Zuhören – die Wahrheit sagen.

Im Einsichtsdialog wird die Begegnung mit dem Gegenüber selbst zur Meditation. Während wir zu Zweit oder in der Gruppe essentielle Wahrheiten des Lebens kontemplieren, schaffen die Leitlinien Grundbedingungen, die uns ein tiefes Verständnis für die Entstehung und Auflösung von zwischenmenschlichem Leid ermöglichen. Mit zunehmender Praxis entsteht

Abendtermine: 7., 14., 21.10., 4., 11., 18., 25.11., 2. 12. Jeweils 18:00-20:30

Intensivtag: 9.11. 9:00-15:00

Kursort: Atempo, Heirichstraße 145, 8010 Graz

Kursgebühr: 360 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Anmeldung: erfolgt per Email , bitte mit Angabe der Telefonnummer für ein telefonisches Vorgespräch zum ersten Kennenlernen und zur Abklärung, ob ich den Kurs empfehlen kann.

Helmut Renger: helmutrenger@gmx.at 0650 7822152

In diesem Kurs wird es darum gehen:

- in menschlichen Beziehungen präsent zu sein
- ein natürliches, weises Bewusstsein beim Hören und Sprechen zu kultivieren
- Pausen im Gespräch zu kultivieren und Mitgefühl zu entwickeln
- Meditationleitlinien zu erlernen, die Bewusstheit in Begegnungen mit anderen Menschen fördern
- gewohnheitsmäßige Reaktionen auf Stress und Unsicherheit in sozialen Begegnungen zu erkennen und sie loszulassen
- heilsame mentale Qualitäten und Handlungen zu entwickeln
- die Praxis der Achtsamkeitsmeditation zu vertiefen
- einen Raum zu halten, in welchem wir einander präsent, wach und mitfühlend begegnen können.

Die Praxis des Einsichtsdialogs ist lebendig, kraftvoll sowie lehrreich zugleich und findet stets in einem sicheren und respektvollen Rahmen statt, der die eigene Meditationserfahrung zutiefst bereichern kann.

Dieser Kurs baut auf den Fähigkeiten und Praktiken auf, die in einem MBSR-Kurs oder anderen Achtsamkeitsformaten erlernt wurden und richtet sich auch an Menschen mit einer langjährigen Meditationserfahrung. In besonderer Weise möchte ich Menschen ansprechen, die selbst Achtsamkeit unterrichten.

Helmut Renger ist MBSR-, MBCT-, MSC- und IMP-Lehrer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut, jahrzehntelange Meditationspraxis