



# Retreat : Das Mandala-Prinzip

## Vom achtsamen Mitgefühl zu Einsicht und Weisheit

Montag, 20. bis Samstag 25. Mai 2019 in Churwalden

### Was Sie erwartet:

Im Retreat werden praktische Übungen zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Einsicht vermittelt, welche die Basis bilden, um unser *mitfühlendes Selbst*, ein Herzstück der Compassion Focussed Therapy, zu bewohnen und das Zentrum unseres persönlichen Mandalas zu finden.

Wir erforschen, wie Achtsamkeit und Mitgefühl unsere Beziehung zu unserer Innenwelt und unserer Lebensweise wandeln. Dadurch lernen wir, unsere eigenen Kämpfe und Konflikte vermehrt mit Mitgefühl und Weisheit zu halten. Dies wiederum stärkt uns dabei, die Schwierigkeiten Anderer halten zu können. Wir gelangen mehr und mehr ins Zentrum unseres persönlichen Mandalas.

Das Prinzip des Mandalas ist abgeleitet vom tantrischen Buddhismus und ist ein Modell, mit dem wir uns in unserer inneren Welt zurechtfinden können. Mandala ist ein Energiesystem, das als Kreis mit einem Zentrum und einer Peripherie dargestellt wird. Normalerweise verfangen wir uns an der Peripherie. Dort kämpfen oft unterschiedliche und auch gegensätzliche Anteile unserer inneren Welt heftig miteinander. Wenn wir uns im Zentrum einrichten, finden wir einen Ort der Ruhe und Integration und wir beginnen, die Kostbarkeit und den Reichtum unserer verschiedenen Anteile zu erkennen. Hier öffnet sich auch das Tor zur Einsicht: *Keiner dieser Teile definiert, wer wir sind.*

Wir erkennen, dass die verschiedenen Elemente unseres Erlebens geprägt sind durch unsere Familie und unsere Geschichte, durch Kultur und soziale Konditionierung und durch die Evolution des menschlichen Gehirns, mit seinen fest angelegten Trieben und Emotionen. Nichts davon ist persönlich und nichts davon ist unsere Schuld. Dies tief zu erfahren verbindet uns schliesslich mit der Einsicht der wechselseitigen Verbundenheit allen Seins (*interbeing*: Thich Nhat Hanh). Wir sehen auch, wenn wir uns mit der Weisheit und dem Mitgefühl im Zentrum unseres Seins verbinden, dass dieser Teil von uns nie beschädigt wurde - er war immer ganz und vollkommen, trotz aller Verletzungen und Traumata, die wir in unserem Leben erlitten haben mögen.

**Optional für Interessierte:** Schnuppern bei der Chödpraxis, die im Ganden Chökhör von der Hausgemeinschaft praktiziert wird. Die Chödpraxis wurde im Westen vor allem in Form von Tsültrim Alliones „Den Dämonen Nahrung geben“ bekannt.

Bildungswerkstatt ACT Winterthur [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)





**Der Lehrer:** Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. Die letzten 7 Jahre hat er zahlreiche CFT- (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden. Gemeinsam haben sie das Buch „Mindful Compassion“ geschrieben, welches 2013 veröffentlicht wurde und inzwischen auch auf Deutsch erhältlich ist.

**An wen richtet sich das Retreat:** Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität und die Bereitschaft sich auf ein Retreat mit längeren Zeiten im Schweigen einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

**Der Veranstaltungsort:** Während des 6-tägigen Retreats werden wir im Ganden Chökhör in Churwalden/Lenzerheide ([www.ganden.ch](http://www.ganden.ch)), einem ehemaligen Waldhotel (Baujahr 1900) in traumhafter Umgebung logieren. Unsere Gastgeber, Ruth und Flaviu Huber, sorgen mit Hingabe für ein stimmungsvolles Ambiente und sind für das Wohlergehen der Gruppe besorgt. Die Teilnehmer beteiligen sich am Karma-Yoga (Mithilfe bei Hausarbeiten). Die Zimmer (1-6er Zimmer) sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergrösse wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

**Preise:** Retreat: SFr. 600.- / Kost & Logis : SFr. 390.- bis SFr. 605.- (1 - 6 Bett Zimmer für 5 Nächte – wird direkt vor Ort verrechnet)

**Auskünfte:** wir stehen Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

- das Inhaltliche betreffend: Dr. med. Mirjam Tanner, [kontakt@mitfuehlen.ch](mailto:kontakt@mitfuehlen.ch), 079 631 00 64
- das Organisatorische betreffend: Liza Glauser, [act.tage@bluewin.ch](mailto:act.tage@bluewin.ch), 044 886 69 78

Anmeldungen (max. 35 Teilnehmer) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular. Per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau oder per mail: [act.tage@bluewin.ch](mailto:act.tage@bluewin.ch). Vielen Dank!

Bildungswerkstatt ACT Winterthur [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT



Bildungswerkstatt ACT



# Anmeldeformular Retreat : Das Mandala-Prinzip

Montagabend 20. - Samstag 25.Mai 2019

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Klinik /Institution: \_\_\_\_\_

Strasse/PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon mobil: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

- Anmeldung für:
- Retreat SFr. 600.-
  - Übernachtung im 1-Bett Zimmer (davon gibt es nur 4) SFr. 605.-\*
  - Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar) SFr. 505.-\*
  - Übernachtung im 3 bis 5-Bett Zimmer SFr. 475.-\*
  - Übernachtung im 6-Bett Zimmer (mit eigenem Schlafsack) SFr. 390.-\*
  - Ich möchte extern übernachten

\*Preise pro Person, Preisänderungen vorbehalten!

## Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 20. April 2019 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:  
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau  
per mail: [act.tage@bluewin.ch](mailto:act.tage@bluewin.ch)

Bildungswerkstatt ACT Winterthur [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT



Bildungswerkstatt ACT

