



## Retreat

# Cultivating a sacred active heart

Wie geerdete Spiritualität zu effektivem Handeln in der Welt heranwächst

**Montagabend, 22. bis Samstagmittag, 27. April 2024 in Churwalden**

Die persönliche Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl ist wichtig, denn sie legt den Grundstein für dauerhaften Frieden und Wandel in unserem Geist. Aber es ist auch wichtig, dass unsere Praxis in die Tat umgesetzt wird, ansonsten besteht die Gefahr, dass sie eine rein private und selbstbezogene Aktivität bleibt. Durch mitfühlendes Handeln in der Welt und gegenüber anderen Menschen werden wir auf spirituelle Weise aktiv. Wir «heiligen» sozusagen unser Tun, wenn wir fundierte spirituelle Praxis und eine pragmatische Vision und Motivation zugunsten heilsamer Veränderungen in unserer Welt zusammenbringen.

In diesem Retreat werden wir mit Chöden untersuchen, wie wir uns auf beherzte und aktive Weise in die Krise des Klimawandels einbringen können, die für alle eine dringende Priorität darstellt. Wie können wir eine produktive Sichtweise, eine bekräftigende Perspektive auf die Klimakrise entwickeln, nachhaltige Maßnahmen ergreifen und liebevoll Verzicht üben?

Chöden wird auch untersuchen, wie unsere Praxis unsere Einstellung zum unvermeidlichen Prozess des Alterns und Sterbens beeinflussen kann. Wie leben wir gut, um gut zu sterben? Der Tod ist das große Geheimnis des Lebens. Aber im modernen westlichen Leben ist der Tod ein Tabu und tendenziell geleugnet. Es ist vermutlich das grösste Unbekannte, das in unserer Gesellschaft vermieden wird. Wie können wir dem Altern, dem Sterben und dem Tod bewusst, offen und beherzt begegnen und sie als spirituellen Lebensprozess verstehen?

Im Retreat werden wir die Praxis von Achtsamkeit, Mitgefühl und Weisheit kombinieren mit mutigem Erforschen dieser Themen und offenem Austausch untereinander, um einen Weg nach vorne zu finden, der proaktiv und bekräftigend ist.

Das Retreat wird in englischer Sprache durchgeführt und simultan ins Deutsche übersetzt.



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

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. In den letzten 11 Jahren 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 „Achtsames Mitgefühl“, Arbor Verlag 2014, veröffentlicht und schreiben aktuell an einem Arbeitsbuch dazu. Chöden schrieb zudem «From Mindfulness to Insight», 2018, Shambhala Verlag.

**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 5-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, Christine Gasser und ihr Team, 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 sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergröße wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

**Preise:** Retreat: Fr. 600.-  
Kost & Logis: SFr. 526.- bis 686.- für 5 Nächte (1er, 2er und Mehrbettzimmer)  
wird direkt vor Ort verrechnet

**Auskünfte:** Wir stehen Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:  
Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, [kontakt@mitfuehlen.ch](mailto:kontakt@mitfuehlen.ch), 079 631 00 64  
Organisatorisches: Liza Glauser, [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch),  
044 886 69 78

**Anmeldungen** (max. 30 Teilnehmer) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular. Per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau oder per mail: [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch). Vielen Dank!





# Anmeldeformular Retreat

Montagabend, 22. bis Samstagmittag, 27. April 2024

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

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

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

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

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

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

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

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

- Anmeldung für:
- Retreat SFr. 600.-
  - Übernachtung im 1-Bett Zimmer (Zimmeranzahl begrenzt) SFr. 686.-\*
  - Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar) SFr. 606.-\*
  - Übernachtung im Mehrbettzimmer (min. 3 Personen) SFr. 526.-\*

\*Preise pro Person, Preisänderungen vorbehalten!

## Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 25. März 2024 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: [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch)



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

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