

BREATHE
IT ALL IN.
LOVE IT
ALL OUT



Compassion Focused Therapy (CFT)

Mitgefühl in Beratung, Begleitung und Psychotherapie

Liebe interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Wir freuen uns sehr, dass wir im Sommer 2019 Choden wieder als Gast begrüßen und Sie und euch zu einem Seminar einladen dürfen, das ein uns in den letzten Jahren zunehmend wichtiger gewordenes Thema erfahrbar macht. Die zentralen Inhalte der Compassion Focused Therapy (CFT) sind Selbstmitgefühl und Mitgefühl. Ziel ist es, gerade bei Menschen, die in helfenden Systemen arbeiten, Mitgefühl als wesentliches Element ihrer Arbeit zu fördern und zu erhalten. CFT bietet neue Herangehensweisen und Zugänge zu diesem Themenkomplex. Den schmalen Grat zwischen Mitfühlen und Mitleiden für sich bewusst zu machen und zu erkunden, kann ebenso eine wichtige Prophylaxe für Erschöpfung in all ihren Facetten sein, wie Grundlage therapeutischer, menschlicher Begegnung. Viele KlientInnen profitieren mittlerweile sehr von den Übungen und Haltungen rund um diesen Ansatz.

Zusätzlich und in einer neuen Mischung wird Choden auch mehr zur Einsichtspraxis (Vipassana, Insight) mit uns üben und damit auch den Begriff der Weisheit in den beratenden Kontext mit einbringen und erfahrbar machen.

Gemeinsam mit Prof. Paul Gilbert hat Choden westliche Psychologie mit tibetischem Wissen und Übungen verbunden und daraus diesen mitgeföhlsfokussierten Psychotherapieansatz entwickelt. Er verbindet Konzepte aus der Evolutionstheorie, der Bindungstheorie, den Neurowissenschaften und den tibetischen buddhistischen Traditionen.

Das Seminar wird in Englisch gehalten und von uns abwechselnd übersetzt. Wenn Sie auf dem Boden sitzen wollen, können Sie ein Sitzkissen oder Bänkchen mitbringen, ebenso kann bequeme Kleidung hilfreich sein. Wir freuen uns sehr auf Sie und euch!

Hagen und Tom

Books: „Mindful Compassion“, „The compassionate mind“, „Mitgefühl im Fokus“



Ein Sonderseminar des IF Weinheim • www.if-weinheim.de

- Termin: 28.08.-01.09.2019
Beginn: 11.00 Uhr
Ende: 12.30 Uhr
- Ort: Grasellenbach im Odenwald
- Kosten: 490,00 Euro
- Anmeldung: direkt über IF Weinheim
06201 845008-0
www.if-weinheim.de
Link auf www.act-mindful.space
- Informationen: Hagen Böser
www.act-mindful.space

Dozent:



Choden (aka Sean McGovern)

und übersetzend, begleitend und systemisch-konstruktivistisch bezugnehmend an seiner Seite:

Hagen Böser und Tom Pinkall