

MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living

MBCL - Mindfulness Based Compassionate Living – ungefähr übersetzt auf „Achtsamkeit basierendes mitfühlendes Leben“ - ist ein Aufbaukurs für Frauen*, die bereits an einem anderen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBPM oder AKiJu) teilgenommen haben. Es geht dabei um die Weiterentwicklung und Vertiefung insbesondere von Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl. Dabei kultivieren wir Mitgefühl uns selbst und allen Lebewesen gegenüber.

Mitgefühl begründet sich darin, dass wir uns als Menschen alle ähnlich und miteinander verbunden sind. Diese freundliche und akzeptierende Haltung uns selbst und andern gegenüber kann die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Verbundenheit und Akzeptanz unterstützen und zu mehr Herzlichkeit und Offenheit beitragen.

Der Kurs findet an 6 Abenden statt (+ zusätzlich ein Puffertermin) und einem eventuell späteren Nachtreffen. Die Termine finden 14-tägig (manchmal auch wöchentlich), montags von 18:30-21:00 Uhr statt.

Termine: Montag 4.3., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 13.5. (Puffer), je 18:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 120 €

Ort: Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA, Neckarstr. 227, 70190 Stuttgart

Kursleitung: Ulrike Ohnmeiß, Dipl.-Päd., zertifizierte Achtsamkeitslehrerin

Anmeldung: Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Violeta Hristova, Mail: hristova@lagaya.de
oder Ulrike Ohnmeiß, Mail: kontakt@ulrikeohnmeiss.de

Das Team der Frauen-Sucht-Beratungsstelle