

# Meditationsretreat

## Die 4 Stufen des Lassens Eine Einführung in die Praxis der Akzeptanz (Phase 1)



Dieses Retreat-Wochenende richtet sich an alle, die mehr Gelassenheit und Akzeptanz in ihrem Alltag erfahren möchten, unabhängig davon, ob es sich um eine gesundheitliche, berufliche oder private Herausforderung handelt.

Die Kultivierung einer akzeptierenden Haltung ist ein wesentlicher Faktor, um ein sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen. Manche Menschen glauben, dass sich Glück einstellt, wenn unsere Pläne in Erfüllung gehen. Wenn das wahr wäre, läge das Glück außerhalb unserer Kontrolle. Im Gegensatz dazu lehrt der Buddhismus, dass Glück und Gelassenheit das Ergebnis unserer Handlungen und unabhängig von äußeren Faktoren sind.

Dementsprechend werden wir in diesem Retreat Dynamiken der Nicht-Akzeptanz wie Ignoranz, Ablehnung, Widerstand und maladaptive Bewältigungsmuster thematisieren und analysieren.

Anhand von Fallbeispielen, Selbstreflexion, Meditationen und Selbsterfahrungsübungen werden wir untersuchen, wie Nicht-Akzeptanz unser Leben negativ beeinflusst und welche sinnvollen Alternativen möglich sind.

Bruce Lee hat einmal gesagt: „In der Krise steigen wir nicht auf das Niveau unserer Erwartungen, sondern fallen auf das Niveau unseres Trainings zurück.“

Akzeptanz ist wie körperliches Training. Um in einer Sportart erfolgreich zu sein, muss man zuerst die Theorie verstehen und sie dann durch regelmäßiges Training in die Praxis umsetzen.

Um die Umsetzung des Gelernten in die Praxis zu erleichtern, erhalten die Teilnehmenden nach dem Kurs, regelmäßig Impulse per E-Mail oder WhatsApp.

**Kurszeiten:**

| <b>Freitag</b>  | <b>Samstag</b> | <b>Sonntag</b> |
|-----------------|----------------|----------------|
| 16:00 bis 20:00 | 8:30 bis 16:00 | 8:30 bis 13:00 |

Die Kurszeiten beinhalten Pausen.

**Referent:** Dott. Cesare Lino

Betriebswirt, Coach und Klinischer Psychologe, ist seit mehreren Jahren als Achtsamkeitslehrende und MBSR-Kursleiter tätig. Ausgebildeter MBSR-Trainer des Center for Mindfulness der University of Massachusetts.

Sein Schwerpunkt liegt in der Integration von Achtsamkeit, Mitgefühl und Akzeptanz ins tägliche Leben. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Palliativpalliativ- und chronischen Schmerzpatientinnen.

**Veranstaltungsort:**

Gesundheitszentrum Vitalità  
Pharmaziegasse 5, 1.OG  
9020 Klagenfurt

**Kursgebühr:** EUR 270,-

**Bekleidung:** Bequeme und Wetterfeste Kleidung

**Zum Mitnehmen:** Notizbuch und Hausschuhe

**Kissen und Matten:** vor Ort vorhanden

**Verpflegung:** Tee und Kaffee sind inkludiert

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung, Retreatleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

**Information und Anmeldung:**

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail ([mbsr.kaernten@gmail.com](mailto:mbsr.kaernten@gmail.com)) oder telefonisch unter +43 (0)664 14 58 252 gerne zur Verfügung.