

Meditationsretreat

Die 4 Stufen des Lassens **Die Praxis der Akzeptanz im Alltag verkörpern** (Phase 2)



Dieses Vertiefungswochenende richtet sich an alle, die bereits an der Einführung zu den „4 Stufen des Lassens“ teilgenommen haben oder über grundlegende Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit verfügen.

Wir nehmen die Essenz der ersten Phase - Akzeptanz - und gehen nun einen Schritt weiter:

Wie können wir das, was wir verstanden haben, wirklich leben?

Während Phase 1 der Analyse und dem Erkennen innerer Widerstände gewidmet war, geht es in Phase 2 um **Integration, Verkörperung und Handlungskompetenz**.

Wir beleuchten, wie Akzeptanz nicht nur ein innerer Zustand, sondern auch eine Grundlage für weises, mitfühlendes und kraftvolles Handeln ist.

Inhalte von Phase 2:

- Die innere Haltung kultivieren: Von Reaktion zu Antwort
- Körper als Anker: somatische Zugänge zur Akzeptanz
- Umgang mit Rückfällen und emotionalen Triggern
- Von der Akzeptanz zur Werteorientierung: Wie Akzeptanz uns hilft, klare Entscheidungen zu treffen
- Praxis der Metta- und Tonglen-Meditation als Erweiterung der Akzeptanz
- Achtsames Handeln: Wie wir im Alltag mit schwierigen Menschen und Situationen präsent und offen bleiben
- Selbstmitgefühl als Basis für Veränderung

Methoden:

- Vertiefende Meditationen (Stille, geführte Praxis, Metta, Tonglen)
- Partner- und Kleingruppenübungen

- Körperarbeit & somatische Achtsamkeit (z. B. achtsame Bewegung, Bodyscan)
- Reflektionsrunden & Journaling
- Rollenspiele zu schwierigen Situationen im Alltag

„Akzeptanz ist nicht Kapitulation – sie ist die Grundlage für kluge und mutige Entscheidungen.“

Nach dem Retreat:

Auch nach diesem Retreat erhalten die Teilnehmenden regelmäßige Impulse per E-Mail oder WhatsApp, um die Umsetzung im Alltag zu unterstützen. Optional ist ein monatlicher Online-Austausch geplant, um Erfahrungen zu teilen und die Praxis gemeinsam weiterzuentwickeln.

Kurszeiten:

Freitag	Samstag	Sonntag
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) oder telefonisch unter +43 (0)664 14 58 252 gerne zur Verfügung.