



Tage der Achtsamkeit im Schweigen für Frauen und Männer

2024

**Leitung:
Monika Schächli
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP**

Achtsamkeit als Lebenshaltung

Achtsame Menschen sind offen und sensibel für Neues, selbst in vertrauten Situationen. Sie begegnen einander aufmerksamer und klarer, denn sie sind im wahren Sinn des Wortes geistesgegenwärtig. Achtsam sein heisst, innere und äussere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit wahrzunehmen.

Neue Perspektiven aus der Stille

In einer kleinen Gruppe von maximal 19 Frauen und Männern (auch Paare) begeben wir uns auf den Weg der Achtsamkeit und Stille. Wir sitzen, gehen, singen, essen, arbeiten und schweigen. Wir erfassen uns in unserer Ganzheit und erleben uns gleichzeitig als Teil des Ganzen. Die besondere Atmosphäre des Seminarortes – zwischen Säntis und Churfürsten – öffnet unsere Sinne für neue Perspektiven und bewusste Verhaltensänderungen.

Die Kultivierung von Achtsamkeit

Die Achtsamkeit in Beruf und Alltag ist lernbar. Wir lassen uns ein auf Übungen und Techniken aus alten christlichen, buddhistischen und islamischen Traditionen. Dazu braucht es keinerlei Meditationserfahrungen, jedoch die Bereitschaft, alte Gewohnheiten und festgefahrene Vorstellungen fallen zu lassen. Fachliche Begleitung und individuelle Unterstützung sind während des ganzen Kurses sichergestellt.

Hinweis für therapeutisch Tätige

Dieses Selbsterfahrungs-Seminar ist auch für therapeutisch Tätige empfehlenswert. Das Üben von Achtsamkeit fördert die Wahrnehmung unserer Gedanken, Empfindungen und Gefühle. Es unterstützt die ungebrochene, fokussierte Präsenz in der psychotherapeutischen Arbeit.

Credits für FSP + FMH: 40h

Leitung

Monika Schächli, 1947. Ich bin eidg. anerkannte Psychotherapeutin in eigener Praxis und leite seit rund dreissig Jahren Gruppen, in welchen ich Psychotherapie und Meditation kombiniere. Mein Wissen und meine Erfahrungen habe ich seit 1981 bei verschiedenen Meisterinnen und Meistern der buddhistischen, islamischen (Sufi) und christlichen Tradition erworben und vertieft.

Orte

A. Das Seminarhaus Lindenbühl Trogen, ein gastfreundliches Genossenschaftshaus in der Appenzeller Hügellandschaft ist der ideale Ort für unsere Sommertage der Achtsamkeit im Schweigen. www.lindenbuehl-trogen.ch

B. Das Karunahaus liegt im Toggenburg, oberhalb Unterwasser, am Fuss des Säntis, auf 1068 m.ü.M. mit Blick auf die Churfürsten und ist mit Bahn und Postauto gut erreichbar. www.karunahaus.ch

Details erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Termine, Ort und Kosten

	Unkosten- Beitrag	Kost & Logis
Seminar A, Lindenbühl Trogen Mittwoch, 21. bis Sonntag, 25. Aug. 2024	Fr. 300.–	EZ Fr. 139.– DZ Fr. 125.–
Seminar B, Karunahaus Unterwasser Samstag, 23. bis Mittwoch, 27. Nov. 2024	Fr. 300.–	EZ Fr. 143.– DZ Fr. 122.–

Seminarbeginn 15:00 Uhr, Seminarende 13:30 Uhr

Unkostenbeitrag: Kost und Logis für Seminarleitung, Kursmaterial, Miet- und Annulationskosten (bei zu wenigen Anmeldungen) für Seminarhaus. Ein Grossteil des Unkostenbeitrags wird bei erfolgreicher Durchführung, ebenfalls wie eure Spenden, an Médecins Sans Frontières gespendet.

Organisation

Aba Delsignore, Zürich, und Bea Frei, Frauenfeld

Anmeldung

Aba Delsignore, Stolzestrasse 3, 8006 Zürich, Telefon 078 751 70 73, praxis.delsignore@bluewin.ch

Abmeldung

Bei einer allfälligen Abmeldung nach Erhalt der Bestätigung sind die gesamten Kosten zu bezahlen, falls keine ErsatzteilnehmerIn gefunden wird.

Praktizieren von Achtsamkeit in Zürich

Jeden Donnerstag von 18.45 bis 21.15 Uhr begleite ich eine Gruppe von Frauen beim Üben von Achtsamkeit.

In unserer Gruppe mit höchstens 12 Teilnehmerinnen treffen sich Frauen ...

... die achtsam den jetzigen Moment ihres Lebens wahrnehmen möchten.

... die in ihrem Leben stark gefordert und belastet werden und einem Burnout vorbeugen wollen.

... die sich in Übergangssituationen befinden, z. B. Wechseljahre, Scheidung etc.

... die als Psychotherapeutinnen das wertfreie Wahrnehmen ihrer Gedanken, Empfindungen und Gefühle üben wollen

Ein detailliertes Programm finden Sie auf meiner Homepage: www.monika-schaeppli.ch

Organisation und Anmeldung Donnerstagsgruppe:
Monika Schächli, monika.schaeppli@psychologie.ch