

Tage der Achtsamkeit im Schweigen

für Frauen und Männer

2027

Leitung:
Monika Schäppi
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 15 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 der Seminarorte 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 Meditations-erfahrungen, jedoch die Bereitschaft, alte Gewohnheiten und fest-gefahrene 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 Schäppi, 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.

Ort

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

Das Seminarhaus ist gut mit Bus und Bahn erreichbar.

Termine und Kosten	**Unkosten-Beitrag**	**Kost & Logis inkl. Kurtaxe**	**Spende**
Seminar A, Sommer Mi, 7. bis So, 11. Juli 2027	Fr. 300.–	EZ Fr. 145.– DZ Fr. 131.–	ca. Fr. 350.–
Seminar B, Winter Mi, 8. bis So, 12. Dez. 2027	Fr. 300.–	EZ Fr. 145.– DZ Fr. 131.–	ca. Fr. 350.–

Seminarbeginn 18:00 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 grosszügigen **Spenden** anstelle meines Honorars an FSD (Fondation Suisse de Déminage) gespendet.

Leitung

Monika Schäppi, Stolzestrasse 3, 8006 Zürich, Telefon 044 281 32 82,
monika.schaeppi@psychologie.ch

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.