# MAP Jahresgruppe 2020

• 1 Workshoptag / Monat • 1 Praxisabend / Monat • Individuelle Online-Begleitung • Peer-Intervisionen • 2 Retreats zu je 3 - 5 Tagen / **Ort: Wien**

# Mitgefühl - Achtsamkeit - Positive Neuroplastizität

## Erfahrungslandschaften erkunden – Ressourcen kultivieren – Resilienz fördern

Diese Jahresgruppe lädt dich zu einer gemeinsamen Erforschung unserer inneren Landschaften ein. Mit Landkarten aus Kontemplation und Wissenschaft erfassen wir die Gelände unserer Innenwelt und entdecken heilsame wie unheilsame Lebenswege. Dabei erhältst du eine einzigartige Gelegenheit zur kontemplativen Selbsterfahrung durch die kreative Synthese achtsamkeitsbasierter Interventionen.

Ein Jahr lang begleiten dich zwei erfahrene KursleiterInnen im Rahmen einer geschlossenen Gruppe beim Vertrautwerden mit kontemplativer Praxis und der Integration dieser in deinen Alltag. Bei den Gruppentreffen erwarten dich angeleitete Übungen, freiwilliger Austausch und Theorie zu buddhistischen und wissenschaftlichen Hintergründen.

Durch deine Teilnahme schenkst du dir die Möglichkeit, nachhaltig folgende Qualitäten zu entwickeln:

- **Verbundenheit, Sicherheit & Zufriedenheit**
- **Gelassenheit, Klarheit & Fokus**
- **Warmherzigkeit, Selbstakzeptanz & Leichtigkeit**

**Mag. Dennis Johnson**: Kursleiter für achtsamkeitsbasierte Verfahren i.A. (MBSR, MSC, PNT).

**Eva Kraus**: Kursleiterin für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBCT, MSC, PNT).

Online Info:
Di., 20.08. 18:30-20:00
Mi., 02.10. 18:30-20:00

Persönliche Info:
SATI - Institut für Achtsamkeit
Mi., 04.09. 18:30-20:30
Di., 17.09. 18:30-20:30

Weitere Informationen: **www.dennis-johnson.com** und **www.achtsamkeitleben.at**