

# Eintägiges Retreat Achtsamkeitsmeditation & Gewaltfreie Kommunikation „Die Kunst mit sich selbst und anderen im Einklang zu sein“

mit Cesare Lino & Barbara Roshan

Samstag, 26. 11. 2016, 8:30 – 17:00

Die Achtsamkeitsmeditation, die Kunst der gegenwärtigen Präsenz, ist Grundvoraussetzung für echte Begegnung.

Im Retreat steht die Achtsamkeitsmeditation - die Übung der gegenwärtigen Präsenz, gepaart mit der Praxis achtsamer Gewaltfreier Kommunikation - im Mittelpunkt.

Durch stille Meditationseinheiten im Sitzen und in Bewegung praktizieren die TeilnehmerInnen die Kunst des Innehaltens. Dabei lernen wir mit Hilfe des Atems, durch Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken achtsam dem gegenüber zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick tatsächlich geschieht. Wir lernen zentriert und bereit zu sein für die Haltung und Anwendung der Methoden der Gewaltfreien Kommunikation, die uns einen konstruktiven und effektiven Dialog und gelungene Beziehungen ermöglicht. Die TeilnehmerInnen üben achtsam zuzuhören und erfahren die heilsame Wirkung von Aufrichtigkeit und Empathie.

## Inhalt

Atem- und Gehmeditation  
Achtsame Bewegung  
Achtsame Kommunikation

Für die Teilnahme ist Meditationserfahrung oder Erfahrung mit der Gewaltfreien Kommunikation von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

## Trainer



Mag. Barbara Roshan, Trainertätigkeit seit 1996, seit 2008 Fokus auf Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Aktives Mitglied im Verein Gewaltfreie Kommunikation Österreich, siehe [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)



Dr. Cesare Lino wurde im renommierten „Center For Mindfulness“ als MBSR-Lehrer ausgebildet und verfügt über langjährige Meditationserfahrung (Vipassana).  
Er ist Mitglied im MBSR-Verband Austria.

### **Kursgebühr**

Kosten: EUR 100,-- Einzahlung: IBAN AT 62 5200 0000 0156 2614 bis 4.7.2016  
(Inkludiert sind vegetarisches Mittagessen und Getränke)

### **Mindestteilnehmerzahl**

8 Personen

### **Veranstaltungsort**

Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse 5, 9020 Klagenfurt

### **Zum Mitnehmen**

Neugier, um ein Herzensanliegen (eine Sehnsucht, eine Irritation, einen Konflikt, ein „Problem“, was auch immer) auf der Ebene von Gefühlen und Bedürfnissen zu erforschen.

Lockere Kleidung und Meditationskissen (falls vorhanden), Schreibzeug.

### **Anmeldung und Info**

[mbsr.kaernten@gmail.com](mailto:mbsr.kaernten@gmail.com)