

Interpersonelle Achtsamkeit

WAS: Der 8-Wochen Kurs Interpersonelle Achtsamkeit (IMP/ Interpersonal Mindfulness Program) richtet sich an Menschen, die ihre Achtsamkeitspraxis gerne dort kultivieren möchten, wo sie nur allzu leicht in Vergessenheit gerät – in zwischenmenschlichen Begegnungen und Beziehungen.

Neben klassischen Meditationen im Sitzen und in Bewegung wird der Hauptbestandteil des Kurses der meditative Dialog sein: Wir sitzen zu zweit oder zu dritt in meditativer Haltung, beginnen einen strukturierten durch Leitlinien unterstützten Austausch und sammeln uns immer wieder in kurzen Meditationen um dann erneut in den Austausch zu gehen.

WER: IMP wurde als Vertiefungskurs für Teilnehmer*innen von MBSR- Kursen entwickelt und kann allen Interessent*innen, die bereits Meditationserfahrung haben, helfen diese Erfahrung zu vertiefen und sie .

WANN: Abendtermine: 9.2., 16.2., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 19.4. jeweils 18:00-20:30

Intensivtag: 16.3. 9:00-15:00

WO: Atempo, Heirichstraße 145, 8010 Graz

WIE: Anmeldung: erfolgt per Email (helmutrenger@gmx.at), ich bitte um die Angabe der Telefonnummer für ein telefonisches Vorgespräch zum ersten Kennenlernen und zur Abklärung, ob ich den Kurs empfehlen kann.

Kursgebühr: 400 Euro (Ermäßigung auf Anfrage gerne möglich- am Geld soll es nicht scheitern, aber Entschlossenheit durchgängig dabei zu bleiben ist für die Gruppe wichtig.)



Helmut Renger ist MBSR-, MBCT-, MSC- und IMP-Lehrer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut, jahrzehntelange Meditationspraxis