

## Leben aus dem Sein - Seminarbeschreibung

### Wochenendseminar in Krems von 19.06-21.06.2020

Leben aus dem Sein bedeutet, in Verbindung mit der Präsenz des reinen Gewahrseins im eigenen Inneren zu leben, sich von der daraus entstehenden Intuition oder Herzensweisheit führen zu lassen und das Leben zu verwirklichen, das sich aus dem eigenen Inneren heraus im Einklang mit den tiefsten Bedürfnissen unserer Seele entfalten möchte.

Dies wird möglich, indem wir uns dem eigenen Erleben aus der Haltung der Achtsamkeit zuwenden. Damit eröffnet sich ein Prozess der Erforschung der eigenen Erfahrung, der „Inquiry“ genannt wird.

Hierbei können wir die Aufmerksamkeit auf die äußere Welt oder die korrespondierenden inneren Prozesse (Gedanken, Gefühle, Empfindungen, innere Haltungen oder Muster etc.) lenken oder ganz nach innen gehen, um in jeder dieser Erfahrungen das zeitlose innere Sein, das formlose Gewahrsein zu entdecken. Beides wird an diesem Wochenende Thema sein.

Zum einen werden wir an diesem Wochenende Meditationen üben, die uns helfen, umfassendere Seinserfahrungen zu machen und unser inneres Selbst – unsere tiefste und wahre Natur – noch besser wahrzunehmen. Da jeder von uns seine ganz eigene Konstitution, Prägung und Lebenserfahrung mitbringt, brauchen wir jeweils unterschiedliche Möglichkeiten, um mit unserem Selbst wirklich in Verbindung zu kommen. Aus diesem Grunde werden wir an diesem Wochenende mit ganz verschiedenen Meditationen, Übungen und Blickwinkeln arbeiten und in einen Erforschungsprozess eintauchen, der uns hilft, für uns passende Wege zur Erfahrung unseres inneren Selbst zu finden.

Zum anderen erforschen wir unsere tägliche Erfahrungswelt. Das Licht unseres eigenen Gewahrseins weist uns den Weg durch hinderliche und bisweilen sogar destruktive innere Anteile oder Zustände, sodass es möglich wird, diese zu erkennen und angemessen damit umzugehen, und es zeigt uns, wie wir entlang authentischer innerer Wahrheiten unseren ganz eigenen Weg finden. In dem Seminar geht es daher im Wesentlichen um die eigenen inneren Prozesse, die Selbsterfahrung, die Selbsterforschung. Dabei werden wir verschiedene vertiefende Vorgehensweisen für das Inquiry anwenden.

#### Referent:



Stefan Machka, geboren 1957, verheiratet, zwei Kinder, Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Coach und Seminarleiter. Beginn der eigenen Meditationspraxis 1979. Bereits 1982 Leitung eines kleinen Meditationscenters. Seit 1987 Arbeit als Seminarleiter, seit 1988 als Psychotherapeut.

#### Aus- und Weiterbildungen:

Yogalehrer (BYV), klientenzentrierte Gesprächsführung, essenzielle Gestalttherapie (Ausbildung bei Katharina Martin), Verhaltenstherapie, EMDR (eine spezielle Traumatherapie), Hypnotherapie, energetische Psychologie und MBSR.

#### Bisherige Schwerpunkte der Arbeit:

Psychotherapie / Einzeltherapie, Hatha-Yoga und Nada-Yoga (der Yoga des Klanges – Arbeit mit Stimme und Mantras), Meditationstrainings in der Yoga-Tradition. Seit 2003 Leitung von MBSR-Kursen, MBSR-

LehrerInnen-Ausbildungen und anderen achtsamkeitsbasierten Seminaren, aus denen sich die jetzige Form "Leben aus dem Sein" entwickelt hat.

**Zielgruppe:**

Dieses Seminar richtet sich an MBSR-Lehrer\*Innen, aber auch an Menschen, die noch in der Ausbildung zum MBSR-Lehrer sind oder mit Achtsamkeit in anderen Kontexten (Coaching, MBCT, MSC, andere Gruppenformate etc.) arbeiten. Das Seminar ist auch geeignet für Menschen, die nicht beruflich als Achtsamkeitslehrer arbeiten, sondern eine Unterstützung für Ihren eigenen inneren Weg der Achtsamkeit möchten. In diesem Sinne verstehe ich meine Arbeit als eine spirituelle Wegbegleitung. Der vorherige Besuch eines Basis-Inquiry-Seminars ist für die Teilnahme an diesem Seminar nicht notwendig.

**Seminarzeiten:**

**19.06.2020-21.06.2020**

Freitag 16:30 - 20:30 Uhr

Samstag 9:30 - 13 Uhr, 15 - 18 Uhr

Sonntag 9:30 - 13 Uhr

**Seminarort:**

Kolping Campus Krems;

Alauntalstraße 95 - 97;

3500 Krems

**Kosten:**

260,00

**Anmeldung:**

bei Karin Rubey

[karin.rubey@gmx.at](mailto:karin.rubey@gmx.at) oder unter 0676/3373279