



*MAITRI  
RAUMGEWAHRSEIN  
19.-26. MÄRZ 2016*

Aus den vielen möglichen Varianten die Welt wahrzunehmen und auf sie zu reagieren, wählen wir uns im Laufe unseres Lebens bestimmte aus. Sie werden uns vertraut und geben uns scheinbar Sicherheit und doch fühlen wir uns oft eingengt und leiden unter unseren Strategien.

In der buddhistischen Psychologie werden fünf verschiedene Stile mit der Welt umzugehen beschrieben. Jeder repräsentiert darin einen anderen Aspekt unseres ursprünglichen Gewahrseins, das in seinem ursprünglichen Wesen klar und mitfühlend ist. Doch kann jede von diesen fünf Energien sowohl gesunde als auch neurotische Formen annehmen, je nach der Haltung, mit der wir ihr begegnen.

Maitri-Raumgewahrsein macht diese fünf Stile durch die Arbeit mit bestimmten Körperhaltungen und Farben erfahrbar. Dadurch werden uns das Potenzial und das Zusammenspiel aller fünf Energien in ihrer vollen Bandbreite und Tiefe bewusst und wir identifizieren uns nicht mehr ausschließlich mit unserem gewohnten Repertoire. Stattdessen erweitern wir unser Wahrnehmungsspektrum, lernen uns und andere besser zu verstehen und können uns erlauben offener und kreativer mit Situationen umzugehen.

Eine Schlüsselrolle spielt dabei die Achtsamkeit auf das, was im gegenwärtigen Moment mit uns geschieht. Diese Fähigkeit wird durch Meditationsphasen vor der Arbeit mit den einzelnen Energien kultiviert. So können wir lernen, uns mit Sanftheit der manchmal schmerzhaften oder bedrohlichen Intensität unserer Erfahrung zu öffnen und das, was wir im Augenblick gerade sind, vorbehaltlos anzunehmen: Maitri, unbedingte Freundlichkeit entsteht in uns, indem wir lernen, uns in das Spiel unserer Energien hinein zu entspannen und jede Situation eher als Herausforderung denn als Bedrohung zu erleben.

Kreiert wurde die Maitri-Raumgewahrseins-Praxis von Chögyam Trungpa Rinpoche. Angewendet wurde es in Fortbildungen von Windhorse-MitarbeiterInnen und v.a. im Ausbildungslehrgang „Kontemplative Psychotherapie“ am Naropa-Institute (Boulder, Colorado), der 12 Jahre von Dr. Edward Podvoll geleitet wurde.

Dieses Seminar umfasst Maitri-Raumgewahrseinspraxis, Vorträge, Achtsamkeits-Gewahrseins-Meditation, „zielloser Umherstreifen“, Gruppendiskussionen, individuelle Gespräche mit erfahrenen Praktizierenden der Maitri Raumgewahrseinspraxis und verschiedene Möglichkeiten kreativen Ausdrucks.

Alexandra Mac Kay Shenpen beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem Studium, der Praxis und der Vermittlung von Kontemplativer Psychologie, Maitri Raumgewahrsein, Ikebana/Kado und Dharma Kunst. Sie ist Psychotherapeutin und Kunsttherapeutin; ihr Spezialgebiet ist die Traumatherapie. Sie arbeitet als Professorin an der Naropa Universität sowie in privater therapeutischer Praxis und als Supervisorin und Coach. In all diesen Praktiken und Tätigkeiten liegt ihr ein achtsamer, sanfter, kreativer, humorvoller Zugang zutiefst zu eigen.

#### *Kosten*

*Die Seminarkosten werden nach dem durchschnittlichen Nettoeinkommen gestaffelt (pro Erwachsener/Erwachsenem im Haushalt)*

A: über € 1500,- € 400,-  
B: zwischen € 750,- und € 1500,- € 320,-  
C: unter € 750,- € 240,-

*Frühbucher-Bonus € 30,-*

*(bei Anzahlung von € 160,- bis 31. Januar 2016)*

*Unterkunft & Vollpension € 330,- bis € 490,-*

*(je nach Komfort)*

*Die Unterkunft am Seminarort ist verpflichtend. Wir bitten Sie Ihre Unterkunft selbständig unter [gasthof@flackl.at](mailto:gasthof@flackl.at) zu reservieren!*

#### *Stornobedingungen*

*Bei Stornierungen bis 19. Februar 2016 müssen 50 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Bei Stornierung bis 11. März 2016 müssen 80 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie uns eine(n) Ersatzteilnehmer(in) nennen. Bei Nichtteilnahme ohne vorheriger Absage muss die gesamte Teilnahmegebühr verrechnet werden. Mit der Anmeldung zu der Veranstaltung akzeptieren Sie die jeweiligen Stornobedingungen.*

*Seminarort  
Flackl Wirt  
Hinterleiten 12  
2651 Reichenau/Rax  
Tel: +43 (0)2666 / 52291  
Mail: [gasthof@flackl.at](mailto:gasthof@flackl.at)*

*Informationen und Anmeldung  
Michaela Nowak &  
Gertrude Ulbel  
Windhorse-Gesellschaft  
Schönbrunner Str. 45/4,  
1050 Wien  
[veranstaltungen@windhorse.at](mailto:veranstaltungen@windhorse.at)  
+ 43 (0)1 408 07 06*

#### *Veranstalter*

*Windhorse-Gesellschaft & Shambhala Meditationszentrum Wien*



WINDHORSE



SHAMBHALA