

Titel des Seminars	<p>Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativität – ASK Kompakt-Seminar MAT Mindfulness ART based Transformation</p>	
Zielgruppe(n)	<p>Achtsamkeitsvermittler*innen, MSC – Teacher, Künstler*innen; Kunstvermittler*innen, Kreativ-Coaches und Kunsttherapeut*innen, welche Interesse an den Synergien zwischen Kunst und Achtsamkeit haben, sowie an bewegten, be-greifbaren, sinnlich-spielerischen Zugängen von Achtsamkeitsvermittlung</p> <p>Speziell Absolvent*innen der Weiterbildung AVE und des Masterlehrganges Achtsamkeit, die Multiplikatoren-Tätigkeit für den Online-Selbstlernkurs ACHTSAMKEIT, SELBSTMITGEFÜHL, KREATIVITÄT anstreben</p>	
Inhalte des Seminares (Themen, Ziele)	<p>Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität sind Weg und Ziel gleichermaßen, sie lassen Präsenz, Entfaltung und Verbundenheit entstehen.</p> <p>MAT – MINDFULNES ART based TRANSFORMATION verkoppelt kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte künstlerische Prozesse und ermöglicht dadurch profunde Begegnung mit sich selbst und anderen, Zugang zu vorsprachlichen Erfahrungen und Erkenntnissen und baut durch kreativ-spielerische Inspiration Brücken für die Praxis im Alltag.</p> <p>Künstlerische Prozesse verbunden mit Meditationen, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen lassen ungeteilte Aufmerksamkeit auch in „schwierigem“ Kontext gelingen und fördern unmittelbares Erfassen, das weit über rein kognitiv-sprachliche Erkenntnisse hinausreicht.</p> <p>Dieses Seminar öffnet Einblicke in die Synergien von Achtsamkeit und künstlerischen Prozessen und in kunstbasierte Vermittlung von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen von Verschränkungen, Vorsprachlichkeit, Verkörperung, Transfer... • Impulse für persönliche Transformation und für Vermittlungstätigkeit • Methoden mit Beispielen: <p>kreativ-spielerische Körperwahrnehmung, achtsame, präverbale, künstlerische Kommunikation, Reflexionen und Inquiry in Form künstlerischer Gestaltung, prozessorientiertes Entstehen individueller und kollektiver meditationsbasierter künstlerischer Werke, Reflektion auf Meta-Ebene der Vermittlung und persönlicher Prozesse (Ziele, Methoden, Techniken, Materialien, Methodentransfer, Flexibilität, vorbereitete Umgebung).</p> <p>Die Teilnehmer*innen erfahren Medientransfer zwischen verschiedenen künstlerischen Techniken (Performance, plastischem Gestalten, Tanz, Zeichnung, Malerei, Poesie...) mit ihren jeweils individuellen Qualitäten von „Technik- und Materialresonanz“, sowie die Besonderheit des präverbalen künstlerisch-meditativen Forschens.</p>	

Zeitraum	9. bis 12. Februar 2023, Beginn Do 15.30, Ende So 14.30	
Kosten	Seminargebühr 440€ incl. künstlerische Materialien; Unterkunft + vegetarische Vollverpflegung im EZ 305€, im DZ (nur für Paare möglich, Covid) 260 €	
Ort	BergZendo nahe Wien, Am Almfrieden 87, A 2724 Hohe Wand, www.bergzendo.at	
Seminar-leitung	MAG.ART. Helga Luger-Schreiner, Künstlerin, Kunstpädagogin, multimediale Kunsttherapeutin, zertifizierte Lehrerin für MSC, MCP, Metta-Meditationslehrerin, Montessori-Pädagogin; Konzept und Leitung PAS - Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (Pilotphase an der UNI Wien, ZLB) Mitentwicklerin u. Lehrende im Masterlehrgang „Achtsamkeit“ (KPH Wien), sowie in der Weiterbildung für achtsamkeitsbasierte Lehrkräftebildung (AVE-Institut), Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen und Ko-Autorin „TherapieTools Selbstmitgefühl“ (Beltz 2020); Autorin Online-Selbstlernkurs ACHTSAMKEIT, SELBSTMITGEFÜHL, KREATIVITÄT , eigenes Institut www.powerful-heart.at kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte Kunst MAT - Mindfulness ART based Transformation Seminaren, Retreats und Einzelberatung	
Empfohlene Vorbereitung für das Seminar	Online-Selbstlernkurs ACHTSAMKEIT, SELBSTMITGEFÜHL, KREATIVITÄT (Voraussetzung für künftige Multiplikator*rinnen) oder TN MSC+ART	
Anmeldung und Info	helga.luger-schreiner@powerful-heart.at	



MAT
 MINDFULNESS ART based TRANSFORMATION

MAG.ART. HELGA LUGER-SCHREINER
helga.luger-schreiner@powerful-heART.at
 mobil +43(0)664/4718262
www.powerful-heART.at
 1060 WIEN

