



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 30

### ULRICH UND BRITTA FOCHTLER: AUF DEM WEG MIT MIR – VIPASSANA MEDITATION UND SELBSTERFAHRUNG

---

Dienstag, 6. - Sonntag, 11. Juni – 5 Tage  
KB € 220 (160/60) + UB + Spende

Info: [www.achtsam-leben-gestalten.de](http://www.achtsam-leben-gestalten.de)

---

#### Seite 1/2

Oft beginnen Menschen einen Weg nach innen, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu lernen, vielleicht konfrontiert mit Krankheit, Leid oder Verlust. Sie sind auf der Suche nach tieferen Lebenserfahrungen, sind mit Sinnfragen beschäftigt oder streben nach größerer Zufriedenheit. Der Buddhismus bietet mit der Achtsamkeitsschulung der Vipassana Meditation eine hervorragende Methode, um zu einem neuen Umgang mit der Welt und seinen Herausforderungen zu kommen.

Die wenigsten Menschen leben allerdings in der Abgeschlossenheit eines Klosters, sondern versuchen inmitten der Verpflichtungen und Verlockungen der modernen Lebensweise einen guten Weg für sich und ihre Mitmenschen zu finden. Dabei werden immer wieder persönliche Begrenzungen, hinderliche Verhaltensweisen oder ungeliebte Gefühle deutlich und beeinträchtigen die Lebenszufriedenheit. Diese unbewussten „Schattenseiten“ unserer Persönlichkeit verhindern oft eine umfassende und grundlegende Reifung, um in dieser Welt zufriedener zu leben. Die „unerledigten Geschäfte“ in uns bewusst zu machen, um diese zu integrieren und abzuschließen, ist ein großer Verdienst der westlichen Psychologie und wird auch von so namhaften Autoren wie Jack Kornfield oder Ken Wilber empfohlen.

Neben der Praxis der Achtsamkeitsmeditation, werden in den insgesamt 30 Seminarstunden, Methoden aus der Gestaltpsychotherapie zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung integriert werden. Der Fokus der humanistisch geprägten Gestalttherapie ist das HIER und JETZT des Erlebens über Erfahrung, im Kontakt mit sich selbst und dem anderen. Achtsamkeit ist auch hier die entscheidende Geistesqualität.

Ziel dabei soll sein, sich selbst vertiefter kennen zu lernen und einen förderlicheren Umgang mit Anteilen oder Aspekten der eigenen Person zu finden, die sonst mehr im Verborgenen liegen. Dazu gehört auch ein Zugang zu den positiven und hilfreichen eigenen Ressourcen und der Kreativität.

Als Teilnehmer / Teilnehmerin braucht es Neugier und Bereitschaft sich selbst erleben und anderen begegnen zu wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Als Co - Leitung unterstützt Britta Fochtlér als Gestalttherapeutin den Prozess. Die Gruppengröße wird maximal 12 Menschen sein. Neben dem Austausch in der Gruppe, werden auch Phasen von Stille und Schweigen Teil der gemeinsamen Zeit sein, sowie eine individuelle Gesprächszeit mit dem Kursleiter / der Kursleiterin.



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 30

### ULRICH UND BRITTA FOCHTLER: AUF DEM WEG MIT MIR – VIPASSANA MEDITATION UND SELBSTERFAHRUNG

Dienstag, 6. - Sonntag, 11. Juni – 5 Tage  
KB € 220 (160/60) + UB + Spende

Info: [www.achtsam-leben-gestalten.de](http://www.achtsam-leben-gestalten.de)

#### Seite 2/2



**Ulrich Fochler**, geb. 1962, verheiratet, Vater des 1986 geb. Sohnes Aljoscha.

Er ist als Körperorientierter Gestalttherapeut / Heilpraktiker Psychotherapie, mit langjähriger klinischer Erfahrung in der Psychosomatik der Habichtswaldklinik / Kassel, jetzt tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis bei Celle. Seit 1995 Praktizierender der Vipassana Meditation und Kursleiter für MBSR („Auf Achtsamkeit basierende Stressbewältigung“) seit 2003. Dozent am Achtsamkeitsinstitut-Ruhr in der MBSR Lehrer Ausbildung. Trainer für Gestalttherapie im Team des Interdisziplinäres Gestalttrainings (IGT- e.V.) Zweijährige Weiterbildung in Psychotraumatherapie am zptn und eine EMDR Qualifikation. Grundstudium der Psychologie in Göttingen und mehrjährige Erfahrung in asiatischer Kampfkunst / Tai Chi und Körperarbeit. In seinem Basisberuf als Krankenpfleger war er lange Jahre im medizinisch / klinischen Bereich tätig.



**Britta Fochler**, geb. 1964.

Britta ist Gestalttherapeutin im letzten (4.) Ausbildungsjahr. Nach vielfältigen beruflichen Erfahrungen, ist sie seit über 10 Jahren im medizinischen Bereich in eigener Praxis selbstständig, u.a. für Reflexzonenmassage. Ihre Wahrnehmungen für energetische Körperprozesse unterstützt dabei sehr ihre Arbeit. Die Vipassana-Meditation ist ihr seit Jahren ein wichtiger Begleiter.

Besonders am Herzen liegt ihr die Verbindung der Spiritualität mit dem erdverbundenen Leben im „Hier und Jetzt“. Britta und Ulrich sind verheiratet. Seit einigen Jahren geben sie gemeinsam Seminare.