

# RECONNECT

STÄRKE IN DER VERBINDUNG  
ZU SICH SELBST FINDEN

6-wöchiges  
mentales Intensivtraining  
mit 2 Retreats  
und wöchentlicher  
Meditation

Start Mai/Oktober '19

## RECONNECT

ist ein 6-wöchiges mentales Intensivtraining, das auf neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basiert. Lernen Sie in einer Atmosphäre des entspannten Ausprobierens und Erforschens zeitlose Meditations-techniken und Übungen kennen, die wir als besonders wirksam erlebt haben.

Das Training beginnt und endet mit einem **2-tägigen Wochenend-Retreat**, in dem sich Phasen des Inputs, der Übungen und des Austauschs (individuell, zu zweit und in der Gruppe) und der Stille abwechseln.

Zwischen den Retreats finden **wöchentliche vertiefende Übungsabende** statt. Während der Retreats werden **Einzelcoachings** angeboten.

Die Verbindung von Retreats, Übungsabenden und der Option individuellen Coachings ermöglicht ein besonders intensives und nachhaltiges Lernen.

Begleitet werden Sie dabei von einem **erfahrenen Trainerinnen-Team**, das aus ganz unterschiedlichen Lebenswegen, Studien und Meditationspraktiken viel Know-How und Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, der Führung und Entwicklung von Teams, der Psychologie und Neurowissenschaft sowie der systemischen Beratung mitbringt.

# DIE WIRKUNGSVOLLE PRAXIS VON RECONNECT

## Üben von Achtsamkeit und Präsenz

Zu diesen Meditationsübungen zählen die Atemmeditation, Übungen zum Körpergewahrsein wie Bodyscan und Gehmeditation sowie Ansätze, bei denen die Aufmerksamkeit auf einzelne Sinne – wie das Hören – gerichtet wird. Sie lernen, Stress und Anspannung zu reduzieren und innere Ruhe und Klarheit zu finden, die als Grundlage für die Entwicklung neuer Perspektiven dienen können.

## Vertiefen von Verständnis und Mitgefühl

Durch die Metta- oder Herzmeditation fördern Sie Ihr Verständnis für sich selbst und Ihr Einfühlungsvermögen in andere Menschen. Diese Übungen können die Qualität von Beziehungen nachhaltig positiv beeinflussen und Angst reduzieren.

## Entdecken von Weisheit

In der Gedankenmeditation und in verschiedenen kontemplativen Übungen untersuchen Sie existenzielle Gegebenheiten wie Unbeständigkeit und Interdependenz des Lebens. So können Sie Ihre Einsicht in Ihre eigenen Gewohnheitsmuster und Lebensumstände vertiefen und dadurch zu mehr Gelassenheit gelangen.

## TERMINE

### Frühjahr 2019

**Retreats:** 10.–12.5 und 21.–23.6

**Wöchentliche Meditationen:**

jeden Mittwoch vom 15.5. bis 19.6.,  
19 – 21 Uhr, Berlin-Zentrum

### Herbst 2019

**Retreats:** 25.–27.10 und 6.–8.12

**Wöchentliche Meditationen:**

jeden Mittwoch vom 30.10.  
bis 4.12., 19 – 21 Uhr, Berlin-Zentrum

Die Retreats beginnen jeweils am Freitag um 15:00 Uhr und enden am Sonntag um 14:00 Uhr nach einem gemeinsamen Mittagessen.

**Retreats:** Rosenwaldhof in Groß Kreutz im Havelland, [www.rosenwaldhof.de](http://www.rosenwaldhof.de)

### Kontakt/Anmeldung:

mail: [reconnect@autenticon.de](mailto:reconnect@autenticon.de)  
tel: 0179 21 56 737 (Ruth Seehausen)  
[www.reconnect-training.de](http://www.reconnect-training.de)  
[www.autenticon.de](http://www.autenticon.de)

**Kosten:** 1.580,- € pro Person inkl. Coaching (während der Retreats) und Verpflegung, zzgl. Übernachtung.

Die Plätze sind limitiert. Das ReConnect-Training ist kein Ersatz für Psychotherapie. Falls Sie sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, nehmen Sie bitte nur mit Einverständnis Ihres Therapeuten am Training teil.

Ein Projekt von

**autenticon**   
connecting contexts

## TRAINERINNEN

### Ruth Seehausen

Trainerin & Coach mit Schwerpunkt auf Achtsamkeit & Mitgefühl. Ruth hat Kunst und Psychologie studiert sowie Ausbildungen in analytischer Kunsttherapie, systemischer Organisationsberatung sowie systemischem Coaching absolviert und war maßgeblich beteiligt an der Entwicklung und Durchführung des ReSource-Trainingsprogramms zur wissenschaftlichen Erforschung von Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig. Seit mehr als 30 Jahren eigene Meditationspraxis, Studium buddhistischer Philosophie und Praxis bei verschiedenen renommierten Lehrern.

### Isabel Viramo von Roon

Gestalt-Therapeutin, Somatic Experiencing Traumatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sterbebegleiterin. Isabel wirkte als Meditationlehrerin im ReSource-Projekt des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften Leipzig sowie in Folgeprojekten mit. Seit 2012 führt sie Retreats in der marokkanischen Sahara durch. Isabel praktiziert Meditation seit 1980; zunächst war sie Schülerin von Osho, seit 1998 lernte sie bei Wilfried Reuter/Lotos Vihara e.V., seit 2011 studiert sie den Ursprungs-Buddhismus bei Tan Ajahn Piyadhammo.

### Dr. Julia Borggräfe

Erfahrene HR-Managerin, systemische Beraterin und Mediatorin, Co-Founder von autenticon – consulting in context. Basierend auf eigener jahrelanger Führungserfahrung berät und coacht Julia Führungskräfte und Teams in Veränderungsprozessen, bei der Entwicklung von Organisationskulturen und zum Thema mindful leadership. Seit 2005 intensive Beschäftigung mit Achtsamkeit in der persönlichen Entwicklung, Führung und Change, insbesondere mit Bezug auf die Veränderung der Arbeitswelt und Meditation.



Ruth Seehausen



Isabel Viramo von Roon



Dr. Julia Borggräfe