

Retreat-Fragebogen

Für das Intensiv-Seminar „Zwischenmenschliche Achtsamkeit“ (IMP)
28. September – 3. Oktober 2021 (‘Landguet Ried’)
mit Béatrice Heller und Tina Draszczyk

Wir möchten Sie/Dich darum bitten, die folgenden Fragen in Bezug auf Ihren/Deinen allgemeinen Hintergrund, der Sie/Dich zu diesem Retreat führt, zu beantworten. Unser Anliegen ist es dabei, Sie/Dich in einer bestmöglichen Art und Weise unterstützen zu können. Die Informationen sind nur für uns als Retreat-Leiterinnen gedacht. Sie wird streng vertraulich behandelt und nicht archiviert, sondern gleich nach dem Retreat vernichtet. Vielen Dank!

Am besten speicherst du diesen Fragebogen als erstes auf deinem PC oder Tablet und speicherst ihn erneut ab, nachdem du ihn ausgefüllt hast. Dieses Formular bitte dann an die Adressen senden, welche am Schluss dieses Fragebogens aufgeführt sind.

Name:

Vorname:

Beruf:

Geburtsdatum:

Wohnadresse:

Telefon:

E-Mail:

Achtsamkeits- / Meditation-Praxis:

Worin besteht Ihre/Deine regelmässige Meditation?

Wo haben Sie/hast Du einen 8-wöchigen MBSR-Kurs besucht? Bitte auch den Namen des/der LehrerIn, den Ort und das ungefähre Datum nennen.

Welche Art von Meditationsretreats haben Sie/hast Du bislang besucht? Bitte auch hinzufügen, welche davon Schweigeretreats waren. Bitte die LehrerInnen nennen, die Länge der Retreats in Tagen, den Ort und das ungefähre Datum.

Mit welcher anderen Form von Meditationspraxis bzw. spiritueller Tradition waren oder sind Sie/warst oder bist Du derzeit verbunden?

Lehrtätigkeit in Achtsamkeit (gegebenenfalls):

Welche Art von Achtsamkeitstraining unterrichten Sie/unterrichtest Du?

Seit wie vielen Jahren unterrichten Sie/unterrichtest Du Achtsamkeit?

Motivation:

Was ist Ihre/Deine persönliche Motivation und Absicht für dieses Intensiv-Seminar in "zwischenmenschlicher Achtsamkeit"?

Persönliche Situation

Haben Sie/hast du irgendeine Form von physischer Erkrankung, die den täglichen Verlauf des Intensiv-Seminar (sitzen, gehen, bewegen) für Sie/Dich besonders herausfordernd machen würde?

Gibt es etwas, das Ihre/Deine Teilnahme am Intensiv-Seminar und insbesondere der Dialog-Praxis besonders belasten könnte? Z. B. eine psychische Erkrankung oder eine schwierige Lebenssituationen wie der kürzliche Verlust einer nahestehenden Person usw. Falls dies der Fall sein sollte, bitte beschreiben.

Wie Sie/Du bereits aus Ihrer/Deiner anderen Retreat-Erfahrung wissen/weisst, wissen wir nie, was sich im Verlauf einer längeren Meditationsperiode innerlich zeigen mag. Manchmal taucht etwas auf, das sehr herausfordernd sein kann. Dies trifft besonders für ein Retreat in zwischenmenschlicher Achtsamkeit zu, bei dem die Beziehungsebene in die Meditation integriert wird. Gibt es – aus dieser Perspektive – besonderen emotionalen Stress oder andere Herausforderungen in Ihrem/Deinen Leben in letzter Zeit? Z. B. eine wesentliche Veränderung der eigenen Lebensbedingungen, Verluste, das Überwinden einer Abhängigkeit oder Suchtproblematik, das Überwinden einer traumatischen Erfahrung.

Hinweis: Falls Sie/Du in letzter Zeit eine schwerwiegende psychische Erkrankung hatten bzw. wenn Sie/Du im Verlauf der letzten drei Jahre in einer Psychiatrie waren, bitten wir Sie/Dich, dieses Intensiv-Seminar nicht zu besuchen ohne dies vorab und rechtzeitig mit Ihrem/Ihrer TherapeutIn sowie den ReferentInnen abgeklärt haben/hast.

Medikamente (gegebenenfalls): Nehmen Sie/nimm bitte zur Kenntnis, dass ein Retreat Intensiv-Seminar nicht der Platz und Zeitpunkt ist, um Medikamente, die Sie/Du regelmässig einnehmen/einnimmst, abzusetzen. Wir gehen davon aus, dass Sie/Du auch während des Retreats die Medikamente, die Sie /Du auf Anraten Ihres/Deines Arztes/Ärztin einnehmen/einnimmst, nehmen.

Gibt es irgendetwas anderes, dass wir als ReferentInnen wissen sollten?

Wir möchten betonen, dass wir unser Bestes tun werden, um dieses Intensiv-Seminar so zu gestalten, dass es hilfreich und unterstützend ist, auch im Fall von etwaigen Herausforderungen bei der Praxis. Falls irgendetwas für Sie/Dich schwierig sein sollte, bitten wir Sie/Dich uns zu kontaktieren, uns ein Zeichen zu geben oder eine Notiz, damit wir gut darauf eingehen können.

Mit herzlichen Grüßen, Béatrice Heller und Tina Draszczyk

Unterschrift (digital oder einfach nur Name hinschreiben)

Datum

Bitte diesen Fragenbogen direkt an uns schicken:

Béatrice Heller: beatrice.heller@centerformindfulness.ch

Tina Draszczyk: tina.draszczyk@gmail.com