



Retreat

# Dankbarkeit und die Praxis der «Vier Unermesslichen»

**Dienstagabend, 22. bis Sonntagmittag, 27. April 2025 in Churwalden**

Das Thema dieses Retreats sind die vier «unermesslichen» Qualitäten: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Die Absicht dieser Übungen aus dem buddhistischen Geistestraining ist es, die Reichweite unserer Herzen zu erweitern, so, dass wir schliesslich das ganze Leben in unserem liebevollen und mitfühlenden Bewusstsein zu halten vermögen.

Wir trainieren dies, indem wir auf Menschen und Situationen in unserem Leben mit Freundlichkeit und Wärme reagieren. Darin liegt die Bedeutung liebevoller Güte. Wenn diese freundliche Wärme auf Leid trifft, wird sie zu Mitgefühl. Und wenn solch liebevolle Absicht auf die freudvollen, leichten Dinge im Leben und das Glück anderer trifft, wird sie zu Mitfreude.

Natürlicherweise sind diese Qualitäten auf diejenigen beschränkt, mit denen wir uns verbunden fühlen und die wir spontan mögen. Durch das Training von Gleichmut erweitert sich der Kreis der Reichweite unserer Herzen über unsere üblichen Zuneigungen und Abneigungen hinaus. Wir öffnen uns und beginnen auch Mitmenschen einzuschliessen, die uns fremd sind und die wir eher als schwierig empfinden. Gleichmut ist die berührte, betroffene und ausgleichende Auseinandersetzung mit allen und allem; sie ist alles andere als kühl und gleichgültig.

Zusätzlich wird Choden der Kultivierung von Dankbarkeit besondere Aufmerksamkeit schenken. Die Entwicklung von Dankbarkeit trägt nicht nur dazu bei, unsere Stimmung zu stabilisieren und unser Wohlbefinden zu festigen, sondern lässt auch unsere Übungspraxis des Gewahrseins lebendig werden. Choden wird die Lehren über die drei Stufen des Gewahrseins aus früheren Retreats weiterentwickeln und zeigen wie die «Vier Unermesslichen» die Praxis des Gewahrseins prägen und vertiefen. Das Retreat wird Unterweisungen, geführte Übungen, Zeiten des Austausches und Phasen der Stille beinhalten.

Das Retreat wird in englischer Sprache durchgeführt und simultan ins Deutsche übersetzt.



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur [www.zumbeherztenleben.ch](http://www.zumbeherztenleben.ch)



**Der Lehrer:** Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. In den letzten 12 Jahren hat er zahlreiche CFT (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden. Gemeinsam haben sie das Buch „Achtsames Mitgefühl“, Arbor Verlag 2014, veröffentlicht und schreiben aktuell an einem Arbeitsbuch dazu. Chöden schrieb zudem «From Mindfulness to Insight», 2018, Shambhala Verlag.

**An wen richtet sich das Retreat:** Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität und die Bereitschaft, sich auf ein Retreat mit längeren Zeiten im Schweigen einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

**Der Veranstaltungsort:** Während des 5-tägigen Retreats werden wir im Ganden Chökhör in Churwalden/Lenzerheide ([www.ganden.ch](http://www.ganden.ch)), einem ehemaligen Waldhotel (Baujahr 1900) in traumhafter Umgebung logieren. Unsere Gastgeber, Christine Gasser und ihr Team, sorgen mit Hingabe für ein stimmungsvolles Ambiente und sind für das Wohlergehen der Gruppe besorgt. Die Teilnehmer beteiligen sich am Karma-Yoga (Mithilfe bei Hausarbeiten). Die Zimmer sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergröße wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

**Preise:** Retreat: Fr. 600.-  
Kost & Logis: SFr. 526.- bis 686.- für 5 Nächte (1er, 2er und Mehrbettzimmer)  
wird direkt vor Ort verrechnet

**Auskünfte:** Wir stehen Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:  
Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, [kontakt@mitfuehlen.ch](mailto:kontakt@mitfuehlen.ch), 079 631 00 64  
Organisatorisches: Liza Glauser, [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch),  
044 886 69 78

**Anmeldungen** (max. 30 Teilnehmer) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular. Per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau oder per mail: [bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch). Vielen Dank!



# Anmeldeformular Retreat

Dienstagabend, 22. bis Sonntagmittag, 27. April 2025

**Name/Vorname:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

**Klinik /Institution:** \_\_\_\_\_

**Strasse/PLZ/Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon mobil:** \_\_\_\_\_

**e-mail:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

- Anmeldung für:
- Retreat SFr. 600.-
  - Übernachtung im 1-Bett Zimmer (Zimmeranzahl begrenzt) SFr. 686.-\*
  - Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar) SFr. 606.-\*
  - Übernachtung im Mehrbettzimmer (min. 3 Personen) SFr. 526.-\*

\*Preise pro Person, Preisänderungen vorbehalten!

## Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 25. März 2025 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:  
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau  
per mail: [bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch](mailto:bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch)



Zum beherzten Leben  
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur [www.zumberherztenleben.ch](http://www.zumberherztenleben.ch)