

## WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE UND INHALTE

- Neurobiologische Grundlagen von Aufmerksamkeit sozialer Intelligenz, Empathie, (Selbst)Mitgefühl
- Die Neurobiologie der Trainierbarkeit von sozialen Fähigkeiten
- Tiefes Verständnis vom Selbst und dem Anderen
- Grundlagen von empathischem Zuhören und (Selbst)Mitgefühl
- Aufbau von Resilienz und Umgang mit sozialem Stress
- Besserer Umgang mit Unsicherheit und Unvorhersagbarkeit
- Soziale Verbundenheit und Erweiterung der eigenen Netzwerke
- Transfer der inneren Praxis in das tägliche Leben

## MEDITATIVE PRAXIS UND UMSETZUNG

- 3 Tage Schweige-Retreat von Donnerstag, 17 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr. Im Rahmen der Vorträge und Übungen wird gesprochen.
- Einführung in die Grundlagen der Meditation
- Einführung in Achtsamkeits- und (Selbst)Mitgefühlspraktiken
- Einführung in soziale Partnerübungen, die sogenannten Dyaden
- Nach dem Retreat: Acht Wochen mit täglichen zehnminütigen Partnerübungen per Telefon
- Zweiwöchentliches Zoom-Coaching durch die Referenten

## Prof. Dr. Tania Singer



- Wissenschaftliche Leiterin des „Social Neuroscience Lab“ der Max Planck Gesellschaft
- 25 Jahre Erfahrung in internationaler Psychologischer und Neurobiologischer Forschung
- Gründerin und Leiterin des ReSource Projects zum Mentalen Training von Sozialer Kompetenz, Mitgefühl und Empathie

[www.taniasinger.de](http://www.taniasinger.de)

[www.resource-project.org](http://www.resource-project.org)

[www.social.mpg.de](http://www.social.mpg.de)

## Günter Hudasch



- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Lehrer und Ausbilder in Europa
- Vorsitzender des MBSR Lehrer Verbandes in Deutschland
- Aufsichtsratsmitglied der Europäischen Assoziation für Achtsamkeitsansätze
- Boardmember der Europäischen Lehrerverbände [EAMBA.net](http://EAMBA.net)
- 20 Jahre aktive Meditationserfahrung

[www.achtsamkeitszentrum.berlin](http://www.achtsamkeitszentrum.berlin)

[www.achtsamkeitstraining.com](http://www.achtsamkeitstraining.com)

Ort

Stiftung Schloss Neuhardenberg  
Schinkelplatz  
15320 Neuhardenberg

Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Bei Anreise mit dem ÖPNV bieten wir Ihnen einen kostenfreien Shuttleservice vom nächstgelegenen Bahnhof an.

Wann

Beginn: Donnerstag, den 24.03.2022 um 17.00 Uhr  
Ende: Sonntag, den 27.03.2022 um 14.00 Uhr

Ihre Investition

In diesem Retreat erwarten Sie wissenschaftliche Vorträge, professionell angeleitete Meditationen und mentale Partnerübungen. Ihre Übernachtungen im Schloss und die vegetarische Vollverpflegung sind inklusive.

Während der Veranstaltung sind wir alleinige Nutzer der gesamten Schlossanlage Neuhardenberg. Es stehen Ihnen neben den historischen Räumen auch die weitläufige Parkanlage sowie der Wellnessbereich zur Verfügung.

Sie werden von uns über den Zeitraum der acht Wochen begleitet, führen neben dem Retreat eigenständig tägliche Dyaden und zwei-wöchentliche Zoom Coachings mit den Referenten durch.

Die Investition in Ihre sehr persönliche und nachhaltige Weiterentwicklung beträgt 2.450,00 € inklusive Mehrwertsteuer.

Mögliche Fragen und Anmeldungen richten Sie gerne an:

HR-Consulting & Coaching

040 60 09 28 98

reconnect@hr-consulting-coaching.com

www.hr-consulting-coaching.com



Neurowissenschaften / Meditation / Tägliche Dyaden-Praxis

# From Inner Work to Societal Change

Mit Prof. Dr. Tania Singer und Günter Hudusch

# How to train your Social Brain?

3 Tage Retreat  
8 Wochen tägliche Praxis  
Plus Zoom Coachings