



Neues von achtsamkeit und seelsorge – Newsletter 6/2016

Darf ich eigentlich so kurz vor Weihnachten noch einen newsletter verschicken? Belastet der die „Kunden“ nicht unnötig und macht Stress? Geht der nicht vielleicht unter in den vielfältigen Informationen, die jetzt noch „rausgehauen“ werden?

Ich schicke Ihnen diesen newsletter so kurz vor Weihnachten! Denn erstens vertraue ich darauf, dass Sie sehr wohl unterscheiden können, was wichtig, lesenswert und interessant ist. Und zweitens habe ich eine wichtige Neuigkeit, die schon zu Beginn des Neuen Jahres greift:

*Immer wieder werde ich von Teilnehmenden meiner mbsr-Kurse gefragt, ob es nicht eine Möglichkeit gibt, wie ich sie im alltäglichen Üben unterstützen kann. Am liebsten wäre ihnen eine regelmäßige Gruppe. Nun die gute Nachricht: In Kooperation mit meinem wunderbaren Kölner Kollegen Alexander Kopp kann ich ab Januar 2017 eine solche **Achtsamkeitsgruppe** in Köln anbieten. Näheres weiter unten!*

*Mit Bedacht haben wir für diese Gruppen den Titel „**wahrnehmen, erforschen, halten**“ gewählt. Das, was wir in unserem Leben, ob im Innen oder im Außen, **wahrnehmen**, das will näher **erforscht** werden, damit wir erkennen, verstehen und verändern können. Aber das, was wir wahrnehmen, will auch in Mitgefühl **gehalten** werden. Gerade dann, wenn wir nicht verstehen und nicht verändern können. Achtsamkeit und Mitgefühl stellen sich der Wirklichkeit, wie sie ist. Auch und gerade dem Unbegreiflichen und Verstörenden, dem Nichterwünschten und Leiden Verursachenden. Achtsamkeit übt den Umgang mit dem Unumgänglichen in Mitgefühl und Freundlichkeit, in Wohlwollen und Güte - mit sich selbst und mit den anderen. Und da heraus wächst Gelassenheit und Tatkraft, contemplatio und actio, Widerstand und Ergebung, Kampf und Kontemplation.*

Und genau das brauchen wir in unserer verwirrten, hasserfüllten, leidvollen Zeit. Und das entspricht der Frohen Botschaft von Weihnachten.

*„Gib mir die Gelassenheit, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist.
Gib mir den Mut, zu ändern, was zu verändern ist.
Und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“*

Ich wünsche Ihnen und Euch von Herzen frohe, gesegnete, riedvolle Weihnachten und ein „jlöckselisch Neujoor“, wie man hier in Kölle sagt.

Achtsamkeitsgruppe: wahrnehmen, erforschen, halten in Kooperation mit Alexander Kopp jeden Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Dieses Format ist geeignet für Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeitspraxis (z.B. durch einen mbsr-Kurs) haben und die Ihren persönlichen Wachstumsprozess weiter fördern wollen.

Achtsamkeitspraxis ist ein lebenslanger Weg, der vor allem zur Selbsterforschung und zum persönlichem Wachstum dient.

Die Kernfragen in diesem Prozess sind in der Regel folgende:

- Wie finde ich zu zufriedenerm und bedeutsamer Leben?
- Was hindert mich daran, dieses Leben zu führen?
- Was sind meine Leidens-/Stressfaktoren im Leben?
- Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse/Werte?
- Wie kann ich mich verändern bzw. wachsen?
- Wie kann ich mich dem selbstmitfühlend und wirksam zuwenden?

Wir haben die Inhalte der Gruppenarbeit auf drei Säulen gestellt, um die Teilnehmenden bei diesem Prozess zu begleiten:

- **wahrnehmen** was ist (Achtsamkeitspraxis und Meditation)
- neugierig **erforschen** dessen, was ist (Entwicklung alternativer Sichtweisen und Wege)
- **halten** und sich dem zuwenden, was ist (Selbstmitgefühl)

Buchung: durch die Teilnehmenden, für jeweils 2 Monate

Kosten: 25,00 EUR pro Woche x Anzahl der Wochen

Starttermine: 9. Januar 17, 6. März 17, 8. Mai 17, 3. Juli 17, 4. September 17, 4. Dezember 17

Ort: Gustav-Heinemann-Ufer 56, 50689 Köln

Anmeldung: <http://www.mbsr-kurs-koeln.de/kurstermine/>
info@mbsrkurse.de

"Mitfühlend leben - mit sich und anderen" - Wochenendkurs zur Einübung von Mitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit - in Luxemburg

Achtsamkeit fragt: „Was ist jetzt, in diesem gegenwärtigen Augenblick?“ Mitgefühl fragt: „Was wäre jetzt hilfreich und freundlich!“ Die Entwicklung von Mitgefühl für sich und andere macht sensibel für ein Handeln, das wirklich lebensfördernd und befreiend ist – selbst wenn es nur darum geht, eine Realität, die nicht zu ändern ist, anzunehmen. Diese Entwicklung von Mitgefühl wird in diesem Achtwochenkurs mit drei Wochenendterminen vorgestellt und eingeübt - in Meditation und Austausch, mit Information und Reflexion. Das Wesentliche ist aber das tägliche Üben zuhause – etwa 30 bis 45 Minuten. Der Kurs ist sehr geeignet als Fortführung eines mbsr-Kurses.

Die Seminarsprache ist Deutsch.

Termine: 03.02.17: 18.00-21.00 Uhr und 04.02.17: 10.00-16.00 Uhr

03.03.17: 18.00-21.00 Uhr und 04.03.17: 10.00-16.00 Uhr

26.03.17: 10.00-16.00 Uhr

Der Kurs wird von der ErwuesseBildung Luxemburg angeboten und findet in Luxemburg-Weimershof statt im Centre Jean XXIII

Anmeldung: tel. ++ 352 4 47 43-340, info@ewb.lu bis zum 27.01.2017 Bitte geben Sie die Kursnummer **174220A** an.

Infos (z.B. auch was Übernachtungsmöglichkeiten angeht): Michèle Scholer, michele.scholer@ewb.lu

Mevissenstraße 16, 50668 Köln
0173-3144160

info@achtsamkeit-seelsorge.de
www.achtsamkeit-seelsorge.de

