

Termine	29.09.- 01.10.2017 03.11.- 05.11.2017 01.12.- 03.12.2017 Beginn: jeweils Freitags 18.00 Uhr, mit dem Abendessen Ende : Sonntags gegen 12.30 Uhr.
Leitung	Markus Brandenburg, Heilpraktiker, Theologe, zertifizierter MBSR-Lehrer; Andrea Richter, Pfarrerin, Meditationsleiterin, Spiritualitäts- beauftragte der Ev. Landeskirche (EKBO).
Kosten	Kursgebühr: 320,00€ (Ermäßigung ggf. auf Anfrage) Übernachtung/ Verpflegung : ca. 380,00€
Ort	Zentrum Kloster Lehnin Klosterkirchplatz 1-19 14797 Kloster Lehnin
Kontakt	Ariane Usche 030 / 3191 - 215 gemeinde@akd-ekbo.de

Achtsamkeit-MBSR- Meditation- Gebet



September - Dezember 2017

Amt für kirchliche Dienste in der EKBO

Goethestraße 26 - 30
10625 Berlin
Tel. 030 / 3191 - 221
Fax 030 / 3191 - 202
E-Mail info@akd-ekbo.de
Internet www.akd-ekbo.de



Gemeindepädagogik · Religionspädagogik · Konfirmandenarbeit
Arbeit mit Kindern · Jugendarbeit · Familienbildung · Männerarbeit
Frauenarbeit · Schulprojektwochen · Gottesdienst · Pastorkolleg
Gemeinde · Beratung · Spiritualität · Seelsorge Ausbildung
Ehrenamt · Fortbildung · Bibliothek · Noten · Technik · Medien

Achtsamkeit – MBSR – Meditation – Gebet

Mit Achtsamkeit leben bedeutet, auf Stress und belastende Ereignisse nicht mit noch mehr Anstrengung zu reagieren, sondern kräfteschonend zu handeln. Aus dem Opfer der Umstände wird ein selbstbewusst agierender Mensch.

Dies ist besonders in Umbruchsituationen nötig: Wechsel des Arbeitsplatzes, Wandel der Berufsbilder, Veränderungen in der Familie, aber auch der stetig steigende Leistungsdruck macht vielen Menschen zu schaffen.

Quelle der Achtsamkeit sind Körperwahrnehmung und Atemmeditation, wie sie in MBSR-Kursen gelehrt werden, als auch Betrachtung, Meditation und Gebet, die in der christlichen Tradition verwurzelt sind.

In dem Kurs, der auf drei Wochenenden verteilt stattfindet, werden Sie in die Grundhaltung der Achtsamkeit nach dem Modell des MBSR (mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat-Zinn) eingeführt und die Erfahrungen mit Elementen der christlichen Spiritualität verknüpft.

Sie erhalten eine Materialmappe, Übungs-CDs und über das Internet in den Zeiten zwischen den Wochenenden weitere Impulse.

Themen der Wochenenden

1. Wochenende:

Achtsamkeit üben, wahrnehmen lernen, Einführung in Body-Scan, Atembeobachtung und Körperarbeit, Grundhaltungen der Achtsamkeit, Spirituelle Bezüge, Gebet und Gottesdienst

2. Wochenende:

Automatische Stressreaktion und bewusste Reaktion, Autopilot, achtsame Stress-Antwort, Unterbrechung, Aktion, Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Spirituelle Bezüge, Gebet und Gottesdienst

3. Wochenende:

Bewusst leben, Integration in den Alltag, Leben mit Visionen und Berufung, bewusst leben, Leben gestalten, Nahrung als Quelle für leibliches und spirituelles Leben, Gebet und Gottesdienst
Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die mit Meditation und Gebet unerfahren sind.

Für die Anmeldung ist ein Vorgespräch nötig:

Markus Brandenburg Tel: (030) 63 96 74 50
Information: www.spiritual-coaching-berlin.de

Anmeldung zur Veranstaltung

Achtsamkeit-MBSR-Meditation-Gebet

Online www.akd-ekbo.de
E-Mail gemeinde@akd-ekbo.de
Fax 030 / 3191 - 298

Anmeldung per Post

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Stornierungen bedürfen der Schriftform.
Stornierungen bis 29 Tage vor gebuchter Veranstaltung sind kostenfrei. Bei Stornierungen von 28-21 Tagen werden 30% der Gebühr erhoben, bei 20-14 Tagen 60% und bei weniger als 14 Tagen 100%.

Ja, ich möchte den AKD E-Mail Newsletter erhalten.