achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun

Newsletter 2/2015

Neues von achtsamkeit und seelsorge

„Das einzig Beständige ist die Veränderung!“, liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit, sagt Heraklit. Über den Wandel, die Entwicklung und Veränderung in meinen Angeboten darf ich Sie heute informieren. Vielleicht ist ja was für Sie dabei?
Und ein Bick auf meine Homepage lohnt immer!

Persönliches Achtsamkeitscoaching, Lebenscoaching, Spirituelle Begleitung

Gerade im Rahmen von mbsr-Kursen stoßen wir auf persönliche Fragestellungen, die aber in einer Gruppenveranstaltung nicht angesprochen bzw. bearbeitet werden können. Da ist dann eine individuellere Form angesagt. Deshalb mein Angebot der persönlichen Begleitung auf dem Weg der Achtsamkeit und der Spiritualität, auf dem Weg zu gelingendem Leben. Wie das konkret aussehen kann? Darüber sollten wir sprechen!

Achtsamkeit als Element Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Vielleicht haben Sie als Führungskraft bzw. als Verantwortliche für BGM ja schon persönliche Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht und möchten diese Erfahrungen auch Ihren Mitarbeitenden ermöglichen. Vor allem wenn Sie feststellen müssen, dass diese vermehrt über Stress klagen und sich erhöhte Fehlzeiten zeigen. Manches lässt sich vielleicht durch strukturell-organisatorische Maßnahmen beheben. Vieles aber hängt mit den Voreinstellungen der Personen und deren Umgang mit Stresssituationen zusammen. Auch ein belastendes Ereignis oder die besondere berufliche oder private Belastungssituation einzelner wirkt sich auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus. Einen nicht geringen Faktor stellen Schwierigkeiten in der Kommunikation dar, sowohl auf gleicher Ebenen als auch zwischen Führungskräften und Untergebenen. Achtsamkeitsbasierte Trainings können hier ein Mittel sein, diesen Situationen in einer Weise zu begegnen, welche der Gesundheit der Beteiligten dient.
Laden Sie mich doch zu einem Gespräch ein und wir können schauen, welche Maßnahmen Ihren Mitarbeitenden hilfreich sein kann.

Meditationstreffen in Zülpich

Es geht weiter: jeden **Mittwochabend** von 19.00 bis 20.30 Uhr
5er-Karte 62,50 €; 10er-Karte 120 €.

Achtsamkeits-Meditations-Wanderungen

Diese Tagesveranstaltungen nehmen das Element der wandernden Bewegung als reales Tun und innere Wirklichkeit mit hinein ins das Üben der Achtsamkeit. Wir wandern etwa 10 – 12 km in und um Zülpich. Jeweils samstags, 10 - 16 Uhr.
Nächste Termine: **28. März und 23. Mai 2015**

„Wenn das Leben Wellen schlägt... auf den Wellen reiten!“ Noch zwei Plätze frei!!!!

Ein Wochenende im Kloster Himmerod vom **20. bis 22. März 2015** mit Anregungen zu einem Leben in Gelassenheit aus Achtsamkeitspraxis und christlicher Spiritualität. Kursgebühr 80€, Unterkunft und Verpflegung 80€.

„Mitfühlend leben - mit sich und anderen“ - der erste mbcl-Kurs startet im Juni

Das Programm ist vor allem geeignet für Menschen, die schon einen mbsr-Kurs gemacht haben.

Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben (mbcl) ist ein Programm, das auf mbsr aufbauend den Fokus auf den Umgang legt mit dem, was ich aufgrund von achtsamer Praxis in der Wirklichkeit erkenne. Es geht um ein Einüben von Mitgefühl mit sich und anderen als Grundlage menschlichen Handelns. Der hier angebotene Kurs mbcl bietet die Möglichkeit die Erfahrungen der Achtsamkeitspraxis zu erweitern und zu vertiefen.
Der erste Kurs im Acht-Wochen-Kompakt-Format mit drei Wochenendterminen findet statt vom **5. Juni bis 25. Juli 2015** im Gästehaus der Barmherzigen Brüder, 54292 Trier.
Wer vorher schon mal reinschnuppern will (vielleicht auch als Entscheidungshilfe): **am 25. April 2015** ist im Seminarhaus Lehmgefühl, 54293 Trier-Pfalzel ein Tagesseminar: „Barmherzig sein mit sich und anderen. Ein Tag Üben von achtsamkeitsbasiertem mitfühlenden Leben.“
Ein Kurs mit wöchentlichen Treffen ist dann in Köln, Moltkestraße 79, in der Werkstatt für achtsame Kommunikation vom **22. Oktober bis 10. Dezember 2015**.

Stressbewältigungskurse im Überblick – zum Weitersagen!!!

10. April bis 30. Mai 2015 mbsr-Kompakt-Kurs im Seminarhaus Lehmgefühl, in 54293 Trier-Pfalzel,
14. April bis 2. Juni 2015 mbsr-Kurs mit wöchentlichen Treffen in der CArt-Gallery, 53909 Zülpich
15. Mai bis 11. Juli 2015 mbsr-Kompakt-Kurs in Haus Lebensquell, 78713 Schramberg-Heiligenbronn.
28. August bis 17. Oktober 2015 mbsr-Kompaktkurs im Bildungshaus der Salvatorianerinnen 50169 Kerpen-Horrem

Münsterstraße 32, 53909 Zülpich
0173-3144160
info@achtsamkeit-seelsorge.de
www.achtsamkeit-seelsorge.de

achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun