

„Wege der Achtsamkeit“ 2022

Angebote von Joachim Kleer; Pastoraler Raum Saarbrücken
Ursulinenstraße 67; 66111 Saarbrücken; fon: 0681/9068-214

Johannesfoyer - Saarbrücken



„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ MBSR Acht-Wochen-Kurs

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickeltes und in seiner Wirksamkeit vielfach wissenschaftlich erprobtes Trainingsprogramm. Neben theoretischen Impulsen zum jeweiligen Thema gibt es zahlreiche Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Körperwahrnehmung, Meditation und achtsame Körperübungen spielen dabei eine besondere Rolle. Der MBSR- Kurs soll Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern geben. Deshalb ist die tägliche Übungspraxis ein zentrales Element. Hierzu erhalten Sie als Unterstützung verschiedene Audio Dateien, sowie ein umfangreiches Kurshandbuch.

MBSR Achtwochenkurs 2022/ Kurs 1

Termine: 8x mittwochs ab 25. Mai 2022 (18:30 – 21:00 Uhr)
Achtsamkeitstag im Café saisonal am Sa 2. Juli

MBSR Achtwochenkurs 2022/ Kurs 2

Termine: 8x mittwochs ab 2. November 2022 (18:30 – 21:00 Uhr)
Achtsamkeitstag im Café saisonal am Sa 10. Dezember

Ort: Johannesfoyer; Ursulinenstr. 67; 66111 Saarbrücken

Kosten: 325 € - inkl. Vor- und Nachgespräch, Verpflegung am Achtsamkeitstag

Anmeldung: keb.saarbruecken@bistum-trier.de Tel.: 0681 9068-131

„Achtsam im Alltag leben“ - für Studierende

Achtsamkeit kann helfen, auch in schwierigen Situationen gelassener zu sein; trotz äußerer Einschränkungen innere Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen. Dazu gibt es an diesem Nachmittag Anregungen eigene Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrzunehmen und sich auf das auszurichten, was im eigenen Leben wesentlich ist. Konkret erlebst du Impulse zum aktuellen Stand und den Entwicklungen des Achtsamkeitskonzepts, Übungen, die du auch im Alltag gut verwenden kannst; sowie Austausch in der Gruppe als Inspiration und Unterstützung.

Termin: Fr 24. Juni 2022 (14:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Johannesfoyer; Ursulinenstr. 67; 66111 Saarbrücken

Kosten: kostenlos

Anmeldung: [pi.meyer\(at\)mx.uni-saarland.de](mailto:pi.meyer@mx.uni-saarland.de) (bis 20. Juni)

Café saisonal - Bliesgau



„Achtsamkeit draußen“

Spaziergänge mit Achtsamkeitsübungen in der Natur um Herbitzheim

Wir treffen uns im Café saisonal und wandern ein Stück durch die schöne Bliesgaulandschaft. Zwischendurch machen wir Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, sind dabei in Resonanz mit der uns umgebenden Natur. Wir gelangen schließlich zu einem kleinen Weiher, ein guter Ort für die Meditation in Stille. Stille ist ein wesentliches Element an diesen Tagen, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so besser zu unserem inneren Erleben führen. Nach der Rückkehr ins Café saisonal verwöhnt uns Gabi Steinmann kulinarisch.

Termine: Fr. 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 23. September, 7. Oktober 22 (15:30 – 20:00 Uhr)

Treffpunkt: Café saisonal; Blieskasteler Weg, 5 66453 Herbitzheim

Kosten: 35 € - inkl. vegetarischem Essen (vor Ort zu entrichten)

Anmeldung: kontakt@cafe-saisonal.de (bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin)

Exerzitenhaus Sankt Thomas - Eifel



„Hamsterrad adé“ und „Hamsterrad adé kreativ“

Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren und sich durch den Arbeitsalltag wie in einem nicht enden wollenden Aufgabenrad zu drehen? Wie wäre es, Lärm und Verpflichtungen hinter sich zu lassen, um in schöner Umgebung die eigenen Kraftquellen neu zu erleben und die Ruhe eines ehemaligen Klosters zu genießen? "Hamsterrad adé" beinhaltet geführte Meditationen, Zeiten der Stille und vielfältige Übungen zur Achtsamkeit. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Meditationserfahrung. Bei "Hamsterrad adé kreativ" im Sommer gibt es darüber hinaus viele kreative Elemente und Yogaübungen. Als zweite Kursleitung ist Kunsttherapeutin und Yogalehrerin Susanne Hase aus Heidelberg mit dabei.

Termin Frühling: Fr–So 27. – 29. Mai 2022 (10:00 - 17:00 Uhr)

Kosten: 195 € - inkl. Verpflegung und Unterkunft

Termin Sommer/ kreativ: Do-So 7. - 10. Juli 2022 (12:30 - 14:00 Uhr)

Kosten: 295 € - inkl. Verpflegung und Unterkunft

Termin Winter: Do-So 15. - 18. Dezember 2022 (18:00 - 17:00 Uhr)

Kosten: 255 € - inkl. Verpflegung und Unterkunft

Ort: Exerzitenhaus Sankt Thomas Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas
Anmeldung: keb.saarbruecken@bistum-trier.de Tel.: 0681 9068-131

„Achtsamkeit im Alltag leben“ - für Mitarbeitende im Bistum Trier

In diesem Kurs werden Wege vorgestellt, die zeigen, wie Achtsamkeit helfen kann, die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. Dabei geht es auch darum, zu erfahren, was ich in schwierigen Situationen tun kann, um gelassener zu sein; trotz äußerer Einschränkungen innere Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten zu erfahren. Der Kurs will dazu anregen, Empfindungen und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und sich immer wieder auf das auszurichten, was im eigenen Leben wesentlich ist. Als Unterstützung gibt es inspirierende Impulse und Achtsamkeitsübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind.

Termin: Mo-Di 30. – 31. Mai 2022 (10:00 - 17:00 Uhr)

Ort: Exerzitienhaus Sankt Thomas Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas

Kosten: 90 € - inkl. Verpflegung und Unterkunft

Anmeldung: personalentwicklung@bgv-trier.de Tel.: 0651 7105-216

MBSR Kompaktkurs

In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, mit Stress besser zurecht zu kommen und somit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. Der Kurs bietet zahlreiche Hilfen, eigene Bedürfnisse genauer zu erkennen und zu respektieren, körperliche Symptome als hilfreiche Signale wahrzunehmen und auch mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Angst konstruktiv umzugehen. Zwischen den Kursterminen ist eine tägliche Übungspraxis (von ca. 40 Minuten) vorgesehen um eine nachhaltige Veränderung im Alltag zu unterstützen. Der MBSR-Kompaktkurs umfasst ein persönliches Vor- und Nachgespräch sowie angeleitete Übungen als Audio Dateien und ein umfangreiches Kurshandbuch.

Sa-So 17. – 18. September 2022 (10:00 – 17:00 Uhr)

Sa-So 15. – 16. Oktober 2022 (10:00 – 17:00 Uhr)

Sa 12. November 2022 (10:00 – 17:00 Uhr)

Ort: Exerzitienhaus Sankt Thomas Hauptstraße 23, 54655 St. Thomas

Kosten: 325 € (Kurs und Materialien) 195 € (Verpflegung und Unterkunft)

Anmeldung: : keb.saarbruecken@bistum-trier.de Tel.: 0681 9068-131