

## ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET

### Der Verein

Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Entschleunigung, Stressabbau und bewusster Lebensführung im beruflichen und privaten Alltag. Dieses Bedürfnis wurde mit der Gründung des Vereins für achtsame und meditative Lebenspraxis e. V. im Jahr 2013 aufgegriffen.

Seitdem bietet der Verein ein leicht erreichbares und erschwingliches Angebot zur Vermittlung wirksamer Methoden, die den Einklang von Körper, Geist und Seele unterstützen – z.B. Meditatives Bogenschießen, Qi Gong, Singen u.a.m. Damit werden Selbstfürsorge und Gesunderhaltung gefördert und eine achtsame Gestaltung des Lebens ermöglicht. Hinzu kommen Einzelveranstaltungen wie Gesprächsabende, Autorenlesungen, Themenabende u.a.m.

Wer wir sind und welche Ziele, Aktivitäten und Visionen wir verfolgen, mit wem wir kooperieren und wer unsere Räume nutzt erzählen wir ausführlicher auf unserer Webseite >> [www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)

### Der Vorstand

Ansgar Sievering-Glatz, Dipl.-Psychologe,  
Yoga- und Meditationslehrer

Prof. em. Dr. Hildegard Mogge-Grotjahn,  
Soziologin und Coach

Friederike de la Fontaine, Dipl.-Sozialpädagogin,  
Gestalttherapeutin

Karolin Scheffer,  
Hebamme

Kathrin Wieghardt,  
Organisationsberatung

### Verantwortlich für die Organisation der Veranstaltung

Hildegard Mogge-Grotjahn

Kathrin Wieghardt

## 1. BOCHUMER TAG DER ACHTSAMKEIT

Mit dem 1. Bochumer Tag der Achtsamkeit will der Verein erstmals eine größere Öffentlichkeit ansprechen. Das Programm umfasst einen einführenden Vortrag zur gesellschaftlichen und persönlichen Bedeutung von Achtsamkeit sowie Workshops und eine gemeinsame Meditation.

## REFERENT\*INNEN

### PETRA MEIBERT

Dipl. Psychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin, Buchautorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstituts Ruhr in Essen

>> [www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

### GERLINDE ALBRECHT

Diplompädagogin, NLP Master, Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin, Leiterin des Zentrums für achtsames Leben und Arbeiten

>> [www.gerlinde-albrecht.de](http://www.gerlinde-albrecht.de)

### PETRA SCHMITZ-ARENST

Gymnasiallehrerin (Französisch/Religion), Achtsamkeitstrainerin/zertifizierte Weiterbildung in AISCHU (Achtsamkeit in der Schule nach Vera Kaltwasser), MBSR-Lehrerin, langjährige Erfahrung mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen im Unterricht sowie schulischen AG- und Förderbereich, langjährige Praxis der Zen-Kontemplation (Lasalle-Linie/Johannes Kopp)

### ANSGAR SIEVERING-GLATZ

Dipl.-Psychologe, Yogalehrer BDY/EYU, Gesprächspsychotherapeut GwG, Kontemplationslehrer WFdK, Kontemplationslehrer -Wolke des Nichtwissens- Willigis Jäger

>> [www.monteverita.de](http://www.monteverita.de)



# 1. BOCHUMER TAG DER ACHTSAMKEIT

SAMSTAG, 17.02.2018  
10.00 - 17.30 UHR



Ein Bürgerprojekt der  
**STADTWERKE**  
BOCHUM

**Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.**  
Essener Straße 37 ■ 44793 Bochum

[info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de](mailto:info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de) ■ [www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)

## PROGRAMM

- 10.00 - 10.30 ANKOMMEN**, Anmeldung, Begrüßung
- 10.30 - 12.00 VORTRAG** Petra Meibert: Achtsam leben – aber wie?  
**AUSSPRACHE**
- 12.00 - 13.00 MITTAGSPAUSE**
- 13.00 - 14.30 DREI PARALLELE WORKSHOPS**  
Achtsamkeit – die Kunst des Verweilens, P. Meibert  
Achtsamkeit in der Familie, P. Schmitz-Arenst  
Achtsamkeit im Job, G. Albrecht
- 14.30 - 15.00 KAFFEPAUSE**
- 15.00 - 16.30 DREI PARALLELE WORKSHOPS** (s.o.)
- 16.45 - 17.30 MEDITATION**, Ansgar Sievering-Glatz  
**VERABSCHIEDUNG**

## ORGANISATORISCHES

### Veranstaltungsort

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.  
Essener Straße 37, 44793 Bochum

### Anreise und Parken

>> [achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://achtsam-leben-ruhrgebiet.de) (Impressum/Wegbeschreibung)  
Wegen aktueller Baumaßnahmen können sich Veränderungen in der Verkehrsführung ergeben.

### Seminarkosten

Die Teilnahmegebühr beträgt € 75,-. Für Frühbucher (Anmeldungs- und Zahlungseingang bis 24.11.2017) und Mitglieder des Vereins für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V. gilt eine reduzierte Teilnahmegebühr von € 60,-

### Anmeldung

online auf [achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://achtsam-leben-ruhrgebiet.de) oder per beiliegendem Formular. Bei den Workshops bitte 2 von 3 Möglichkeiten auswählen. Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungs-/Zahlungseingänge vergeben und bedürfen der Bestätigung des Veranstalters.

### Bankverbindung

Zahlung auf unser Konto bei der Sparkasse Bochum,  
IBAN: DE33 4305 0001 0026 4125 02,  
Verwendungszweck: Tag der Achtsamkeit, Name d. Anmeldenden

### Essen und Trinken

Für Getränke ist gesorgt. In der Mittagspause können Sie die nahegelegenen vielfältigen Imbiss-Angebote nutzen.

## VORTRAG

**10.30 - 12.00 Uhr**

### ACHTSAM LEBEN – ABER WIE?

**Petra Meibert**

Der Vortrag entwickelt ein umfassendes Verständnis von Achtsamkeit und geht auf die philosophischen und religiösen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis ein. Die Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen wie dem MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist wissenschaftlich gut belegt. In der modernen Gesellschaft gewinnt eine achtsame Lebenspraxis wieder an Bedeutung.

Petra Meibert öffnet diesen weiten Horizont und macht mit grundlegenden Übungen zur Achtsamkeit vertraut.

## WORKSHOPS

jeweils **13.00 – 14.30 Uhr** und **15.00 – 16.30 Uhr**

### ACHTSAMKEIT – DIE KUNST DES VERWEILENS

**Petra Meibert**

*Das Wichtigste ist, sich an das Wichtigste zu erinnern.*

Achtsamkeit schult uns, mit einer gesammelten Haltung einen guten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden. Der Workshop knüpft an den einführenden Vortrag an, fokussiert nun aber konkreter die für Gesundheit und Wohlbefinden bedeutsamen Aspekte einer achtsamen Lebenspraxis. Mit Achtsamkeit können wir lernen, auch in schwierigen Lebenssituationen oder im Angesicht von unerwünschten Herausforderungen präsent zu bleiben.

Theoretischer Input und praktische Übungen wechseln einander ab.

### ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE

**Petra Schmitz-Arenst**

Familien sind heutzutage vor vielfältige Herausforderungen gestellt: Beruf, Kindererziehung, Begleitung von Kindern durch den Schulalltag oder auch die Pflege von Angehörigen müssen „unter einen Hut gebracht“ werden. Partnerschaften brauchen Zeit und Aufmerksamkeit, Sport und Freizeit gehören ebenfalls zu den alltäglichen Bedürfnissen. Eine achtsame Lebenspraxis kann im familiären Alltag verankert werden und trägt dazu bei, dass diese Herausforderungen bewältigt werden und Lebensqualität

sowohl für die einzelnen Familienmitglieder als auch für die Familiengemeinschaft bewahrt oder neu gewonnen werden kann.

Der Workshop setzt einen inhaltlichen Akzent auf die Elternrolle, die Begleitung der Kinder im schulischen Alltag und zielt auf ein vertieftes Verständnis der spezifischen Anforderungssituationen, indem er Wissenswertes zur Fähigkeit der Aufmerksamkeit, zu Empathie und (Selbst-) Mitgefühl vermittelt. Theoretischer Input und praktische Übungen wechseln einander ab.

### ACHTSAMKEIT IM JOB

**Gerlinde Albrecht**

Im stressigen Arbeitsalltag mal wieder durchatmen, den Körper spüren und für einige Momente vom Tun zum Sein kommen? Dafür haben Sie keine Zeit? Dann lassen Sie sich überraschen, wie Sie innehalten und Stille erleben und sich gerade dadurch Ihren Aufgaben wieder mit mehr Schwung, Freude und Konzentration widmen können. In einem einführenden Kurzvortrag erfahren Sie etwas über Achtsamkeit und Meditation und deren Wirkungen auf unseren Körper und Geist. Sie bekommen einen Eindruck davon, wie diese Sie dabei auch am Arbeitsplatz unterstützen, gelassen, entspannt und gut gelaunt zu bleiben – trotz vieler Veränderungen, hoher Leistungsanforderungen und steigender Arbeitsverdichtung.

Sie bekommen kleine Übungen an die Hand, die Sie prima in Ihren Alltag integrieren können, um sich immer wieder zu erden, zu entspannen und mit sich im Kontakt zu sein.

## MEDITATION

**16.45 - 17.30 Uhr**

**Ansgar Sievering-Glatz**

Die bewusste Körperwahrnehmung und die innere Ausrichtung auf das Atemgeschehen sind die wichtigsten Säulen auf dem Weg in die Stille. Aufmerksame Körpergesten, die so genannten Gebetsgebärden, helfen, über den Körper in die Stille zu finden.

Bei der gemeinsamen Abschluss-Meditation werden wir uns auf die Atembeobachtung und die Stille konzentrieren und einen Zyklus von Gebärden einüben.