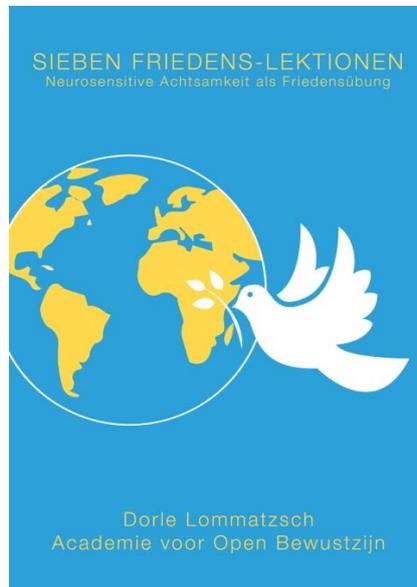


FRIEDEN LERNEN? FRIEDEN LEBEN! **Neuro-sensitive Achtsamkeit als Friedensübung**

Ein Workshop in 7 Lektionen mit Dorle Lommatzsch (Tilburg/NL) und Reiner Seido Hühner (Bonn/D)



Unser Credo: Frieden kann man lernen!

Welches Bewusstsein führt zum Krieg? Welches Bewusstsein zum Frieden? Was können wir tun, um ein friedliches Bewusstsein in uns und anderen zu ermöglichen? Können wir eine Oase des Friedens erschaffen?

Frieden und Krieg sind große Themen – und doch fängt beides im Kleinen an. In diesem Wochenend-Workshop wollen wir die Friedens-Lektionen durch Meditationen, achtsames Schreiben und achtsamen Austausch in uns lebendig machen.

Unsere Botschaft ist: Frieden kann man lernen!

Was wir anbieten

Anhand von Dorles Buch „Sieben Friedens-Lektionen“ (das Buch wird nach Anmeldung digital zur Verfügung gestellt) gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt durch die Friedens-Lektionen. Alle Lektionen sind einerseits inspiriert durch die Praxis der Achtsamkeit und Buddhistischen Psychologie, andererseits durch die Neurowissenschaften.

Beide Bereiche ergänzen und unterstützen einander. Die Kenntnis über das Funktionieren des Gehirns und des Autonomen Nervensystems hilft uns, mit unserer instinktiven Intelligenz zusammenzuarbeiten und achtsam neue Wege zu finden. Respektvoll und im Bewusstsein unserer Unterschiede werden wir entdecken, was ein friedvolles Zusammenleben erblühen lässt. Achtsames Gewahrsein ist das Fundament, das diesen Lernprozess ermöglicht.

Jede Lektion wird erläutert und in einer angeleiteten Meditation erforscht.
Im zweiten Teil wird das Thema jeweils anhand von Schreibimpulsen und -übungen sichtbar und tiefer spürbar gemacht.

Unsere Arbeitsweise hat folgende Struktur:

1. Eine Einführung in das Thema der jeweiligen Lektion aus der Perspektive der Achtsamkeit und der Neurowissenschaften.
2. Angeleitete Meditationsübungen.
3. Schreibimpulse zu den Themen mit der Einladung, die Texte im geschützten Raum achtsam vorzulesen.
4. Abschluss der einzelnen Lektionen in achtsamem Austausch.

Teilnahmegebühr: 180€, erm. 120€

Anzahl Teilnehmer: 6-12

Termin: 24.-26. Januar 2025

Dauer: Freitag 15-18 Uhr und 19-21 Uhr

Samstag 9.30-12.30, 14.30-17.30, 19-21 Uhr

Sonntag 9.30-12.30 Uhr, anschließend gemeinsames Aufräumen