

Längst ist »Achtsamkeit« zum Modewort geworden und wird gern allen möglichen (und unmöglichen) Angeboten angeheftet, von der Gestaltung einer Tee-Pause bis hin zum Stresstraining beim Militär. Was aber ist eigentlich Achtsamkeit? Und wozu soll sie wirklich gut sein?

Diese Tagung will einladen, Achtsamkeit in einfachen Übungen selbst auszuprobieren und sie sowohl spirituell wie auch medizinwissenschaftlich zu ergründen: vom Weg des Buddha über alte biblische Schöpfungsmythen bis in die moderne Neurowissenschaft.

Darin werden vielfältige Erfahrungen aus der Klinikseelsorge geteilt, wie durch Achtsamkeitsübungen Heilung geschieht im Umgang mit Krankheit, Schmerz und dem Tod.

Sie sind freundlich eingeladen.

Prälat Dr. Peter Klasvogt *Friedrich Siedler*
Akademiedirektor Leiter der ND Region Hellweg

Dr. Markus Leniger
Studienleiter

Referent:

Christoph Kunz, Klinikseelsorger am Universitätsklinikum Magdeburg und MBSR-Lehrer (mindful-based stress reduction – achtsame Stressbewältigung) – www.seelsorge-achtsamkeit.de

Samstag, 30. Oktober 2021

07:45 Uhr Morgenlob in der Kapelle
08:00 Uhr Frühstück
09:00–10:30 Uhr Und Gott hauchte dem Erdklumpen Leben ein – biblische Spiritualität und Achtsamkeit
11:00–12:30 Uhr Was ist im Moment da? Austausch und Gehmeditation
12:30 Uhr Mittagessen
13:30–14:00 Uhr Sitzung der ND Region Hellweg
14:15 Uhr Eucharistiefeier in der Akademiekapelle
15:30 Uhr Nachmittagskaffee, Ende der Tagung

Tagungsverlauf

Freitag, 29. Oktober 2021

14:00 Uhr Anreise/Nachmittagskaffee
14:30–15:30 Uhr Begrüßung und Einführung; anschl.
Auf den Geschmack kommen – eine Übung in Achtsamkeit
15:30–16:30 Uhr Was ist Achtsamkeit?
Aus östlicher Meditation in westliche Wissenschaft
16:30–18:00 Uhr Achtsamkeit und Medizin – neue Forschung der Neurowissenschaften
18:00 Uhr Abendessen
19:00–20:30 Uhr Dem Körper erlauben zu sein – der Bodyscan, eine Übung im Körpergewahrsein

Tagungsleitung:

Friedrich Siedler, Leiter ND Region Hellweg
Dr. Markus Leniger, Studienleiter

Tagungssekretariat für diese Tagung:

Petra Scheffler, Telefon: 02304 477-154,
scheffler@akademie-schwerte.de
Dienstag und Donnerstag, 08:00–12:00 Uhr

TG.-NR.: J05SCPP001

Ihre Anmeldung erbitten wir unter Verwendung des beiliegenden Formulars an die Katholische Akademie Schwerte oder auf elektronischem Wege direkt über den Programmabstein unserer Homepage unter www.akademie-schwerte.de

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2021

Bestätigung:

Wir bestätigen die Annahme Ihrer Anmeldung. Reisen Sie bitte nicht an, wenn Sie ohne Bestätigung geblieben sind.

Kosten:

Teilnahmebeitrag pro Person

– inkl. Verpflegung und Unterkunft:

EZ 97,50 / DZ 90,50 (85 / 81,50) €

– inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft: 72,50 €

Teilnahmebeiträge mit Ermäßigung stehen in Klammern. Ermäßigungen sind vorgesehen für: in Erstausbildung Stehende (bis zum 30. Lebensjahr), Studierende (bis zum 35. Lebensjahr), Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitssuchende und Sozialhilfeeempfangende auf Nachweis.

Teilleistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, können nicht abgezogen werden, weil die Berechnungen auf einer Pauschalkalkulation beruhen.

Ausfallkosten:

– bei Rücktritt 13 bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 80 %

– bei späterem Rücktritt/Nichtteilnahme/vorzeitigem Beenden der Teilnahme: 100 %

Stornierungen sind ausschließlich an das zuständige Tagungssekretariat zu richten und bedürfen der Schriftform.

Zahlungsweise:

Über den Teilnahmebeitrag erhalten Sie nach Veranstaltungsende eine Rechnung.

Datenschutzinformationen:

Informationen zu unserer Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter <https://www.kefb.de/1618-Informationspflicht-Datenschutz.html>. Auf Anfrage senden wir Ihnen die Datenschutzinformationen gern auch postalisch zu.

Vorankündigung

»Da muss doch noch Leben ins Leben«

FilmEinkehrtage zwischen den Jahren

Die FilmEinkehrtage orientieren sich am Akademie-Jahresthema 2021: »lebens zeichen«. Daher geht es in Filmen und Gottesdiensten, im Gespräch und im Schweigen um Rück- und Ausblick auf das je persönliche Leben sowie um das Entdecken und Deuten von Zeichen. Wer und was gibt mir Kraft im neuen Jahr? Wo zeigt sich im vergehenden Jahr ein Mehr an Leben - in meinen Beziehungen, dank meiner Spiritualität, durch meine Arbeit? Wann und wie spüre ich Gottes Gegenwart in meinem Alltag? Was ist mein Beitrag für das Wachsen des Reiches Gottes?

Referenten:

P. Dr. Cosmas Hoffmann OSB, Abtei Königsmünster, Meschede

Dr. Thomas Kröll, Katholische Filmkommission für Deutschland

Termin:

Di, 28.12.2021, 14:30 Uhr – Fr, 31.12.2021, 11:30 Uhr

Katholische Akademie Schwerte

Kardinal-Jaeger-Haus

Bergerhofweg 24, 58239 Schwerte

Postfach 1429, 58209 Schwerte

Telefon: 02304 477-0, Telefax: 02304 477-599

info@akademie-schwerte.de

www.akademie-schwerte.de

Träger der Einrichtung:



Kooperationspartner:

Region Hellweg

Die heilsame Kraft der Achtsamkeit

Ein »Bewusstseinsschwenk« im Denken: aktiv im Sein-lassen

29.–30. Oktober 2021

In Kooperation mit
ND Region Hellweg



Katholische Akademie
Schwerte