

Freitag, 4. November 2022

16:00 Uhr Eröffnung der Konferenz und Begrüßung durch den Vorstand

16:15 Uhr **Gemeinsame Metta - Meditation**

Zur Stärkung der Verbundenheit und guten Wünsche für sich und andere.

Michaela Doepke ist Achtsamkeitstrainerin in Unternehmen, zertifizierte MBSR- und Meditationslehrerin, ehem. Dozentin in der Ausbildung von MBSR-AchtsamkeitslehrerInnen und Mindful-Leadership-Trainern sowie in der Hospizausbildung, Autorin und Journalistin. Sie ist Mitgründerin des Online-Magazins Netzwerk Ethik heute und engagiert sich für die Integration von Ethik und Achtsamkeit in der Gesellschaft. Ihr Anliegen ist es, Menschen einfühlsam in die Selbsterfahrung zu begleiten und sie bei der Entdeckung des eigenen Potenzials und der inneren Stärken zu unterstützen. Mehr: www.michaela-doepke.de; www.ethik-heute.org

16:30 Uhr Kleiner Poetry Impuls

Es startet mit einem humorvollen poetischen Einstieg in unsere Konferenz - Lasst euch überraschen!

Marius Hanke alias Zwergriese ist ein Feinmechaniker, der Worte gekonnt zu Bildern zusammensetzt, als hätte er niemals damit aufgehört, mit Lego zu spielen (was der Wahrheit entspricht). Titel hat er nicht vorzuweisen – dafür spannende Gedanken, ergreifende Geschichten und ausgetüftelte Performance-Lyrik. Darüber hinaus ist er Gründer der Artbookings GmbH, einer jungen Künstler:innen & Event-Agentur. www.zwergriese.com | www.wortarbeit-hanke.de

16:50 Uhr Kurze Pause vor dem Start der Workshop Session

17:00 Uhr **WORKSHOP SESSION AM FREITAGNACHMITTAG**

17:00 Uhr Erste Schritte – 1000 Fragen

Neu im Verband und auf der Suche nach Antworten rund um das Verbandsleben. „Was sind eigentlich Regionalgruppen? Kann jeder in den Fachgruppen mitarbeiten? Wer kann bei Problemen in einem Kurs helfen? Wie ist der MBSR-MBCT Verband aufgebaut?“ Du fängst gerade an, MBSR zu unterrichten oder machst das jetzt schon einige Zeit und merkst, dass einige Fragen zum Verbandsleben sich für dich nicht klären? Dann bist du hier genau richtig. Mascha, Thomas und Eva geben Überblicke, Einblicke und teilen ihr Wissen und ihre Erfahrungen rund um unseren Verband. Wir werden uns austauschen, aufteilen, zusammenkommen und vernetzen. Das Ziel des Workshops ist, dass du danach einen guten Überblick hast, was in unserem Verband wo passiert und auf welche Art du dich einbringen kannst.

Eva-Maria Röhreke ist Dipl.-Btrw. (FH), syst. Organisationsberaterin, Trainerin & Coach. Sie ist Vorstandsmitglied des MBSR/MBCT-Verbands. Seit 20+ Jahren begleitet sie Menschen und Unternehmen in und durch Veränderungsprozesse. Seit 10+ Jahren arbeitet sie mit achtsamkeitsbasierten Methoden, um Menschen auf Prozesse der Veränderung vorzubereiten und gesund durch diese zu führen. Ihren Stallgeruch aus der Wirtschaft leugnet sie im Kontext Achtsamkeit nicht. Eher umgekehrt: Was ihr als Stolperfalle schien, ist heute ein Türöffner.

Thomas Bormuth arbeitet als freiberuflicher Berater und Coach. Als Projektleiter und Coach begleitet er Veränderungsprozesse in Organisationen. Neben dieser Haupttätigkeit bietet er unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Interventionen als Heilpraktiker (Psychotherapie) an. Er ist als zertifiziertes Mitglied im dvct e.V. (Deutscher Verband für

Coaching und Training) registriert.

Mascha Blankschyn ist Gymnasiallehrerin an einer reformpädagogischen Schule in Berlin und hat verschiedene achtsame Rituale und Achtsamkeitsübungen in ihren eigenen Unterricht etabliert und entwickelt eigene Unterrichtsreihen, an verschiedenen Schulen gibt sie Workshops und gestaltet Studientage www.monkeymind.love

17:00 Uhr Vom Schlafen und vom Erwachen

Stress und unser moderner Lebensrhythmus setzen unserem Schlaf zu. Seit Jahrzehnten schlafen wir weniger und schlechter. Achtsamkeit als Stressreduktion und als Lebensentschleuniger kann da ein wirksames Gegenmittel sein. Aber worum geht es wirklich im Kern der Achtsamkeit? In diesem Workshop schauen wir uns sowohl die Anwendungen und Studienergebnisse von Achtsamkeit bei Insomnia an als auch was in buddhistischen Psychologie zum Thema Schlaf und Erwachen zu finden ist.

Dr. med. Christiane Wolf ist MBSR-Ausbilderin, zertifizierte MSC-Lehrerin und Dharma-Lehrerin in der Vipassana Tradition (Einsichtsmeditation). Sie unterrichtet Retreats und Workshops online, in den USA und in Europa.

17:00 Uhr Inquiry: Einfach und nicht immer leicht

Inquiry oder der erforschende Dialog im Achtsamkeitstraining ist eigentlich sehr einfach und doch machen wir die Erfahrung, dass wir uns blockiert fühlen, dass etwas zwischen uns und dem Gegenüber tritt, dass wir stecken bleiben oder verstummen. Wir freuen uns auf die Praxis des erforschenden Gesprächs, eure Erfahrungen und den gemeinsamen Austausch.

Karin Krudup ist Pädagogin, Senior Teacher MBSR, Ausbildungsleiterin für die MBSR-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum im Institut für Achtsamkeit, Mitglied im Entwicklungsteam „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft in Thüringen“ www.institut-fuer-achtsamkeit.de sowie Ausbilderin und Supervisorin.

Sagra J. Hannich arbeitet mit MBIs seit 2009 an der Tagesklinik für Stressmedizin, Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener Praxis. Sie ist Dozentin und Supervisorin für MBSR und MBCT (auch englisch sprachig) am IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Dr. Linda Lehrhaupt; www.institut-fuer-achtsamkeit.de). Eigene Mediationspraxis seit über 35 Jahren: Zen, Vipassana und achtsame Körperarbeit. www.sagra-hannich.de

17:00 Uhr Achtsamkeit meets Agilität

Im Workshop wird aufzuzeigen, was sich hinter Agilität, agilen Tool und Methoden verbirgt. Und es wird darauf eingegangen, welche Herausforderungen es beim agilen Arbeiten gibt und wie Achtsamkeit agile Teams bei diesen Herausforderungen unterstützen kann. Dabei bringt Oliver seine Erfahrungen als Scrum Master, aus seinen Trainings zu agilem Arbeiten & Mindset, MBSR und Mindful Leadership und aus zahlreichen Interviews mit Scrum Master*innen zum Einsatz von Achtsamkeitspraktiken bei agilen Teams mit ein. Darüber hinaus bietet der Workshop viel Raum für Austausch und das gemeinsame Identifizieren und Erarbeiten weiterer Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit im agilen Kontext.

Oliver Kirchhof hat lange alles richtig gemacht: Maschinenbau- und BWL-Studium, Karriere als Unternehmensberater und Leiter Organisationsentwicklung. Doch „richtig machen“ ist nicht gleich „erfüllend“. Und so half eine Krise Oliver, den Schwenk hin zu Coaching und Achtsamkeit zu vollziehen. Seit 2014 verbindet er mit agilem Arbeiten und Mindful Leadership als Coach und Trainer seine Herzensthemen mit seiner Wirtschaftskompetenz.

17:00 Uhr

Self-Compassion for Educators (englisch mit simultaner Übersetzung ins Deutsche)

This workshop is set up to introduce the foundations of self-compassion and delivers practices that can be used in and out of the classroom. Participants will be led through exercises to understand the fundamentals of self-compassion, to recognize their inner-critic and to access self-compassion in moments of burnout, overwhelm and fatigue (especially in relation to difficult relationships and connections at school). This session will be interactive, and participants will be encouraged to try the practices and share their experiences in small groups.

Objectives:

To understand the three components of Self-Compassion

To practice informal self-compassion practices

To know the difference between empathy and compassion

To practice being in equanimity amongst challenging relationships/moments

***Lisa Baylis** has been sharing wellbeing strategies for the last 20 years. A natural born connector with an innate ability to make people feel valued and heard, she is a teacher, a counsellor, a facilitator and a mother. Lisa is a published author of Self-Compassion for Educators as well as the creator of the AWE Method — Awakening the Wellbeing for Educators — which merges self-care, mindfulness, and self-compassion. Lisa has a master's degree in Counselling Psychology and a bachelor's degree in Physical Education. She has taught internationally and locally. Much of her vast teaching experience was gained in classrooms across British Columbia. She is a high school counsellor in the Greater Victoria School District.*

17:00 Uhr

Präsenz und Annahme – Begleitung von Teilnehmer:innen

Die eigene Präsenz in der Leibesmitte im japanischen auch „HARA“ genannt öffnet den Raum, Teilnehmer:innen zentriert vom Herzen zu begegnen. Angenehmes und Unangenehmes wie Ängste dürfen sein, bekommen Raum um zugelassen, angenommen und losgelassen zu werden. „Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.“ Fritz Perls Begründer der Gestalttherapie. Eine angeleitete Meditation, Kleingruppenarbeit und ein Austausch über unser Erfahrungswissen im Plenum ermöglichen kollegiale Unterstützung im Umgang mit Ängsten bei Teilnehmer:innen.

***Jürgen Kalweit** Leiter des Instituts entspanntundkreativ – Achtsamkeitspraxis und Präsenztraining in Essen, Meditationspraxis seit 1979, Zen-Praxis, Leibtherapie nach Graf Dürckheim, MBSR seit 10 Jahren. Ausbildungsleiter in den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Coaching. Sein Motto: Achtsamkeit mit Humor und einem inneren Lächeln erleben und praktizieren. www.entspanntundkreativ.de*

17:00 Uhr

Achtsamkeit ohne Grenzen - wie wir in unserer Arbeit Diversität und Inklusion fördern können

In Achtsamkeitskursen und Meditationszentren in Deutschland und anderen westlichen Ländern findet sich oft ein recht homogenes Publikum. In den letzten Jahren gab es vor allem in den USA vermehrt Bestrebungen, dies zu ändern und Achtsamkeit und Meditation für breitere und unterrepräsentierte Schichten der Bevölkerung zugänglich zu machen. In diesem Workshop können wir beginnen, zu erkunden, was nötig wäre, um unsere Achtsamkeitskurse und auch unseren Verband so zu öffnen und entwickeln, dass sie die - immer in Entwicklung begriffene - Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln und aus dem Reichtum der Diversität schöpfen. Einige Schlüsselbegriffe aus der Diversitätsforschung werden uns helfen, persönliche Erfahrungen aus verschiedenen Kontexten einzuordnen. Es ist ein weites Feld! Aber Reflektionen, kleine Übungen und Online-Tools sollen trotz begrenzter Zeit und Online-Format den Workshop so interaktiv und persönlich relevant wie möglich machen. Ich

möchte anhand von konkreten Beispielen arbeiten – von eigenem Gelingen und Scheitern als auch von Erfahrungen aus der US-amerikanischen Achtsamkeits-Community. Gern beziehe ich Beispiele der Teilnehmenden ein – dafür wäre es hilfreich, sie mir vorher zur Verfügung zu stellen (per [Mail](#), so bald wie möglich, aber spätestens 3 Tage vor der Konferenz.)

Antje Ricken Neben ihrer Körpertherapiepraxis leitet Antje MBSR- und MBCT-Trainings, Meditationskurse und Retreats, wirkt als Ko-Dozentin bei einer MBSR Ausbildung mit und bietet ab diesem Jahr auch Supervisionen an. Als Praktizierende fühlt sie sich in der Vipassana Tradition zuhause. Seit Jahrzehnten ist sie zwischen Sprachen und Kulturen unterwegs, wobei sie immer wieder den Themen Diversität und Inklusion begegnet. In den USA unterrichtete sie Frauenstudien an der Universität und arbeitete fast 10 Jahre im Frauenhaus und in Netzwerken gegen häusliche und sexuelle Gewalt. In Deutschland leitete sie 2014-16 ein Inklusionsprojekt in der Erwachsenenbildung und ist seit 2015 in der Arbeit mit Geflüchteten aktiv.

17:00 Uhr Achtsamkeit und Klimakrise: Die Schatzkiste der Verbundenheit im MBSR-Kurs

Im Workshop-Austausch möchte ich ergründen, wie es uns gelingen kann, die Kraft der Verbundenheit besonders im Zusammenhang mit Herausforderungen zu spüren und zu nutzen. Mich bewegt die Frage, wie sehr uns unser Wunsch nach Wohlfühlen-wollen in Gefahr bringt, da Wohlfühl korreliert mit dem Empfinden von Sicherheit? Wie wohl wollen wir uns als MBSR-Lehrende in unseren Kursen fühlen? Gibt es Großzügigkeit in Verbindung mit Nicht-Schaden? – „Spiel-Raum weiten – die Kraft der Ungewissheit“ dazu regt mich und vielleicht uns Joanna Macy an. In Kontemplationsrunden in der Gruppe und in einer Dyade werden wir uns mit diesen Fragen befassen. Ich freue mich!

Ute Reiner *Ich bin seit über 67 Jahren im Leben unterwegs, seit 47 Jahren begleitet von meinem Mann. Vor 34 Jahren ist Tochter Lena dazu gekommen. Mein beruflicher Werdegang hat sich im psychosozialen Bereich abgespielt. Näheres dazu unter www.reiner-achtsamkeit.de Meditation ist seit langem in meinem Alltag, seit 2017 übe ich mich als MBSR-Lehrende. Der Klimawandel ist die existentielle Grundlage, auf der ich mich bewegen muss und möchte und er weist mich ununterbrochen auf meine Verbundenheit mit allem und jedem hin.*

17:00 Uhr Das Potenzial des Drei-Schritte-Atemraums

Die Idee für diesen Workshop entstand in der MBCT-Arbeitsgruppe des Verbands. Er ist eine Hommage an den Drei-Schritte-Atemraum als Herzstück der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT). Als alltagsnahe formale Praxis ist der Drei-Schritte-Atemraum eine stetige Einladung zu einem mentalen Gangwechsel vom getriebenen Tun-Modus in den Seins-Modus, um aus der Spirale grüblerischen Denkens auszusteigen. Mit der Grundanleitung des Drei-Schritte-Atemraums sind viele MBI-Lehrende vertraut. Die darauf aufbauenden Erweiterungsschritte sind weniger bekannt und doch sehr unterstützend. Deshalb biete ich mit diesem Workshop einen Raum an, sein vielfältiges Potenzial näher zu erforschen.

Heike Alsleben *Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), MBI-Lehrerin/Senior-Level (MBSR, MBCT & MBCL). Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Aktueller Buchtitel: 'Achtsame Wege aus der Depression', erschienen in der Reihe 'Achtsam leben' des Scorpio Verlags. www.heike-alsleben.de*

18:30 Uhr Pause fürs Abendessen

19:00 Uhr Achtsamkeit to go: Vor dem nächsten Vortrag den Füßen lauschen

Der Verband lädt Euch herzlich ein gemeinsam mit den anderen Teilnehmern zu meditieren und sich vor dem folgenden Vortrag zu lockern.

Susanne Melanie Schmid ist Dipl. Soziologin und MBSR-Trainerin. Während vieler Jahre im Dienstleistungssektor, immer mittendrin im Gewühl, wurde ihr deutlich, wie wichtig es ist, mit eigenen Ressourcen gut umzugehen. Regelmäßig durchzuschlafen, um weiter viel geben zu können. Sie gibt Fortbildungen für Pädagog:innen und Lehrerkollegien zu den Themen Achtsamkeit und Resilienz (inkl. Übungen für Schüler:innen) und Kurse für Privatpersonen (online und offline). www.susanne-melanie-schmid.de

19:15 Uhr Vortrag von Gert Scobel: Mitten drin. Meditation, Komplexität und Existenz in Zeiten der Krisen

So schön es vielleicht wäre: in Wahrheit gibt es keinen Ausweg aus der Wirklichkeit, die wir nur umrisshaft verstehen. Und dennoch bleiben wir, solange wir leben, „mitten drin“. Aus gutem Grund versuchen wir daher, Aus-Wege zu finden - nicht zuletzt um die Krisen, denen wir gegenwärtig begegnen, zu lösen. Der Begriff der Existenz bezeichnet, im Unterscheid zu „Sein“ und „Leben“ genau diesen Versuch, aus den Mühlen des Faktischen und unseren Verstrickungen ins Organische des Lebens „heraustreten“.

Dabei ist eines der zentralen Probleme unserer Zeit erst jetzt durch die Pandemie, den inzwischen spürbar gewordenen Klimawandel und den Krieg gegen die Ukraine ins öffentliche Bewusstsein getreten: dass Wirklichkeit in hohem Maße komplex ist. Viele Menschen verbinden damit allerdings eher vage Vorstellungen und ein Gefühl der Angst. Tatsächlich war und ist Komplexität ein wesentliches Merkmal aller globalen Probleme und Krisen, seien es Krisen der Energie, Ernährung, Armut oder der globale Wirtschaft. Was aber bedeutet es in diesen Zusammenhängen, „aus der Mitte“ heraus zu handeln und über ein Wissen zu verfügen, das immer auch Nicht-Wissen ist?

Gert Scobel geht in seinem Vortrag diesen Fragen nach und zeigt, was Komplexität und Weisheit verbindet und welche Rolle Meditation im Umgang mit den Krisen der Zeit spielen kann.

Prof. Gert Scobel studierte Theologie und Philosophie in Frankfurt und Berkeley. Er leitet und moderiert seit 2008 das interdisziplinäre Wissenschaftsformat „scobel“ (3sat) und den YouTube-Kanal scobel. Zu seinen Büchern gehört u.a. „Weisheit. Über das, was uns fehlt“ (2018), „NichtDenken. Achtsamkeit und die Transformation von Körper, Geist und Gesellschaft“ (2018) sowie zusammen mit Markus Gabriel „Zwischen Gut und Böse. Philosophie der radikalen Mitte“ (2021). Seit 2016 ist er Honorarprofessor für Philosophie und Interdisziplinarität an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und im Direktorium des Zentrums für Ethik und Verantwortung. Er praktiziert seit über 40 Jahren Zenmeditation.

20:15 Uhr Verbunden durch Musik - Disko

Let's Rock! DJane Bee legt für Achtsamkeitslehrende auf

Ist deine Diskokugel bereit? Für die **Tanzfreudigen** unter den Achtsamkeitslehrenden legt **DJane Bee** am Freitagabend noch ein paar tolle Tanzhits auf. Sie wird ihre Musikauswahl darauf ausrichten, dass es zum Kongresssthema passt - aber was gibt es besseres als den verbindenden Zauber von Musik - Musik verbindet die Menschen. Alle sind willkommen, ob Tänzer oder Nichttänzer – Let's ROCK!

DJane Bee, Seitdem ich 12 bin, bin ich im Prinzip ein DJ. Ich hatte damals unzählige Singles und Alben, die ich zu Klassenfeten geschleppt und aufgelegt habe. Küssen interessiert mich nicht - Musik war alles für mich. Meine Eltern liebten es auch zu feiern - der Plattenspieler lief täglich auf voller Lautstärke. Das alles hat mich geformt. Nachdem ich eine Karriere als Gründerin und Geschäftsführerin in der frühkindlichen Bildung erfolgreich entfaltet habe und dieses Business gut läuft, habe ich nun die Zeit und gehe ich zurück zu meinen Wurzeln. Mit Female Music Force habe ich mein

Djing auf nächste Level gehoben und ich freue mich wahnsinnig darauf, deine Party zum Tanzen zu bewegen. Mehr zu DJane Bee unter: <https://www.femalemusicforce.de/dj-bee>

'Musik entspannt mich. Sie ist wie eine Therapie, vermittelt Emotionen, verbindet uns miteinander und fordert uns zum Singen und Tanzen auf.'

21:15 Uhr **Ende des 1. Konferenztages**

Samstag, 5. November 2022

10:10 Uhr Begrüßung durch den Vorstand

10:15 Uhr **Klima Meditation**

Leben in Verbundenheit. Das Bewusstsein, dass wir als Menschen nicht isoliert sind, sondern nur in Verbundenheit wirklich lebendig sein können, ist die Grundlage für Mut und Engagement.

mit **Martina Amberg** Diplom-Psychologin und Coach, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin; aktiv bei Psychologists For Future (Psy4F).

10:30 Uhr **Vortrag von Christine Brähler - Kraftvolles Selbstmitgefühl: Weiser Umgang mit Verletzung und Ungerechtigkeit**

Was ist weises Handeln in Situationen, in denen unsere Grenzen verletzt werden und wir ungerecht behandelt werden? Um der Neigung zur spirituellen Umgehung von Wut und Konflikten entgegenzuwirken, gilt es den achtsamen und mitfühlenden Weg *durch* Dissoziation, Ohnmacht, Wut, Empörung, Schuld sowie der Angst vor Ausgrenzung und Bestrafung *hindurch*zugehen, um zu einem Bewußtsein für eigene Grenzen, zur solidarischen Verbundenheit mit anderen Betroffenen und zur Bereitschaft zum weisen, pragmatischen Handeln zu gelangen. Dieser Prozess legt unser kraftvolles Selbstmitgefühl frei. Zentral dabei ist, sich mit der oft innerlich zensierten Emotion von Wut vertraut zu machen, um sie in Mut, Klarheit, Weisheit und Konfliktfähigkeit zu verwandeln.

Dr. Christine Brähler ist Psychologische Psychotherapeutin, Ausbilderin in Mindful Self-Compassion (MSCTM) und Dozentin an der University of Glasgow. Als einer der ersten Psychologen gibt sie seit 2008 internationale Seminare zu Selbstmitgefühl. Ihre Veröffentlichungen umfassen u.a. die erste klinische Studie über Compassion Focused Therapy, den Online-Kurs Self-Compassion in Clinical Practice und im Jahr 2020 das Programm Kraftvolles Selbstmitgefühl.

www.christinebraehler.com www.selfcompassioninclinicalpractice.com www.kraftvolles-selbstmitgefuehl.de

11:30 Uhr Kleine Kaffeepause

11:30 Uhr Parallel zur Kaffeepause: Welcome on board! Ein herzliches Willkommen für neue Mitglieder

Meet and Greet für neue Mitglieder: Wir wollen Euch herzlich willkommen heißen im MBSR-MBCT Verband. Sich zu Beginn einer Mitgliedschaft über die Strukturen und die Angebote eines Verbandes eine Übersicht zu verschaffen, ist gar nicht so einfach. Dabei möchten wir Dich unterstützen und Dich kennenlernen. Vorstand, Mitglieder und die Geschäftsstelle laden Dich zu einem **"Meet and Greet"** im Rahmen der Jahreskonferenz ganz herzlich ein.

12:00 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGVORMITTAG**

12:00 Uhr IFS (Internal Family System) und Achtsamkeit im Körper

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern. Im Workshop wird IFS (Inner Family Systems nach Dr. Richard Schwartz) mit achtsamer Wahrnehmung des Körpers, bewusstem Atmen, Bewegung und einfühlsamer Berührung kombiniert. Die präzise und wertschätzende Vorgehensweise der IFS Therapie ist ebenso strukturiert wie flexibel und geht voller Respekt für das Tempo und die Ressourcen der Klientinnen und Klienten vor. Die jedem Menschen innewohnende, oft brachliegende innere Weisheit und Klarheit, das SELBST, kann die Führung übernehmen und die inneren Teile von oft hemmenden Rollen befreien. Dadurch wird das innere System auf heilsame Art reorganisiert. Dieser Workshop schenkt einen ersten Einblick für alle, die an der Erforschung ihres Innenlebens interessiert sind. Buchempfehlung: *IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung.* Richard C. Schwartz

Irmgard Schmelcher-Haimerl, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 1991 unter anderem ausgebildet in Bioenergetik (in ZIST: Marianne Ingen-Housz, Wolf Büntig, Hunter Beaumont) sowie in ressourcenorientierter Fachberatung in Psychotraumatologie (DeGPT/BAG) und als IFS Therapeutin bei Richard Schwartz und Susan McConnell. Leiterin des IIFS Instituts Berlin. www.praxis-schmelcher-haimerl.de
www.ifs-europe.net

12:00 Uhr Achtsamkeit in der Wirtschaft – (wie) kann das gelingen?

Wie können wir Achtsamkeit in die Unternehmen und Organisationen bringen? Was braucht es dafür und welche Formate gibt es? Welche Möglichkeiten gibt es für mich als Mitglied, als Achtsamkeitslehrerin in der Wirtschaft Fuß zu fassen? Welche Möglichkeiten der Akquise kenne ich? Und was bringe ich eigentlich schon alles mit? Welche Qualifikationen helfen mir bei meinem Vorhaben? In diesem Workshop begrüßen dich Eva-Maria Röhreke und Katharina Schacht. Wir wollen gemeinsam mit dir und den Teilnehmer:innen erarbeiten, was es braucht, um Achtsamkeit als persönliche Kompetenz zur Stressbewältigung in Unternehmen aber auch als Teil der Unternehmens- und Führungskultur in Unternehmen zu bringen. Dabei erwartet dich ein bunter Mix aus Gruppenarbeit, Austauschrunden und Input von Eva und Katharina. Wir freuen uns auf dich!

Eva-Maria Röhreke ist Dipl.-Btrw. (FH), syst. Organisationsberaterin, Trainerin & Coach und Vorstandsmitglied des MBSR/MBCT-Verbands. Seit 20+ Jahren begleitet sie Menschen und Unternehmen in und durch Veränderungsprozesse. Seit 10+ Jahren arbeitet sie mit achtsamkeitsbasierten Methoden, um Menschen auf Prozesse der Veränderung vorzubereiten und gesund durch diese zu führen. Ihren Stallgeruch aus der Wirtschaft leugnet sie im Kontext Achtsamkeit nicht. Eher umgekehrt: Was ihr als Stolperfalle schien, ist heute ein Türöffner. www.mbsr-yoga.de

Katharina Schacht ist hauptberuflich Achtsamkeits- / Mitgefühlstrainerin (MBSR/MBCT/MBCL) und hatte als Business Coach gearbeitet. Sie ist Vorstandsmitglied des MBSR/MBCT-Verbands. Nach ihrem geisteswissenschaftlichen Studium war sie viele Jahre in verschiedenen Positionen im Großkonzern tätig. Sie ist erfahren im Personalbereich, Marketing, Vertrieb. Als Personalentwicklerin hat sie auf Konzernseite u.a. auch Achtsamkeitstrainer*innen gebucht. Wie sie selber sagt, hilft ihr die beidseitige Perspektiv – Unternehmens-/Trainersicht immer wieder bei der Akquise, Konzeption und Umsetzung ihres Achtsamkeitstrainings in Unternehmen. Erfahrungen, die sie gerne teilt. mbsr-ependorf.de

12:00 Uhr Potenziale von Achtsamkeitspraxis für eine sozial-ökologische Transformation

Aktuelle Herausforderungen, wie der Klimawandel, Biodiversitätsverlust und zunehmende gesellschaftliche Spaltung verdeutlichen, dass eine sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft notwendig ist. In dem Workshop möchte ich ein Modell zu gesellschaftlicher Transformation vorstellen und Ansatzpunkte für Achtsamkeitspraxis darin aufzeigen. Aufbauend auf den Ergebnissen eines 3-jährigen, vom BMBF geförderten Forschungsprojekts (BiNKA), werden Potenziale und Übungen für einen nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen auf der individuellen Ebene vorgestellt. Darüber hinaus wollen wir weitere Potenziale von achtsamkeitsbasierten Anwendungen für gesellschaftliche Transformationsprozesse auf institutionellen Ebenen diskutieren. Quellen: BiNKA, Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit. www.achtsamkeit-und-konsum.de

Dr. Sonja Geiger ist habilitierte Umweltpsychologin und befasst sich mit verschiedenen psychologischen Einflussvariablen auf nachhaltiges Konsumverhalten, Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei gilt ihr besonderes Interesse, wie eine entschleunigte und achtsamere Lebensweise zu einem bewussteren Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und natürlichen Ressourcen beitragen kann.

12:00 Uhr Ist Achtsamkeit (un-) politisch?

„Achtsamkeit“ hat eine erstaunliche Popularität erlangt – getragen von blühenden Verheißungen und begleitet von beißender Kritik. Im Zentrum dieser Debatte steht die Frage des Politischen: Löst, reproduziert oder befeuert Achtsamkeit die gesellschaftlichen Bedingungen des Leidens, auf das sie Heilung verspricht? Im Workshop klären wir zunächst den dieser Debatte zugrundeliegenden Begriff des Politischen. Darauf aufbauend diskutieren wir, wie sich Achtsamkeit überhaupt politisieren ließe – und was die Bedingungen und Konsequenzen wären, Achtsamkeit als eine genuin apolitische Praxis zu begreifen.

Dr. Jacob Schmidt Nach dem Studium Psychologie (B.Sc.) und Gesellschaftstheorie (M.A.) Promotion zum Thema „Achtsamkeit als kulturelle Praxis“ am Graduiertenkolleg „Modell Romantik“ an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Seit 2020 Mitarbeiter der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im Brandenburger Landtag. Foto: © Peter-Paul Weiler

12:00 Uhr Traumasensitive Achtsamkeit

Kann ein traumasensitiver Ansatz unsere MBSR-Kurse bereichern? In diesem Workshop zur traumasensitiven Achtsamkeit möchte ich deren Grundlagen darstellen sowie Möglichkeiten aufzeigen, diese in unsere MBSR-Kurse zu integrieren. Treleavens Ansatz kann uns MBSR-Kursleiter:innen helfen, mitfühlender und behutsamer mit unseren Kursteilnehmer:innen umzugehen, um ihnen zu ermöglichen, selbstfürsorgend an den Kursen teilzunehmen. Toleranzfenster - 3 Kreise der Befindlichkeit - Selbstfürsorge - Wahlmöglichkeit - Selbstbestimmung - Bewegung - Modifikationsmöglichkeiten In der Kleingruppenarbeit werden Teilnehmer:innen die Möglichkeit haben, Anleitungen im Sinne der traumasensitiven Achtsamkeit zu erkunden und zu reflektieren, ob ihnen dieser Ansatz für ihre Arbeit hilfreich erscheint.

Anne Dahl Nach einer langjährigen Tätigkeit im Lehrer:innenberuf in Deutschland, USA und Frankreich, freut es mich, meine Erfahrungen und Expertise an Kolleg:innen weiterzugeben. Ich meditiere seit 2001 und unterrichte seit 2014 Meditationskurse. Angebote: MBSR-, MBCL-, MSC-Kurse sowie Fortbildungen für Lehrer:innen. Seit 4 Jahren beschäftige ich mich mit dem Ansatz der traumasensitiven Achtsamkeit, wie er von David Treleaven entwickelt wurde.

12:00 Uhr Achtsamkeit in der Bildungslandschaft

Achtsamkeit als Haltung und Methode durchzieht immer mehr die Bildungslandschaften: Schulen und Hochschulen, pädagogische Einrichtungen wie Suchtberatungsstellen und Kitas etablieren achtsames Arbeiten und implementieren Achtsamkeit in die Lehre. Wir wollen mit Euch die Fachgruppe „Bildung“ gründen, um diese Felder zu bespielen und zu erweitern – zum Beispiel im Sinne des „live long learnings“ das achtsame Lernen im Alter. Welche Ideen habt Ihr? Willkommen mit Euren Ideen und Inspirationen! Eure Macha Blankschyn und Tatini Petra Schmidt

Mascha Blankschyn ist Gymnasiallehrerin an einer reformpädagogischen Schule in Berlin und hat verschiedene achtsame Rituale und Achtsamkeitsübungen in ihren eigenen Unterricht etabliert und entwickelt eigene Unterrichtsreihen, an verschiedenen Schulen gibt sie Workshops und gestaltet Studientage www.monkeymind.love

Tatini Petra Schmidt lehrt Grundlagen der Achtsamkeit und Achtsamkeit und Sprachbildung an der Bergischen Universität Wuppertal, entwickelt maßgeschneiderte Unterrichtseinheiten zu Achtsamkeit und Mitgefühl für geschultes Lehrpersonal und ist maßgeblich an Weiterbildungsprojekten in Schule und Pädagogischen Einrichtungen beteiligt. www.einfach-achtsam.de

12:00 Uhr „Willst Du ein Leben lang glücklich sein... dann werde Gärtner“

Bereits seit Jahren gehört es zu den Lieblingsbeschäftigungen: Das Gärtnern. Der Boom an Gartenzeitschriften, von der Landlust bis zu Kraut und Rüben zeigt diese Entwicklung ebenso, wie neu entstandene Trends, wie beispielsweise das Urban Gardening. Immer mehr Menschen wollen sich den Traum vom eigenen Garten erfüllen und die Corona- Krise hat dieses Faible für das Grüne noch einmal explodieren lassen. Aber es hat sich auch die Art und die Motivation zu gärtnern verändert. Von der anfänglichen Notwendigkeit sich selbst zu versorgen hat sich über den Naturschutzgedanken der Schwerpunkt stark in Richtung Gesundheitsförderung verschoben. So fallen, hört man Gartenliebhabern zu, bei der Begründung für dieses Interesse immer häufiger Ausdrücke auf, wie jenen von der baumelnden Seele, vom Abstand dem man hier gewinnt, von der Gelegenheit Abschalten zu können. Kurzum - Das Gärtnern ist vielen eine Gelegenheit zur Förderung der eigenen psychischen Gesundheit geworden. Das dieses funktioniert zeigt die Gartentherapie seit Jahrzehnten und in diesem Beitrag soll aufgezeigt werden, welches die notwendigen Faktoren für ein solch POSITIVES Gärtnern sind.

Andreas Niepel ist Gärtner, Phytotherapeut, systemischer Coach, registrierter Gartentherapeut nach IGGT und seit 1992 Leiter der Abteilung Garten /Gartentherapie an der VAMED Klinik Hattingen, einer Fachklinik für neurologische und neurochirurgische Rehabilitation. Des Weiteren betreibt er ein Planungs- und Beratungsbüro, welches in den letzten Jahren bei diversen therapeutischen Gartenprojekten im Bereich der Rehabilitation und der Pflege involviert war. Er ist Mitgesellschafter bei „GÄRTEN HELFEN LEBEN“ dem Institut für Gartentherapie, welches diverse Weiterbildungen u.a. in Deutschland, Polen und im Irak konzipiert. Er initiierte gemeinsam mit der Bildungsstätte Gartenbau Grünberg 2002 den 1. bundesdeutschen Kongress „Garten & Therapie“ sowie seitdem die jährlich stattfindenden Grünberger Gartentherapietage. Andreas Niepel veröffentlichte mehrere Bücher wie das erste deutsche Garten Fachbuch „Garten und Therapie- Wege zur Barrierefreiheit“ (2005), „Gartentherapie“ (2007) und das „Praxisbuch Gartentherapie“ (2009). Weitere Publikationen sind „Der Garten Holthausen“ (2000), „ Das cc- Konzept“ (2019), ein Buch über ein integratives Behandlungskonzept für Menschen mit neurokognitiven Störungen und „wohlfühlgärtnern – wie Gärtnern glücklich und zufrieden macht“ (2022). Andreas Niepel hat u.a. durch Tätigkeiten im NYU Langone Medical Centre in New York Auslandserfahrungen auf diesem Feld gesammelt und ist seit Jahren lehrend an der Hochschule Wädenswil (Schweiz) tätig. Er war maßgeblich in die Entwicklung der ersten deutschsprachigen Weiterbildungs- und Studiengänge zur Gartentherapie und Green Care (u.a. HTW Saarland, Donau Universität Krems) eingebunden und ist dort lehrend tätig. Er ist Redaktionsmitglied der Zeitschrift „ Green Care“ und war über Jahre in den wissenschaftlichen Beirat des BDG

berufen, wo er sich dem Thema Garten und Gesundheit widmet. Seit 2009 ist er Präsident der Internationalen Gesellschaft GartenTherapie (IGGT).

13:30 Uhr Pause für Mittagessen

14:15 Uhr **Vortrag von Tania Singer - Mentale Trainingsmethoden zur Steigerung des Mitgefühls und sozialen Miteinanders**

Achtsamkeit, Mitgefühl und soziale Intelligenz und deren Trainierbarkeit sind zu einem omnipräsenten Thema geworden. In diesem Vortrag werde ich verschiedene mentale Praktiken und Ihre unterschiedlichen Wirkungen auf Gehirnplastizität, soziale Intelligenz, Stressreduktion sowie prosozialem Verhalten aufzeigen. Hier werde ich auf eine besondere Form der täglichen mentalen Partnerübung, die sogenannte Dyade, eingehen und aufzeigen, wie diese im Vergleich zu Achtsamkeitsübungen besonders wirksam soziale Motivation, Nähe und Kohäsion sowie Resilienz stärken kann. Ich werde dann Ansätze für die Übertragung dieser wissenschaftlich erwiesenen Trainingsprogramme in verschiedene Arme der Gesellschaft vorstellen.

***Prof. Dr. Tania Singer** ist soziale Neurowissenschaftlerin und wissenschaftliche Leiterin des Max Planck Social Neuroscience Lab in Berlin. Sie ist Expertin in Empathie und Mitgefühlforschung und Leiterin des ReSource Projekts, einer Langzeitstudie zum mentalen Training. Zurzeit erforscht Sie im CovSocial Projekt wie die Covid-19 Pandemie u.a. psychische Gesundheit sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt beeinflusst und wie diese Aspekte verbessert werden können.*

15:15 Uhr Kurze Pause am Nachmittag

15:30 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGNACHMITTAG**

15:30 Uhr Transformational Education in a Changing World (englisch mit Simultanübersetzung ins Deutsche)

In this talk Daniel Rechtschaffen explores the transformational power of how mindfulness can support us and our students in meeting difficult times. Not only can mindfulness help us deal with stress, cultivate empathy, and inspire insight into the problems of our world, if we are mindful together we can be less polarized and work together to meet the challenges of our time. In this talk we will explore direct practices and anecdotes of schools implementing mindfulness to create a more empathic and conscious community.

***Daniel Rechtschaffen** MA, LMFT, is the author of *The Way of Mindful Education*, *The Mindful Education Workbook*, and *Alphabreaths*. He is the founder of *Transformative Educational Leadership* and the *Mindfulness in Education Conference* at the *Omega Institute*. He lives with his family in Northern California.*

15:30 Uhr Samen der Verbundenheit - Natürliches Gewahrsein in unserem täglichen Leben entwickeln

Wie können wir Verbundenheit und innere Freiheit entwickeln und leben, zwei Eigenschaften, die Voraussetzung sind für einen friedvollen Zustand in uns und der Welt? Für die Unterstützung, Erweiterung und Vertiefung der eigene Praxis im Alltag (formell und informell) finde ich es immer wieder hilfreich, mit verschiedenen Praxismethoden zu experimentieren und zu schauen, was mich gerade in der jeweiligen Situation unterstützt. Und auch in MBSR-Vertiefungskursen oder anderen Kursformaten finden es die Teilnehmer:innen hilfreich, Praxisformen kennenzulernen, die gut zu ihnen und ihren jeweiligen Situationen passen und ihnen die Praxis erleichtern. In säkularen buddhistischen Texten gibt es unzählige Anleitungen, um Gewahrsein, Verbundenheit

und die Weisheit unseres Geistes zu schulen und zu erkennen, dass wir alles dafür Nötige bereits in uns tragen und jederzeit zur Verfügung haben.

In diesem Workshop möchte ich gern - aufbauend auf dem Wissen und den Erfahrungen eines MBSR-Grundkurses - verschiedene Praxisformen vorstellen (und natürlich gemeinsam ausprobieren), die sowohl aus dem reichen Schatz säkularer buddhistischer Grundlagentexte als auch den Praxisanweisungen meiner eigenen Lehrer:innen stammen, und die gleichermaßen unsere Praxis und unseren Alltag bereichern können. Verbinden möchte ich dies mit dazu passende Erkenntnissen aus aktuellen Forschungen und (Praxis-) Modellen wie z.B. MBEI (Mindful Based Emotional Intelligence), der Polyvagaltheorie und anderen. Gedacht für all jene, die ihre persönliche Praxis erweitern/vertiefen, und Anregungen für einen MBSR-Vertiefungskurs oder andere Kursformate bekommen möchten.

Rüdiger Horbank, *Meditations- und MBSR-Lehrer, Supervisor und Mediator*

15:30 Uhr

Was das Herz fühlen kann und wie die neurokardiale Achse unser Bewusstsein bestimmt

Auf der ganzen Welt und durch alle Epochen steht das Herz für Liebe, Mitgefühl, Freude, Mut, Stärke und Weisheit. Warum eigentlich? Intensiv setzen wir uns mit den Ergebnissen der aktuellen Neuro- und Psychokardiologie auseinander, die immer mehr Geheimnisse der komplexen Verbindung zwischen Herz, Gehirn und Seele zutage fördern. Denn das Herz ist nicht nur eine Pumpe! Mit seinem Nervensystem aus zigtausend Neuronen kann es viel mehr wahrnehmen, als man bisher glaubte – und es hat dem Gehirn einiges mitzuteilen. Über welche komplexen Verbindungen menschliche Herzen außerdem miteinander kommunizieren können und weshalb ein gesunder Herzrhythmus chaotisch sein darf, erfahren Sie in diesem Seminar.

Dr. Reinhard Friedl *Ihr Herzschlag ist sein Beruf! Priv. Doz. Dr. med. Reinhard Friedl reparierte Herzklappen, implantierte Kunstherzturbinen, nähte Messerstichverletzungen und operierte frühgeborene Babies. Er hat viele tausend Herzen in seinen Händen gehalten und erkannt: das Herz ist nicht nur eine Pumpe, sondern auch ein komplexes Sinnesorgan. Heute therapiert er das "ganze Herz" in seiner Praxis für Herzzeit, www.herzzeit.de*

15:30 Uhr

Achtsamer Umgang mit chronischen Schmerzen, Krankheiten und Behinderungen in MB-Kursen

Dieser Workshop möchte Kursleiter:innen bei Teilnehmenden mit chronischen Schmerzen, Krankheiten und Behinderungen unterstützen. Der Grundgedanke, Leid zu vermindern und Freude zu fördern, zieht sich wie ein roter Faden durch unsere MB-Interventionen.

Wie gehen wir selbst mit dem Leid um, das durch Krankheit, Schmerz, körperliche Einschränkungen oder Behinderungen entsteht? Wie können wir Teilnehmer:innen in unseren Kursen unterstützen, mit sich selbst achtsam und freundlich umzugehen, auch wenn es gesundheitliche Veränderungen gibt, die unangenehm sind und abgelehnt werden? Was können wir uns selbst zumuten, was trauen wir uns in den Kursen zu? Was brauche ich als Leiter:in eines MB-Kurses, um mich sicher zu fühlen? Wie werde ich meiner (empfundenen) Verantwortung gerecht? Wie kann die AG Schmerz langfristig Unterstützung in diesem Feld anbieten?

In diesem Workshop wollen wir uns diesen Fragen stellen. Unser Ziel ist, mit der Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge Körper, Seele und Geist so zu unterstützen, dass ein erfülltes und fröhliches Leben möglich wird.

Andrea Schulte-Braatz *ist Diplom-Pädagogin und hat über 30 Jahre Berufserfahrung in der Jugend- und Erwachsenenbildung, MBSR Senior Teacher, MBPM – Lehrerin, Supervisorin für MBSR- und MBPM-Lehrende, anerkannt von MBSR/MBCT-Verband und Breathworks. Andrea leitet MBPM-Kurse, MBSR-Achtwochenkurse sowie MBSR-Kompaktkurse als Bildungsurlaub, die von der ZPP anerkannt sind. Sie arbeitet ehrenamtlich in der Fachgruppe*

Gesundheit/AG Schmerz und in der AG Qualitätsmanagement des MBSR-/MBCT-Verbandes mit.

Dr. Claudia Busch ist Fachärztin für Neurologie mit langjähriger Erfahrung mit Patient:innen mit chronischen Erkrankungen. Sie arbeitet seit 1995 in einer Fachklinik für Multiple Sklerose in Bayern. Sie hat die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin 2016 abgeschlossen und bietet seither Kurse sowohl für Klinikmitarbeiter/innen und auch Patient/innen in der Klinik an. Weiterbildungen habe ich im Bereich MBCT, MSC und MBPM. Claudia arbeitet ehrenamtlich in der Fachgruppe Gesundheit/AG Schmerz des MBSR-/MBCT-Verbandes mit.

Dr. Harald Lucius ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Chirotherapie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur. Er hat Aus- und Fortbildungen in zahlreichen alternativen Heilverfahren absolviert und ist MBSR- / MBCT-Lehrer. Er war über 30 Jahre bis Februar 2022 u.a. als Oberarzt der Helios Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin und als Leiter der dortigen Schmerzambulanz tätig und ist seit 01.03.2022 selbständig in privater Praxis „Schmerztherapie auf der Geest“. Harald arbeitet ehrenamtlich in der Fachgruppe Gesundheit/AG Schmerz des MBSR-/MBCT-Verbandes mit.

Mechthild Kreuser ist Sozialpsychologin, MBSR-Lehrerin und Yogalehrerin i. A. Da sie selbst Rollstuhlfahrerin ist, sind die Themen Barrierefreiheit und Inklusion schon immer ein wichtiges Thema für sie. Diese Erfahrung bringt sie auch in ihre Arbeit als MBSR-Lehrerin mit ein. Neben MBSR-Kursen gibt sie auch Workshops und Trainings zum Thema Achtsamkeit und Inklusion. Mechthild arbeitet ehrenamtlich in der Fachgruppe Gesundheit/AG Schmerz des MBSR-/MBCT-Verbandes mit.

15:30 Uhr

Neue Impulse im Lehren von MBSR

Das MBSR Curriculum besticht durch Klarheit und Fülle an Wissen und Weisheit, repräsentiert in den 8 Einheiten des Kurses und den daraus entwickelnden Lern- und Entwicklungsprozessen der Teilnehmer:innen und der Gruppe. Wenn wir MBSR lehren, Kenntnisse weitergeben und Teilnehmer:innen einladen auf dem Praxisweg der Achtsamkeit, stellen sich Herausforderungen:

Wie nehmen wir Platz im Zuhören? Welche „Hörbrille“ setzen wir auf? Wie können wir die Essenz der einzelnen Einheiten mit Klarheit vermitteln? In der Fülle den Faden nicht verlieren.

In diesem Workshop wollen wir Impulse und konkrete Anleitung geben und in Kleingruppen erarbeiten, welche für die Intensität der Sitzungen förderlich sind. Informationsfenster zur Dimension Beziehung runden den Workshop ab.

Béatrice Heller Dipl. Psychologische Beraterin, Time To Think® Coach, MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Lehrerin für Interpersonelle Achtsamkeit (IMP). Achtsamkeits-Basierte Supervisorin. Mitgründerin des CFM Zentrum für Achtsamkeit in Zürich (2009). Arbeitsschwerpunkte: MBSR, Ausbildung zukünftiger MBSR-Lehrenden, Denkpartnerin. www.beatriceheller.ch / www.centerformindfulness.ch

Petra Tschögl Mag. rer. nat. geb in Bregenz/Österreich. Klinische- und Gesundheitspsychologin, Supervisorin, MBSR Lehrerin. Langjährige Erfahrung in der klinischen Anwendung von achtsamkeitsbasierten Verfahren, Aus- u. Fortbildung von MBSR Lehrtätigen. Integration von Achtsamkeit und Arbeitspsychologie. www.achtsamkeitsprogramme.at

15:30 Uhr Engagierte Achtsamkeit in Zeiten globaler Krisen

Wir befinden uns an einer Weggabelung der Menschheitsgeschichte, wo evident geworden ist, dass unsere Lebensweise die Ressourcen der Erde übersteigt, während innergesellschaftliche Spannungen und internationale Konflikte eher zu- statt abnehmen. Wir können diese Entwicklungen als Ausdruck eines kollektiven Bewusstseins verstehen, welches noch immer tief in der Trennung verankert ist. In diesem Workshop wollen wir der Realität unserer wechselseitigen Verbundenheit näherkommen, aus welcher Mitgefühl und verantwortliches Handeln auf organische Weise erwachsen. Die im Workshop vorgestellte Praxis ist inspiriert durch die tiefenökologische Arbeit nach Joanna Macy und berührt die Schnittstelle zwischen einer gelebten Achtsamkeit für uns selbst und einer engagierten Teilhabe an der Gesundheit unserer Welt.

***Dr. med. Bernd Langohr** lehrt Achtsamkeit seit 2007 und lebt mit seiner Frau und zwei kleinen Töchtern in Jena. In 2010 ist er Joanna Macy und ihrer „Work that Reconnects“ begegnet und gibt seitdem regelmäßig Workshops zur Tiefenökologie, z.T. auch in Form von Schweige-Retreats. www.jena-achtsamkeit.de*

15:30 Uhr Achtsamkeit im Gesundheitswesen

Angesichts großer Herausforderungen für den Einzelnen und das Gesundheitssystem, wird der Bedarf eines gelingenden Umgangs mit Stress und Erkrankungen immer größer. Achtsamkeit kann einen Beitrag zur Resilienzsteigerung und Gesundheitsförderung leisten. Insbesondere der Umgang mit chronischen Symptomen und Krankheiten sowie psychischen Erkrankungen und Schmerzen kann durch eine Achtsamkeitspraxis erleichtert werden, dennoch ist dies (noch) nicht überall im Gesundheitswesen etabliert. In diesem Workshop werden die Ergebnisse einer Studie vorgestellt und diskutiert, in der Barrieren und Förderfaktoren für die Implementierung achtsamkeitsbasierter Verfahren im Gesundheitswesen erhoben wurden. Anschließend widmen wir uns dem Erfahrungsaustausch und reflektieren die eigene Rolle und das zukünftige Potenzial achtsamkeitsbasierter Verfahren in der Gesundheitsförderung und der medizinischen Versorgung.

***Dr. Antje Miksch** ist Gesundheitswissenschaftlerin und MBSR-Lehrerin. Sie lehrt und forscht am Uniklinikum Heidelberg sowie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg zu Themen der Gesundheitsförderung und Versorgungsforschung. Freiberuflich ist sie tätig als Trainerin und Coach und gibt MBSR-Kurse u.a. für Studierende. Antje Miksch leitet die Fachgruppe Gesundheit im MBSR Verband.*

17:00 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagnachmittag

17:00 Uhr **Achtsamer Kulturgenuss: Live-Galerieführung Carina Linge "Nachsommer"**

Ab dem 8. Oktober präsentiert die Galerie Jarmuschek + Partner im Rahmen der Einzelausstellung Nachsommer neueste Werke von Carina Linge.

Für die Entwicklung ihrer aktuellen fotografischen Serie war die Leipziger Künstlerin in einem besonderen Haus zu Gast: In der mittelalterlich geprägten Umgebung des heute evangelischen Klosters Lüne hat sie drei Konventualinnen porträtiert. Persönliche Lebenswirklichkeiten und innere Verfasstheiten der Protagonistinnen spielen in den neu entstandenen, atmosphärisch aufgeladenen Bildern ebenso eine Rolle wie der mit Traditionen und Geschichten aufgeladene Ort.

***Carina Linge** arbeitet fotografisch und installativ. In komplexen Bild-Tableaus setzt sie Fotografien, Objekte und Textblätter zueinander in Bezug. Carina Linges Fotografien sind inszenierte Interieurs, Stillleben und Körperbilder, die vielschichtig mit assoziativen, symbolischen und kunstgeschichtlichen Verweisen aufgeladen sind. Vergänglichkeit und Tod, Liebe und Einsamkeit, Sensüchte und Begehren werden darin jeweils mit ausgesuchten Bezügen zu Personen,*

Mythen und historischen Bilderzeugnissen thematisiert.

Kristian Jarmuschek ist Galerist, Messedirektor und Vorsitzender des Bundesverbandes Deutscher Galerien und Kunsthändler.

17:30 Uhr

Good Practice Slam - Wie kommt das Neue in die Welt?

Hier sprechen fünf Mitglieder über ihre 5 „Good Practice“ Beispiele - über ihre Tätigkeit mit Einzelpersonen, in der Bildungslandschaft, im Bereich Gesundheit oder im Unternehmenskontext oder auch ganz woanders. Sie sprechen über „das Neue“, das sie mit hervorgebracht und begleitet haben.

Jeder Slam-Vortrag hat nur 5 Minuten – er lebt von der Kurzweiligkeit!

N.N.

18:30 Uhr

Ende des 2. Konferenztages

Sonntag, 6. November 2022

09:15 Uhr

Begrüßung durch Vorstand und Geschäftsstelle

09:30 Uhr

Dharma Vortrag von Tineke Osterloh zu "Vertrauen"

Worauf können wir vertrauen? Was trägt in Zeiten wie diesen, wenn einige unserer bekannten Referenzpunkte nicht mehr verlässlich sind? Die Erfahrung existentieller Krisen hat auch Prinz Siddhartha erlebt. Insbesondere die Erkenntnis von Wandel und unaufhaltsamer Vergänglichkeit hat ihn tief beunruhigt und war Ausgangspunkt für seine profunde spirituelle Reise. Als Buddha Shakyamuni hat er später vielen Menschen geholfen, die ebenfalls durch Umbrüche, Verluste und Herausforderungen gingen. Krisen verlangen uns manchmal großen Mut ab - und sie können den Geist öffnen für tiefes Vertrauen. Im Buddhismus ist Vertrauen (Pali: *saddha*) von zentraler Bedeutung für die gesamte Dharma-Praxis und Geistesschulung, und wird in diesem Vortrag näher untersucht. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Fragen und Austausch.

Tineke Osterloh unterrichtet seit mehr als 25 Jahre Buddhismus. Mehr Informationen: www.tinekeosterloh.com

10:30 Uhr

Ende der 16. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verband e.V.

11:00 Uhr

Online Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.

Geschlossene Veranstaltung nur für Mitglieder. Die Einladung wurde über Mailjet am 7. Oktober 2022 an alle Mitglieder versendet.

12:30 Uhr

Ende der Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.