

## Freitag, 4. November 2016

---

14:00 Uhr     Anreise, Anmeldung, Begrüßungskaffee

16:00 Uhr     **Eröffnung der Konferenz**

**Eröffnungsrede – Günter Hudasch, Vorstandsvorsitzender des MBSR-MBCT-Verbands**

16:30 Uhr     1. Workshop: Intervision für MBSR Lehrende - Günter Hudasch, Jörg Meibert

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Fragen an kompetente Kollegen zu stellen, eigene Erfahrungen einzubringen und neue MBSR Lehrende kennen zu lernen.

**Günter Hudasch**, MBSR- und MBCT-Lehrer, Dipl. Biologe, Organisationsberater und Coach.

**Jörg Meibert**, Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer und Ausbilder, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, Mitbegründer und Co-Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

16:30 Uhr     2. Workshop: MBCT - Intervision - Petra Meibert, Susanne Bregulla-Kuhn

MBCT zu unterrichten konfrontiert uns mit besonderen Herausforderungen fachlicher und persönlicher Natur. Wie vermittele ich z. B. als MBCT LehrerIn die Haltung von „Akzeptanz“ und des annehmenden Gewahrseins im Angesicht der Ängste der Teilnehmer, dass es schlimmer wird, wenn Sie sich ihren depressiven Gefühlen „neugierig“ zuwenden?

Der Workshop soll Raum geben für Vernetzung, Austausch und Lernen. Wir wollen Fragen berühren für die Unterrichtserfahrungen beim Leiten von MBCT Kursen. Es besteht die Möglichkeit zum vertrauensvollen, kollegialen Austausch über die eigenen Erfahrungen und die sich daraus ergebenden Herausforderungen.

**Petra Meibert**, Dipl. Psych., MBSR-MBCT Lehrerin und Ausbilderin, Autorin, Mitbegründerin und Co-Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr.

**Susanne Bregulla-Kuhn**, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Lehranalytikerin (DGPT), MBSR-MBCT-MBCL-Lehrerin, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg i. Br.

16:30 Uhr     3. Workshop: Klinik und Therapie - Intervision - Dr. med. Klaus Kuhn, Dr. Martina Aßmann

Dieser Workshop soll Raum für Austausch, Lernen und Vernetzen bieten für alle, die Achtsamkeit im (psycho)therapeutischen Kontakt anwenden.

**Dr. med. Klaus Kuhn**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse (DGPT), Familientherapie, MBSR-MBCT-MBCL-Kursleiter, ausgebildet am Institut für Achtsamkeit, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg i. Br.

**Dr. Martina Aßmann**, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT), MBSR und MBCT Kursleiterin (Ausbildung am Institut für Achtsamkeit, Bedburg), 2012 - 2015 Tagesklinik für Stressmedizin, Asklepios Klinik Harburg, Privatpraxis für achtsamkeitsbasierte Verhaltenstherapie in Hamburg.

16:30 Uhr

#### 4. Workshop: Achtsamkeit in Unternehmen - Intervision - Martina Amberg, Elke Scheffer, Sabine Fries

Dieser Workshop richtet sich an MBSR-Lehrende, die bereits Erfahrung haben mit Achtsamkeitsangeboten im Kontext von Unternehmen und Organisationen. Viele der Verbands-Mitglieder arbeiten schon länger in diesem Kontext und auch die drei Workshop-Leiterinnen können eine jahrelange Arbeit mit unterschiedlichen Kundenkreisen und Achtsamkeitsformaten in Unternehmen vorweisen. Der Workshop ist gedacht als Angebot, um in Form kollegialer Beratung diese Erfahrungen zu reflektieren und Fragen der Praxis miteinander zu teilen. Bei Interesse können auch Hinweise für die selbstorganisierte Durchführung von Kollegialer Beratung gegeben werden.

**Martina Amberg**, *Diplom-Psychologin, zertifizierte Senior Coach/BDP, MBSR-Lehrerin seit 2007, systemische Organisationsberaterin, mehrere Jahre Führungserfahrung, seit mehr als 10 Jahren selbständig als Trainerin u.a. für Führungskräfteentwicklung und Coach für Veränderungsprozesse, Autorin des Buches 'Führungskompetenz Achtsamkeit'.*

**Elke Scheffer**, *Dipl. Oecotrophologin, MBSR-/MBCL-Lehrerin. Nachdem sie in einem mittelständischen Unternehmen im Gesundheitswesen das Betriebliche Gesundheitsmanagement mit aufgebaut hat, berät sie heute KMU in diesem Bereich, trainiert und coacht in den Bereichen Resilienz, Achtsamkeit, Ernährung. Sie ist Mitglied im Netzwerk zur psychischen Gesundheit in Betrieben.*

**Sabine Fries** *ist Juristin, Kommunikationspsychologin, MBSR- und Yogalehrerin und arbeitet als Trainerin, Coach und Kursleiterin. Sie hat sich vor einigen Jahren nach langjährigen Erfahrungen als Führungskraft in der Wirtschaft dazu entschieden, das Thema Achtsamkeit als Trainerin gerade in Unternehmen und Organisationen anzubieten. Sie ist Mitglied der Fachgruppe Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Mit-Inhaberin des Kölner Instituts für Achtsamkeit und Co-Autorin des Buches 'Achtsamkeit@work'.*

16:30 Uhr

#### 5. Workshop: Achtsamkeit zieht Kreise – auch im pädagogischen Setting - Vera Kaltwasser, Sarina Hassine

Es hat sich viel getan, was die Verbreitung der Haltung der Achtsamkeit im pädagogischen Bereich angeht, sei es in der Lehrerfortbildung, sei es in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Nutzen wir das Treffen im Rahmen des MBSR-Verbandes zum Austausch und zur Vernetzung.

Angesprochen sind alle, die folgende Fragen beschäftigen:

Wie kann es gelingen, Kinder und Jugendliche so zu unterstützen, dass sie ihr Potential entfalten und das Ziel der Selbstbestimmung aus eigener Kraft erreichen können? Wie können sie angesichts der Reizüberflutung und der Außenorientierung lernen, ihre Innenwelt zu erkunden und sich mit sich selbst sozusagen zu befreunden. Und wie können Selbstverantwortung und Mitgefühl handlungsleitend werden?

Die Einübung der Haltung der Achtsamkeit hält hier Antworten bereit.

Vera Kaltwasser erläutert in einem Vortrag, wie Achtsamkeit im pädagogischen Setting konkret vermittelt und implementiert werden kann und welche inhaltlichen Aspekte wesentlich sind. Dabei wird auch Bezug genommen auf „AISCHU – Achtsamkeit in der Schule“, ein wissenschaftlich evaluiertes Programm, das erfahrungsorientiert ist, Elemente der Psychoedukation enthält und den Kindern und Jugendlichen Erfahrungs- und Reflexionsräume zur Verfügung stellt für die Erkundung der Innenwelt, aber auch – durch die Methode des Achtsamen Dialogs – zur Interaktion und Schulung der Empathie.

Nach dem Input-Vortrag werden ausgewählte Übungen gemeinsam erprobt und reflektiert, um dann in einen lebendigen Austausch miteinander einzutreten. Für Fragen rund um AKiJu e. V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche) steht Sarina Hassine als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Der Workshop ist auch als

Netzwerketreffen gedacht.

**Vera Kaltwasser**, Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, Qigong-Lehrerin, ausgebildet auch in MBSR, Psychodrama und Lehrercoaching nach Prof. J. Bauer. Autorin

**Sarina Hassine** ist Lehrerin für Achtsamkeit, Meditation, Yoga, Entspannung & Stressbewältigung (Ausbildung bei Arbor Seminare). Sie gibt Kurse, Seminare und Workshops. Besondere Zielgruppe sind dabei Eltern, Pädagogen und Jugendliche. Sie hat 2013 in Berlin die Arbeitsgruppe 'Achtsamkeit und Mitgefühl in Schule und Kita' mitgegründet und engagiert sich im Verein AKiJu e.V. - Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche.

16:30 Uhr

6. Workshop Achtsamkeit und Humor – Was gibt's zu lachen im MBSR-Kurs - Annette Härtel, Paul Stammeier

Im Achtsamkeitstraining geht es weniger um Vervollkommnung, um Erfolge und darum, die angenehmen Bereiche des Lebens zu vergrößern. Völlig kontra-intuitiv bemühen wir uns um einen hilfreichen Umgang mit Schwierigem, Verstörendem und Unzulänglichem, mit dem Scheitern in kleinen und größeren Dingen und allen möglichen Spielarten der Selbst-Täuschung. Wir steigen aus dem Reaktions-Hamsterrad aus und werfen einen möglichst gelassen-entspannten Klarblick auf all diese seltsamen Dinge, die wir (an und in uns) nicht so sehr mögen.

Full Catastrophe Living eben, die 'ganze Katastrophe' – all included. Wir verlassen den gesellschaftlich automatisch mitgelieferten (Veränderungs-)Drang unserer leistungsbetonten Achtsamkeits-Ziele und lassen die Dinge so, wie sie jetzt im Moment eben sind.

Wenn wir bei dem, was wir dabei entdecken, schmunzeln können, wenn zusammen mit anderen im Austausch darüber sogar Gelächter entsteht, ist das nicht zu unterschätzen. Es ist sogar wunderbar. Da kommt die Freude mit ins Boot.

Wie können wir Humor im MBSR-Kurs bewusst einladen und (er-)leben? Dieser Frage wollen wir uns in der Workshop-Zeit zuwenden.

**Annette Härtel**, MBSR -Kursleiterin seit 2003, MBCL seit 2014, Clown-Kurse seit 2009 (bei David Gilmore und Moshe Cohen).

**Paul Stammeier**, MBSR-Kursleiter seit 2003, MBCT-Kursleiter seit 2007, Lachtrainer (nach Madan Kataria) seit 2003, Clown-Kurs bei Moshe Cohen.

19:00 Uhr

Abendessen

20:00 Uhr

**Vortrag Prof. Dr. Thomas Metzinger: Achtsamkeit und geistige Autonomie**

In diesem Vortrag werde ich einen Blick auf neuere Forschungsergebnisse zum Mind Wandering werfen und diese dann aus philosophischer Perspektive begrifflich interpretieren. Mind Wandering ist das scheinbar spontane Auftreten von Gedanken, die nicht mit der aktuellen Handlungsaufgabe oder Wahrnehmungsumgebung zu tun haben („stimulus and/or task-unrelated thought“), und es ist in vielerlei Hinsicht das genaue Gegenteil von anstrengungsloser Achtsamkeit. Ich werde zeigen, dass zwei Drittel unserer bewussten Denkvorgänge keine autonome Form des inneren Handelns darstellen – sie sind nichts, was wir selbst tun. In Wirklichkeit sind sie Aspekte eines subpersonalen Vorgangs, eine unabsichtliche und halb-automatische Form von geistigem Verhalten. Insbesondere fehlt ihnen die Eigenschaft der Veto-Kontrollierbarkeit: Wenn wir zum Beispiel in einen manifesten Tagtraum hineingeraten, verlieren wir damit auch das Wissen um unsere Fähigkeit, diesen auch wieder zu beenden. Außerdem gibt es eine unbemerkte Diskontinuität in unserem Selbstbewusstsein, weil sich sein Inhalt mit dem Beginn und dem Ende jeder Episode

des Mind Wandering abrupt ändert. Ich werde dafür argumentieren, dass man diese Tatsache am besten als einen Verlust von Selbstbestimmung auf der mentalen Ebene beschreibt und dass dies eine neue Perspektive darauf eröffnet, was Meditation in Wirklichkeit ist: Eine systematische und formale Praxis zur Erhöhung der eigenen geistigen Autonomie.

***Prof. Dr. Thomas Metzinger** arbeitet als Philosoph seit vielen Jahren an der Schnittstelle zwischen Philosophie des Geistes und kognitiver Neurowissenschaft; er beschäftigt sich außerdem mit den ethischen, anthropologischen und soziokulturellen Konsequenzen des Fortschritts in den Neurowissenschaften. Metzinger ist Leiter des Arbeitsbereichs Theoretische Philosophie Universität Mainz und Direktor der Forschungsstelle Neuroethik am Philosophischen Seminar. Von 2005 - 2007 war er Präsident der Gesellschaft für Kognitionswissenschaft, von 2009 - 2011 Präsident der Association for the Scientific Study of Consciousness. Von April 2014 - 2019 ist er Fellow am Gutenberg Research College. Ein allgemeinverständliches Buch ist *Der Ego-Tunnel* (2014; München: Piper) eine frei zugängliche Textsammlung ist *Open MIND* 2015.*

## Samstag, 5. November 2016

---

07:00 Uhr Frühübung mit Achtsamkeitsyoga und Meditation - Lot Heijke

Eine sanfte Weise, um die Konferenztage aufmerksam sowie mit Leichtigkeit und Freude zu beginnen.

***Lot Heijke** ist seit 2009 als Dozentin und Supervisorin in der Aus- und Weiterbildung von Yoga- und AchtsamkeitslehrerInnen tätig. Sie absolvierte ihre Ausbildung in MBSR am Center for Mindfulness (USA) und die Yoga-Lehrerinnen-Ausbildung in den Niederlanden (Saswitha-yoga) sowie in den USA (Kripalu-yoga). Liebevolle Güte und Humor sind für sie sehr wichtige Elemente sowohl in ihrer eigenen Praxis als auch in ihrer Art zu lehren. Seit mehreren Jahren begleitet Lot auch regelmäßig Schweigeretreats, bei denen die Übung der Liebevollen Güte und Mitgefühlspraktiken einen großen Stellenwert hat.*

08:15 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Vortrag Willem Kuyken: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) für Depressionen im Verlauf des Lebens (englischsprachig mit Übersetzungsmöglichkeit)**

Depression verursacht unsägliches menschliches Leid sowie die größte Last im Hinblick auf die mit einer Krankheit verbrachten Jahre. Der Grund liegt darin, dass eine Depression meistens in der Pubertät beginnt und häufig rezidivierend über die Lebensspanne verläuft. Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) bietet ein Vehikel zum Erlernen von Fähigkeiten, mit denen Resilienz erhöht und Depressionen vorgebeugt werden kann. Neben dem Training der Aufmerksamkeit bezweckt dieser Ansatz eine Neuausrichtung des Geistes und der Sichtweisen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über:

Die theoretische Prämisse für MBCT. Wie MBCT funktioniert. Dabei wird aufgezeigt, dass die Kultivierung von Mitgefühl ein zentraler Mechanismus für die Veränderung ist. Die RCT-Nachweise und neuere Wirksamkeits- bzw. Umsetzungsnachweise. Ein 7-Jahres-Arbeitsprogramm, das danach fragt, ob ein universelles Achtsamkeitstraining in Schulen bei Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren Depressionen vorbeugen und zur Verbesserung der Widerstandsfähigkeit beitragen kann. Den Oxford MBCT Ausbildungsweg.

### **Mindfulness-based cognitive therapy for depression across the lifespan**

Depression causes untold human suffering and carries the largest burden of any health condition with respect to

years lived with disability. This is because it most commonly starts in adolescence and often runs a recurrent course across the lifespan. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) provides a vehicle to learn skills that can enhance resilience and prevent depression. Besides training attention, it intends to reshape the mind and views.

The presentation will overview:

The theoretical premise for MBCT. How MBCT works, suggesting a key mechanism of change is through cultivating compassion. The RCT evidence and more recent effectiveness/implementation evidence. A 7 year programme of work asking if a universal mindfulness training in schools can prevent depression and enhance resilience in adolescence aged 11 - 16. The Oxford MBCT Training Pathway.

**Willem Kuyken** is Professor of Clinical Psychology at the University of Oxford and Director of the Oxford Mindfulness Centre.

11:00 Uhr

1. Workshop: Wie der Gestaltansatz beim Inquiry helfen kann. Die drei Grundfragen: Wie ist es jetzt? Was ist jetzt wichtig? Wie geht es mir? – Erhard Doubrawa

MBSR und Gestalttherapie sind wie Geschwister. Sie haben dieselbe Wurzel – die Buddhistische Meditation. Beide konzentrieren sich aufs Hier-und-jetzt. Beiden geht es um Gewahrsein und Achtsamkeit. Und beide vermitteln uns einen wohlwollenden nichtwertenden Blick auf das, was ist.

MBSR und Gestalttherapie wollen neue Erfahrungen ermöglichen. Doch damit aus neuen beglückenden Erlebnissen (in Meditation, wie in Therapie) tiefe und tragende Erfahrungen werden können, ist bewusste Integrationsarbeit erforderlich: das gemeinsame Erforschen und Ergründen der Erfahrung im Austausch. Dieses Inquiry braucht besondere Unterstützung durch den Anleiter – den Meditationslehrer ebenso, wie den Gestalttherapeuten.

Der Gestalttherapeut Erhard Doubrawa wird auch auf der diesjährigen MBSR-Konferenz wieder unser Gast sein. Diesmal wird er ein einfaches und leicht handhabbares methodisches Instrumentarium für das Inquiry aus der Gestalttherapie vorstellen und in Übungseinheiten mit den Teilnehmer\*innen dieses Workshops vertiefen.

**Erhard Doubrawa**, Gründer und Leiter der GIK Gestalt-Institute Köln & Kassel, ist der bekannteste deutsche Gestalttherapeut, der meistgelesene deutschsprachige Gestaltautor und schließlich der Entdecker der „Unsichtbaren Intervention“ in der Gestalttherapie. Er wird weltweit zu den führenden Praktikern einer explizit dialogischen Gestalttherapie gezählt [de.wikipedia.org/wiki/Erhard\\_Doubrawa](http://de.wikipedia.org/wiki/Erhard_Doubrawa)

Buchveröffentlichungen u.a.: „Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie“ und „Einladung zur Gestalttherapie: Eine Einführung mit Beispielen“ (letzteres gemeinsam mit Stefan Blankertz). Hier finden Sie Ausführliche Leseproben (Foto: Horst ter Haar)

11:00 Uhr

2. Workshop: Muße und MBSR in der Schule? – Sarah Gouda, Minh Tam Luong

Längst ist in Vergessenheit geraten, dass der etymologische Ursprung der Schule im altgriechischen Wort scholé – in der Muße – liegt. Über einen MBSR-Kurs soll ein Zugang zur Muße im schulischen Kontext, in dem zunehmend Zeittaktung, Beschleunigung und Leistungsdruck vorherrschend sind, geschaffen werden, um die psychische Gesundheit, Kreativität und geistige Offenheit von Schüler\*innen und Lehrer\*innen zu fördern. Im Rahmen des DFG-Sonderforschungsbereichs „Muße, Konzepte, Räume, Figuren“ untersuchten wir, ob das Einüben von Achtsamkeit mußeähnliche Zustände wahrscheinlicher machte, und inwieweit der MBSR-Kurs Veränderungen von Gesundheit und Befindlichkeit bei den Teilnehmer\*innen bewirken konnte.

Im Workshop möchten wir die Ergebnisse unseres Projektes vorstellen und daraus abgeleitete Empfehlungen für Achtsamkeitsinterventionen in komplexen Systemen wie Schule mit den Workshop-Teilnehmer\*innen

reflektieren. Mit Augenmerk auf das Konzept der Muße möchten wir insbesondere Anwendungsschwierigkeiten und die oftmals drohende Instrumentalisierung der Achtsamkeitspraxis mit der Gruppe diskutieren.

**Sarah Gouda**; lebt seit 2010 in Freiburg, wo sie nach Abschluss ihres Masterstudiums der Psychologie in 2012 als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Sonderforschungsbereich 1015 "Muße. Konzepte, Räume, Figuren" und der Uniklinik Freiburg tätig ist. Im Rahmen ihres Promotionsvorhabens forscht sie zum Potential von achtsamkeitsbasierten Interventionen an Schulen, insbesondere für Lehrer/innen.

**Minh Tam Luong**; Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Sonderforschungsbereich 1015 "Muße. Konzepte, Räume, Figuren" sowie in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung, ihr Promotionsvorhaben widmet sich der Evaluation der Wirksamkeit und Wirkweisen von MBSR bei Jugendlichen.

11:00 Uhr

### 3. Workshop: Braucht Achtsamkeit Spiritualität? – Michael Seitlinger

Ist die MBSR-Achtsamkeit nur eine Achtsamkeit light und eine spirituell oder religiös eingebettete Achtsamkeit die eigentliche Vollform? Droht der MBSR-Achtsamkeit ein funktionalisierender Ausverkauf oder sogar – v.a. im wirtschaftlichen Kontext – die Verkehrung ins Gegenteil, wenn sie nicht immer wieder von einer spirituellen Sichtweise inspiriert wird? Und was ist Spiritualität oder Religion überhaupt? Kann andersherum gesehen die metaphysisch entschlackte MBSR-Achtsamkeit den spirituellen Kern auf undogmatisch erfrischende Weise viel besser erfassen als eine oftmals durch Überlieferungsballast verstaubte spirituell-religiöse Einbettung – sei es buddhistischer, christlicher oder anderweitiger Art? Gibt es vielleicht einen Bedarf (bei einem selbst oder bei den Kursteilnehmenden) die MBSR-Achtsamkeit mit eigenen abgebrochenen oder verwundeten biografisch religiösen Restbeständen heilsam zusammenzubringen? Braucht es etwa für richtig schwierige Lebenssituationen bei Verlust, Krankheit, Ohnmacht und Tod doch noch einmal den haltenden Rahmen eines explizit spirituell-religiösen Weltverständnisses?

**Michael Seitlinger**, kath. Theologe mit Studienschwerpunkten in Buddhismus, hinduistischen Traditionen und Begegnung zwischen Spiritualität und Psychotherapie; MBSR-Achtsamkeits- und Meditationslehrer (im Stil von Zen und Kontemplation); Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung, Projekt der Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising; Supervisor (DGSv) und Coach

11:00 Uhr

### 4. Workshop: Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Angeboten in Unternehmen und Organisationen – Inge Homma, Justus Ludwig, Karin Wolf

Dieser Workshop ist eine Fortsetzung der Workshops, den die Referierenden bereits 2014 und 2015 angeboten haben. 2014 ging es um die Themen Akquise und Kontaktaufbau mit potentiellen Kunden, 2015 stand die Auftragsklärung und Kalkulation im Vordergrund. In der diesjährigen Veranstaltung geht es um die Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Angeboten in Unternehmen und Organisationen. Um möglichst nah an den Bedürfnissen der Teilnehmer arbeiten zu können, werden wir konkrete Themen innerhalb des Workshops identifizieren und bearbeiten.

**Inge Homma**, Sozialwissenschaftlerin, Sozial- und Politikforschung und Beratung, mehr als 20 Jahre Erfahrung als Unternehmensberaterin (Partnerin einer Düsseldorfer Unternehmensberatung, Geschäftsführung der bpc GmbH, Heidelberg), Konzeption und Durchführung umfangreicher Trainingsprogramme vor allem in Großkonzernen, Team- und Einzelcoachings, Training von soft skills, Achtsamkeits-Coaching, MBSR-Lehrerin seit 2012.

**Justus Ludwig**, über 20 Jahre Management- und Führungserfahrung in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen u.a. bei der Dorint AG und Randstad Deutschland. Inhaber eines Beratungsunternehmens mit

*dem Schwerpunkt Coaching für Führungskräfte, Kommunikation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Seminarleiter, Trainer, Systemischer Coach, MBSR-Lehrer sowie Kursleiter für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Gründer des „Start-up“ im Rheinland „Düsseltaler – der fröhliche Haferkeks“. (Fotograf: J. Rolfes)*

**Karin Wolf**, *Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach, langjährige Tätigkeit als Radiojournalistin und Projektmanagerin, MBSR-Lehrerin seit 2008, Mitglied Fachgruppe im Verband zu Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz.*

11:00 Uhr 5. Workshop: Einfühlsame/Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Ingrid Hartings

Nachdem in meinen MBSR-Kursen Teilnehmer\*innen immer wieder den Wunsch äußerten, die Achtsamkeit noch stärker in ihre Kommunikation zu integrieren und dafür eine Methodik suchten, habe ich mich auch in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ausbilden lassen. Ich bin begeistert, wie wunderbar sich diese mit der Achtsamkeitspraxis verbinden lässt und quasi als Vertiefung unseres 7. Kursabends einen leicht verständlichen und tiefgründigen Weg bietet, achtsamer mit sich und anderen zu kommunizieren. Und auch für mich selbst und meine Tätigkeit als Kursleiterin finde ich die GfK sehr hilfreich.

Ich lade Euch/Sie daher ein, die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und ihre Anwendbarkeit auf unsere Arbeit als MBSR-/MBCT-Lehrende gemeinsam zu erkunden sowie den Unterschied zwischen Wolfssprache und Giraffensprache kennenzulernen.

**Ingrid Hartings**, *Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin, MBSR- u. MBCT-Lehrerin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Eigene Praxis und Kursangebote in Düsseldorf, freie Lehrtätigkeit in Fortbildung und Personalentwicklung sowie Urlaubskurse in Klöstern und Seminarhäusern deutschlandweit.*

11:00 Uhr 6. Workshop: Achtsamkeit für Krebspatienten (englischsprachig mit Übersetzungsmöglichkeit) - Maria van Balen

Wenn Menschen eine Krebsdiagnose erhalten, werden 30 bis 40 Prozent von ihnen ängstlich und depressiv. In mehreren Studien wurden fundierte Beweise dafür gefunden, dass Achtsamkeit Krebspatienten dabei helfen kann, ihre Aufmerksamkeit hin auf einen selbstgewählten Focus zu lenken, anstatt bei Sorgen und Spekulationen zu verweilen, die depressiv und ängstlich machen. Achtsamkeit gibt ihnen die Möglichkeit, sich bei der Bewältigung von Angst, Schmerz und anderen schwierigen Gefühlen selbst zu vertrauen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft ihnen, ihre Situation so zu akzeptieren, wie sie ist und Frieden damit zu schließen. In diesem Workshop können Sie einen Geschmack davon bekommen, wie ein angepasstes MBSR-Training diese Unterstützung für Krebspatienten geben kann.

**Mindfulness for Cancer Patients**

When people are diagnosed with cancer, 30 – 40 % of them become anxious and depressed. In several studies there is found solid evidence that mindfulness can help cancer patients to direct their attention away from the worries and speculation that make them depressed and anxious. Mindfulness gives them the ability to trust themselves in coping with anxiety, pain and other difficult feelings. It helps them to accept their situation as it is and find peace in it. In this workshop you can get a taste of how an adjusted MBSR training can give this support to cancer patients.

**Maria van Balen** *ist Gestalttherapeutin, Achtsamkeitslehrerin und Coach. Sie arbeitet seit 2006 mit Krebspatienten und ihren Angehörigen mit Achtsamkeit sowohl in eigener Praxis als auch in verschiedenen Institutionen in Holland. Davor war sie lange Jahre Geschäftsführerin der IPSO – Organisation für Psychosoziale Onkologie in den Niederlanden. Sie leitet im Durchschnitt drei Achtsamkeitskurse für Krebspatienten pro Woche und zwei 5-tägige Schweigeretreats für Krebspatienten. Zudem gibt sie regelmäßig Fortbildungen für Menschen, die in der Onkologie tätig sind und arbeitet als*

*Dozentin im Achtsamkeitsinstitut Ruhr.*

11:00 Uhr 7. Workshop: Entwicklung eines MBSR-Aufbaukurses: Konzept und erste Daten zur Evaluation - Prof. Thomas Beblo

Ein Ausgangspunkt der Entwicklung eines MBSR-Aufbaukurses war die Rückmeldung vieler MBSR-Kurs-Absolventen, dass sie sich zu einem späteren Zeitpunkt eine Wiederholung und Vertiefung der Kursinhalte gewünscht hätten. Ein weiterer Ausgangspunkt bestand darin, dass verschiedene Meditationslehrer betonen, dass die achtsame Betrachtung hartnäckiger Lebensthemen oder Probleme ausgesprochen hilfreich sein kann. Diese Übung ist im MBSR Konzept so nicht vorgesehen. Schwerpunkt des Aufbaukurses, der strukturell eng an das MBSR Konzept angelehnt ist, bildet deshalb die achtsame Auseinandersetzung mit eigenen, schwierigen Lebensthemen, Problemen oder Traumata. In dem Workshop "Entwicklung eines MBSR-Aufbaukurses: Konzept und erste Daten zur Evaluation" sollen zunächst die Ziele und Inhalte des neu konzipierten MBSR-Aufbaukurses vermittelt werden. Dabei werden auch Übungen des Kurses praktisch erfahrbar gemacht. Zusätzlich sollen im Workshop erste Daten und Erfahrungen mit der Durchführung dieses Kurses vorgestellt und diskutiert werden.

**Prof. Thomas Beblo**, Diplom-Psychologe, seit 1999 Leiter der Forschungsabteilung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel. Seit 2006 hat er zusätzlich einen Lehrauftrag an der Universität Bielefeld für das Fachgebiet der Psychologie. Seit 2010 MBSR-Lehrer, Kurse für Patienten, Studierende und Mitarbeiter der Klinik. Im MBSR-Institut Freiburg mit dem Schwerpunkt „Wissenschaft“ in die MBSR-Lehrer Ausbildung involviert.

13:00 Uhr Mittagessen

14:30 Uhr **Vortrag Vidyamala Burch: Achtsamkeit und Mitgefühl für Schmerz und Krankheit - der Breathworks Weg (englischsprachig mit Übersetzungsmöglichkeit)**

Vidyamala Burch ist die Begründerin des Breathworks Mindfulness Based Schmerzprogramms, das Jon Kabat-Zinn beschrieb als "den umfassendsten, fundiertesten, wissenschaftlich fortschrittlichsten und benutzerfreundlichsten Ansatz zum Lernen, wie man mit chronischen Schmerzen umgehen und sein Leben zurückgewinnen kann, den ich kenne". Sie begründete das soziale Unternehmen Breathworks gemeinsam mit Sona Fricker und Gary Hennessey, die beide seit 40 Jahren Achtsamkeit unterrichten, und die weltweit Lehrer darin trainieren, Achtsamkeit auf Schmerzen und Krankheiten anzuwenden.

In ihrem Vortrag wird Vidyamala Burch in die Kernprinzipien des Breathworks Ansatzes in Anwendung von Achtsamkeit auf Schmerzen und Krankheiten einführen. Sie wird die Forschungsergebnisse zu diesem Programm zusammenfassen und erörtern, wie Achtsamkeitslehrende auf die Bedürfnisse solcher Kursteilnehmer eingehen können, die an Schmerzen und chronischen Krankheiten leiden.

**Mindfulness and Compassion for Pain and Illness - the Breathworks Way**

Vidyamala Burch is the founder of the Breathworks Mindfulness Based Pain Management Programme, described by Jon Kabat-Zinn as "the most comprehensive, in-depth, scientifically up-to-date and user-friendly approach to learning the how of living with chronic pain and reclaiming one's life that I know of". She co-founded the social enterprise Breathworks with Sona Fricker and Gary Hennessey, each of who have been teaching mindfulness for 40 years, and they train teachers internationally in applying mindfulness to pain and illness.

This talk will introduce the core principles of the Breathworks approach to applying mindfulness to pain and illness, will summarise the research evidence for the programme, and will discuss how mindfulness teachers can respond to the needs of course participants suffering from pain and chronic illness.



**Vidyamala Burch** wurde in Neuseeland geboren und erlitt vor mehr als 30 Jahren schwere Verletzungen der Wirbelsäule. Sie begann einen achtsamkeitsbasierten Ansatz zu entwickeln, um mit ihren eigenen schweren Rückenschmerzen umzugehen. Dabei griff sie auf ein breites Feld an Forschungsergebnissen sowie auf ihre eigenen Lehrerfahrungen seit 2001 zurück. Ihr Buch *Schmerzfrei durch Achtsamkeit – Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress* wurde von der British Medical Association im Jahr 2014 mit dem ersten Preis der Medical Book Awards ausgezeichnet.

"Ich bewundere Vidyamala Burch sehr. Ihr Ansatz könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben". Jon Kabat-Zinn

**Vidyamala Burch** was born in New Zealand, and suffered severe spinal injuries more than 30 years ago. She went on to develop a mindfulness-based approach to managing her own severe spinal pain, drawing on wide research as well as her experience of teaching the approach to others since 2001. Her book *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing* was awarded first prize in the British Medical Association's 2014 Medical Book Awards.

"I admire Vidyamala Burch tremendously. Her approach could save your life and give it back to you". Jon Kabat-Zinn

16:00 Uhr Pause

16:30 Uhr 1. Workshop: Achtsamkeit in der Sterbebegleitung - Ingrid Kramer

Menschen mit einer lebensbegrenzenden Erkrankung erleben häufig Schmerzen, Angst, Gefühle von Hilflosigkeit, Einsamkeit oder Überforderung. Auch Angehörige und Freunde befinden sich dann in einer Situation des Überganges, mit der sie bisher vielleicht keine oder nur wenig Erfahrungen gemacht haben.

In dem Workshop stellt Ingrid Kramer Wege mitfühlender und achtsamer Begleitung von Sterbenskranken und Angehörigen vor. Sie bietet Gelegenheit, angeleitete Erfahrungen zu machen und gibt Anregungen für die Bewältigung von Grenzsituationen.

Ingrid Kramer verfügt über langjährige Erfahrungen mit der ehrenamtlichen, ambulanten und stationären Begleitung sterbenskranker und sterbender Menschen. Sie verbindet spirituelle Inhalte und fachliches Know-how. Mit Hilfe von Achtsamkeit und Meditation können inmitten der Erfahrung von Auflösung und Vergänglichkeit Vertrauen, Leichtigkeit und Freude am Da-sein wachsen.

**Ingrid Kramer**, Dipl. Sozialarbeiterin, langjährige Tätigkeit als Therapeutin (HPG und ECP), Trainerin und Supervisorin für Körperpsychotherapie sowie als Referentin für Bildungseinrichtungen in den Fachbereichen Gesundheit, Kommunikation und Psychotherapie. Seit 2005 Leiterin des ambulanten Hospizdienstes Mandala e.V., der von BuddhistInnen aus dem Kreis des FwBO (Freunde des westlichen buddh. Ordens, jetzt: Buddh. Gemeinschaft Triratna) gegründet wurde. Eigene Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 1998 inspiriert durch Sangharakshita, den Dalai Lama, Thich Nhat Hanh und Lama Tsultrim Allione.

16:30 Uhr 2. Workshop: Mitgefühl im MBSR-Kurs - Renate Kommert

„Zerbrochen und doch ganz“ wie Saki Santorelli sagt – das sind wir als MBSR-Lehrende, das sind die Teilnehmenden unserer Kurse.

Es bedarf der „Herzsamkeit“, des liebevollen und mitfühlenden Gewährseins, um die Schwierigkeiten halten zu können - sie im Kursraum anwesend sein zu lassen. In diesem Workshop werden wir die Herausforderungen, die uns im Sein mit den Teilnehmenden begegnen, in mitfühlendem Gewährsein halten:

Herausforderungen im Inquiry. Momente, in denen wir uns unsicher oder hilflos fühlen, während wir doch die

„Leitenden sein wollen“. Wenn Teilnehmende Schwieriges teilen, und wir so gern „Lösungen“ anbieten möchten, statt dem Entstehen zu vertrauen. Oder wenn wir bei der Reflexion nach einem Kurstermin bedauern, „was alles nicht gut lief“. In diesem Workshop wollen wir in der mitfühlenden Meditationspraxis und im Austausch diese Erfahrungen miteinander teilen.

**Renate Kommert**, MBSR Lehrerin, Supervisorin, Körperpsychotherapeutin, seit 1987 in eigener Praxis. Dozentin MBSR-Ausbildung Giessener Forum. In der Supervision für MBSR-Lehrende entsteht oft die Frage, wie wir mitfühlend mit dem umgehen können, was im Kurs, besonders im Inquiry, auftaucht.

Homepage: [www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)

16:30 Uhr

### 3. Workshop: Achtsamkeit in der Schule - Nils Altner

Achtsamkeit in der Schule ist seit etwa zehn Jahren ein großes Thema in den englischsprachigen Ländern. Nun wird dieses Thema erstmalig auch in Deutschland auf Landesebene unterstützt: Gemeinsam mit der Stadt Solingen fördern die NRW-Ministerien für Gesundheit und Bildung seit 2016 die wissenschaftlich begleitete Integration von Achtsamkeit in allen Solinger Grundschulen. Bei dem dreijährigen Landesmodellprojekt stehen die Gesundheit der Lehrer\*innen und Schüler\*innen sowie die Entwicklung der Schulkultur im Fokus. Im Workshop werden praktische Übungen vorgestellt und erste Projektergebnisse diskutiert.

**Nils Altner**, Dr. phil., Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Gesundheit in Schulen und Unternehmen, Tiefenökologie und Persönlichkeitsentwicklung am Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen, MBSR-Kursleiter und -ausbilder seit 1999.

16:30 Uhr

### 4. Workshop: Mind-Body-Medizin in der Klinik und Achtsamkeit im therapeutischen Alltag - Dr. rer. medic. Anna Paul, Jörg Meibert

8 Uhr - Morgenbesprechung in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin – sie beginnt mit einer Minute der Achtsamkeit!

1999 an den Kliniken Essen-Mitte eröffnet, umfasst die Klinik 54 stationäre Betten, eine Tagesklinik und eine Ambulanz. Bisher wurden ca. 35 000 Patienten behandelt. Bei der Konzeptionierung hat u.a. Ulrike Kesper-Grossmann im Bereich Achtsamkeit tatkräftige Unterstützung geleistet.

Das als „Essener Modell“ bezeichnete integrativmedizinische Behandlungskonzept kombiniert Verfahren aus der Mind-Body-Medizin mit Ansätzen der konventionell bewährten Medizin sowie mit traditionellen Verfahren aus der europäischen Naturheilkunde und chinesischen Medizin. Seit 2010 wird in den Abteilungen Senologie/Gynäkologie/Onkologie im Rahmen einer Integrativen Onkologie Mind-Body-Medizin mit Achtsamkeitselementen für an Krebs erkrankte Patienten angeboten.

Im Workshop wird das Konzept der Integrativen Medizin anhand praktischer Beispiele für den klinischen Alltag erläutert. Achtsamkeitsbasierte Elemente spielen im Gesamtkonzept eine zentrale Rolle, insbesondere in der Tagesklinik wird vor dem Hintergrund des MBSR-Kurses gearbeitet. Zusätzlich wird Achtsamkeit auch niederschwellig angeboten. Wir werden aufzeigen, in welchen Intensitäten Achtsamkeit in die klinische Arbeit integriert werden kann und wie achtsamkeitsorientiert bzw. achtsamkeitsbasiert gearbeitet wird.

**Dr. rer. medic. Anna Paul**, Diplom Gesundheitspädagogin mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Theologie hat an der Universität Witten-Herdecke zum Thema Lebensstilveränderung promoviert. Sie leitet derzeit die Bereiche Ordnungstherapie, Mind-Body-Medizin und die integrative Onkologie in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte. Ihr Anliegen ist der Transfer der Mind-Body-Medizin in die Prävention und die Patientenversorgung. Seit Ende 2011 ist Anna Paul Vorstandsvorsitzende von „Natur und Medizin e.V.“, dem Förderverein der Karl und Veronica Carstens-Stiftung [www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de).

**Jörg Meibert**, Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer und Ausbilder, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, Mitbegründer und Co-Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

16:30 Uhr

5. Workshop: Der Dialog im Unternehmen - Achtsame Begegnung, Inspiration und die Kraft des gemeinsamen Denkens - Organizations don't change, people do. (Richard Barrett) - Katrin Oppermann-Jopp

Wir alle kennen die tiefe Wirkung der Kreisarbeit aus der Arbeit in unseren MBSR Kursen.

Inspiziert durch diese Form der heilenden und wachstumsfördernden Begegnung lädt der Workshop ein, die Wirkkraft dieses dialogischen Feldes zu erweitern.

Wir experimentieren life mit den 5 wichtigsten Kernfähigkeiten des Dialogs und übertragen diese auf die Arbeit in und mit Organisationen.

Die Arbeit im Circle, mit seinen zentralen Elementen der Achtsamkeit, setzt tiefgreifende System- und Kulturveränderungen in Gang. Er beflügelt in Teams das schöpferische und kreative Denken, das tief in die Organisationen hineinstrahlt.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Menschen bereit sind, ihre Kommunikation zu entschleunigen, sich mit einem Open Mind zu begegnen und den Blick in ihre eigene Tiefe zu wagen.

Für wen ist dieser Workshop gedacht:

Für MBSR- Lehrerinnen,

...die mit und in Unternehmen und Organisationen arbeiten und die erfahren wollen, wie in einer kreativen Gemeinschaft neues und frisches Denken durch einen schöpferischen, achtsamen Dialog gelingt.

... die life erfahren wollen, welche Kraft ein dialogisches Feld in einem Arbeitskontext entfalten kann.

...die dialogische Kommunikationsformen zukünftig stärker in ihre Arbeit integrieren möchten.

**Katrin Oppermann-Jopp**, Diplom Pädagogin, seit mehr als 25 Jahren selbständige Organisationsberaterin in Wirtschaft und Verwaltung. Langjähriger Business Coach und Führungskräfteentwicklerin in einem pharmazeutischen Großunternehmen.

Seit 2010 MBSR Lehrerin, Lizenzierte Beraterin für den Aufbau wertorientierter Unternehmen; Dialog Facilitatorin und Mitglied im European Network for Dialogue Facilitation.

16:30 Uhr

6. Workshop: Einführung in die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) - Ronald Milewski

ACT nutzt als Verfahren der sog. „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie u. a. Techniken der Gestalt- und Hypnotherapie. Doch wichtiger als Interventionstechniken ist für Therapeut und Patient die gemeinsame Realisierung einer Grundhaltung, die durch Achtsamkeit, Akzeptanz, Wertorientierung und Commitment geprägt ist. Ziele der therapeutischen Begegnung sind ein Zugewinn an psychischer Flexibilität, an Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick und dem, was dieser aktuell erfordert: Akzeptanz oder Veränderungsbereitschaft.

Im Workshop werden die Grundannahmen und das Vorgehen dieses therapeutischen Ansatzes vorgestellt und durch Übungen praktisch erfahrbar gemacht.

**Ronald Milewski**, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, seit 1990 in eigener Praxis in Bochum tätig, langjährige Erfahrung in Fortbildung und Supervision, Co- Leiter des Instituts für Akzeptanz- und Commitmenttherapie [www.inact-bochum.de](http://www.inact-bochum.de), begeisterter Tangotänzer.

16:30 Uhr 7. Workshop: Achtsames Führen – körperpraktische Reflexionen über Führung mit Elementen des Tango Argentino – Ute Walter

Der Tanz Tango Argentino wird in Fachkreisen häufig mit Metaphern wie 'Gespräch' oder 'Dialog' umschrieben. Er verkörpert eine Haltung, die unter anderem geprägt ist von gegenseitigem Respekt, Empathie, Präsenz, Klarheit und Autonomie der Partner\*innen. Diese Haltung sowie das dem Tango zugrunde liegende Prinzip der Kommunikation machen ihn zu einem besonderen körperlichen Erfahrungs- und Übungsraum, in denen eigene Beziehungs- und Kommunikationsmuster ergründet und qualitativ andere Kommunikationsstile erprobt werden können. Wer gut führt, dem folgt man gern. Und wer gut führen will, muss folgen können. Tänzer und Tänzerinnen wissen das – und Menschen in Organisationen ebenso. Die Anforderungen an gutes Führen im Management-Alltag und im Tango Argentino ähneln sich in vielerlei Hinsicht: Aufmerksamkeit für die Situation, sich selbst und das Gegenüber. Entschiedenenes Handeln und Offenheit für Unerwartetes. Klare Botschaften und flexibles Reagieren. Gemeinsamkeiten suchen und Unterschiede wertschätzen. Vor allem: dialogische Kompetenz. Damit eignet sich der Tango hervorragend als Folie, um zu erweiternden Erfahrungen und Einsichten im Spannungsfeld von Bindung und Autonomie zu kommen. Tänzerische Vorerfahrungen oder tänzerisches Talent sind keine Teilnahmevoraussetzung.

***Ute Walter**, Diplom-Pädagogin, Lehrerin für Tango Argentino, über 25-jährige Unterrichtserfahrung. Besondere Unterrichtsschwerpunkte sowie wissenschaftliche Forschung zu Tango und Dialog, Tango und Achtsamkeit, Führungskräfteentwicklung und Kommunikationstrainings, Dozentin in der Psychotherapeutischen Weiterbildung, Lehrbeauftragte an der Leibniz Universität Hannover, langjährige Ausbildung und Erfahrung in verschiedenen Methoden zur Achtsamkeitsschulung. Integrale Ausbildung DO bei A. Kaiser, Interlaken/CH, Ridhwan School (Lehrerin Jeanne Hay, Kalifornien), Mitinitiatorin der inzwischen weltweit wachsenden Queer Tango Bewegung.*

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Feier 10. MBSR Konferenz

---

## Sonntag, 6. November 2016

07:00 Uhr Meditation und Körperarbeit - wie Samstag

08:15 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Vortrag Dr. Phil. Sylvia Kolk: Erst aufs Kissen gehen - dann die Welt retten!**

Die Bedeutung einer Kultur der Bewusstheit gründet in dem Wissen, dass der Mensch dazu fähig ist, seine Bewusstheit zu beeinflussen. Welche Verantwortung ergibt sich daraus für uns? Die Reflexion der vielerorts wahrnehmbaren gesellschaftlichen Krisen führt dazu, sich neuen Denkweisen zuzuwenden. Ich möchte dazu ermutigen, die jeweils eigene Perspektive zu erweitern, sich auf neue Dimensionen einzulassen und sich von der Möglichkeit einer Reifung als Mensch und als Menschheit berühren zu lassen.

***Sylvia Kolk**, Dr. Phil., seit 1996 buddhistische Meditationslehrerin, autorisiert durch Ayya Khema. Gründerin und spirituelle Leiterin des buddhistischen Stadt-Zentrums Hamburg. Sylvia Kolk engagiert sich für eine zeitgemäße Übertragung der buddhistischen Lehre. Autorin von Segeln im Sturm (Theseus 2009) und Geh und sieh selbst (Jhana 2015) [www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de)*

10:30 Uhr

Pause

11:00 Uhr Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verbandes e. V. Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung

13:00 Uhr Ende