

Freitag, 3. Oktober 2025

12:00 Uhr

Anreise, Anmeldung & Begrüßungskaffee

14:00 Uhr

Ankommen im Wir - Konferenzeröffnung durch den Vorstand

14:15 Uhr

KEYNOTE von Jon Kabat-Zinn: MBSR and other MBIs: History, Dharma Foundations, and Potential in a Perilous Time (live link-up)

Deutsch: MBSR und andere MBIs: Geschichte, Dharma-Grundlagen und Potenzial in unsicheren Zeiten (Live-Zuschaltung)

Mindfulness as both a formal meditation practice and as a way of being has moved into health care, psychology, neuroscience, and the mainstream of society to a remarkable extent since the founding of MBSR in 1979. In this talk, Jon will review some of the fundamental elements of MBSR and its effective transmission in different contexts, as well as the role and responsibilities of the instructor in optimizing its embodiment and delivery.

Deutsch:

Achtsamkeit – sowohl als formale Meditationspraxis als auch als eine Weise des Seins – hat seit der Gründung von MBSR im Jahr 1979 in erstaunlichem Maße Eingang in das Gesundheitswesen, die Psychologie, die Neurowissenschaften und den gesellschaftlichen Mainstream gefunden. In diesem Vortrag wird Jon einige der grundlegenden Elemente von MBSR sowie dessen wirksame Vermittlung in verschiedenen Kontexten erörtern, ebenso wie die Rolle und Verantwortung der Lehrenden bei der Optimierung seiner Verkörperung und Weitergabe.

Jon Kabat-Zinn Ph.D. did his doctoral work in molecular biology at MIT in the laboratory of the Nobel Laureate, Salvador Luria. He is Professor of Medicine emeritus at the University of Massachusetts Medical School, where he founded the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (in 1995), and (in 1979) its world-renowned Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic. He is the author of 15 books, the most recent of which are *Mindfulness Meditation for Pain Relief* (2023), and a Thirtieth Anniversary Edition of *Wherever You Go, There You Are* (2024). Others include *Full Catastrophe Living*, *Wherever You Go, There You Are*, and *Mindfulness for Beginners*. In 2018/2019, he published a series of four volumes updating and expanding the 2005 edition of *Coming to Our Senses: Meditation is Not What You Think*; *Falling Awake*; *The Healing Power of Mindfulness*; and *Mindfulness for All*. His books are published in over 45 languages. His work has contributed to a growing movement of mindfulness into mainstream institutions such as medicine, psychology, health care, neuroscience, schools, higher education, business, social justice, criminal justice, prisons, the law, technology, government, and professional sports. Over 700 hospitals and medical centers around the world now offer MBSR. Jon lectures and leads mindfulness workshops and retreats around the world and online. In the Spring of 2020, at the start of the Covid-19 pandemic, he offered 66 consecutive weekdays of 90 minute online guided meditations, talks, and dialogue, the so-called *mitigation retreat*: see <https://www.youtube.com/watch?v=RqkYlft8gsw>.

His website is <https://www.jonkabat-zinn.com>.

Deutsch:

Ph.D. Promovierte in Molekularbiologie am MIT im Labor des Nobelpreisträgers Salvador Luria. Er ist emeritierter Professor für Medizin an der University of Massachusetts Medical School, wo er 1995 das *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* gründete und bereits 1979 die weltweit renommierte *Mindfulness-Based*

Stress Reduction (MBSR) Clinic ins Leben rief.

Er ist Autor von 15 Büchern, darunter zuletzt *Achtsam mit dem Schmerz* (2023) sowie die 30-Jahres-Jubiläumsausgabe von *Wherever You Go, There You Are* (2024, nur in englischer Version veröffentlicht). Zu seinen weiteren Werken zählen *Gesund durch Meditation*, *Im Alltag Ruhe finden* und *Achtsamkeit für Anfänger*. In den Jahren 2018/2019 veröffentlichte er zudem eine vierbändige Reihe als erweiterte und aktualisierte Ausgabe seines Werkes *Wach werden: Heilung für uns selbst und die Welt durch Achtsamkeit* (2006): *Meditation ist nicht, was Sie denken*, *Wach werden und unser Leben wirklich leben*, *Das heilende Potenzial der Achtsamkeit* und *Achtsamkeit für alle: Weisheit zur Transformation der Welt*. Seine Bücher sind in über 45 Sprachen erschienen.

Seine Arbeit hat entscheidend dazu beigetragen, Achtsamkeit in eine Vielzahl gesellschaftlicher Bereiche zu tragen – von Medizin, Psychologie, Gesundheitswesen und Neurowissenschaften bis hin zu Schulen, Hochschulen, Wirtschaft, Soziale Gerechtigkeit, Strafrecht, Gefängnisse, Rechtsprechung, Technologie, Politik und Profisport. Heute bieten über 700 Kliniken und medizinische Zentren weltweit MBSR an.

Jon Kabat-Zinn hält international Vorträge und leitet Achtsamkeits-Workshops und -Retreats, sowohl in Präsenz als auch online. Zu Beginn der Covid-19-Pandemie bot er im Frühjahr 2020 an 66 aufeinanderfolgenden Wochentagen je 90-minütige Online-Meditationen mit Vorträgen und Dialogen an – das sogenannte *mitigation retreat*: <https://www.youtube.com/watch?v=RqkYIfT8gsw>.

Weitere Informationen: www.jonkabat-zinn.com

15:30 Uhr Kurze Pause

15:40 Uhr **Vom Ich zum Wir – was können bzw. müssen Achtsamkeit und MBSR alles leisten? Live-Talk mit Dr. Martina Aßmann, Lea Dohm und Prof. Gert Scobel, moderiert von Diane Hielscher**

Dr. Martina Aßmann ist Vorstandsvorsitzende des MBSR-MBCT Verbands, Fachärztin für Arbeitsmedizin, Verhaltenstherapeutin und MBSR-/MBCT-Lehrerin. In ihrer Hamburger Praxis verbindet sie Stressmedizin mit achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und bringt langjährige Erfahrung aus Klinik, Unternehmen und Lehre mit. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Lea Dohm Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin. Als Mit-Initiatorin von Psychologists for Future verbindet sie ihre psychologische Expertise mit ihrem Engagement für Klimaschutz. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG), Fachjournalistin und Autorin, mit einem Fokus auf die psychologischen Dimensionen des Klimawandels und nachhaltige Gesundheitsförderung. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Prof. Gert Scobel Journalist, Philosoph, Fernsehmoderator sowie erfolgreicher Film- und Buchautor. Er ist Honorarprofessor für Philosophie und Interdisziplinarität an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und Mitglied des Direktoriums des Zentrums für Ethik und Verantwortung (ZEV). Mit seinem interdisziplinären Ansatz verbindet er mediale Kompetenz mit fundierter philosophischer Reflexion. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

16:30 Uhr **Kaffeepause**

17:00 Uhr

KEYNOTE von Dr. Valérie M. Saintot: Achtsamkeit am Arbeitsplatz - Achtsames Ich, resilientes Wir

Moderation: Ute Franz

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich Achtsamkeit von einer Nischenintervention im klinischen Bereich zu einer etablierten Praxis am Arbeitsplatz entwickelt. Das heutige Angebot reicht von schnellen „McMindfulness“-Programmen bis hin zu tiefgreifenden, transformierenden Ansätzen, die die Unternehmenskultur nachhaltig verändern.

In dieser Sitzung behandeln wir:

Woher wir kommen:

Ein Rückblick auf zentrale Meilensteine und Erfolge im Bereich Achtsamkeit am Arbeitsplatz in den letzten 20 Jahren.

Wo wir stehen:

Ein offener Blick auf die gegenwärtige Vielfalt der Praxis, von oberflächlichen, kommerzialisierten Ansätzen, bis hin zu echten, transformierenden Initiativen (einschließlich achtsamer Führung, achtsamem Projektmanagement (Scrum, Agile), achtsamem Coaching), oder in Verbindung mit Inner Development Goals (IDGs).

Wohin wir gehen:

Ein zukunftsorientierter Ausblick darauf, wie Achtsamkeit zum Motor kollektiver Fähigkeiten in Organisationen werden kann, und so Resilienz, Innovation, ethische Entscheidungsfindung, den sinnvollen Einsatz generativer Künstlicher Intelligenz, Nachhaltigkeit und Regeneration fördern kann.

Mithilfe einer Kombination aus kurzen, fokussierten Impulsen, praxisnahen Fallbeispielen, interaktiven Übungen und praktischer Inspiration werden die Teilnehmenden befähigt, bedeutungsvolle und skalierbare Achtsamkeitspraktiken in ihre Teams und Organisationen zu tragen.

Dr. Valérie M. Saintot, LL.M., ist Juristin, Innovation und Design Thinking Expertin, Lehrbeauftragte an der SKEMA Business School und Dozentin an der Bucerius Law School. Sie ist eine lebenslange Lernerin und verfügt über vier Postgraduiertenabschlüsse in Rechtswissenschaften, Organisation und Veränderungspsychologie und Managementforschung.

Seit 2005 ist sie zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) und seit 20 Jahren Mitglied im MBSR-MBCT Verband. Valérie gilt als Pionierin im Bereich Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Sie hat einen Meditationsraum einer Bank gegründet und ehrenamtlich geleitet. Sie hat über 300 MBSR-Lehrer:innen mit ausgebildet (Gießener Forum, 2006-2016) und mehr als 50 Vorträge zu diesem Thema in verschiedenen Branchen und Ländern gehalten. Sie forscht aktiv im Bereich Achtsamkeit, Projektmanagement und Organisationsentwicklung und kann auf 30 Jahre Erfahrung sowohl im privaten als auch im öffentlichen Sektor zurückblicken.

Ihr aktuelles Vortragsportfolio umfasst Themen wie die Beziehung Mensch-Maschine, künstliche Intelligenz, kollektive Intelligenz, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.

www.valeriesaintot.com/de

17:00 Uhr

PARALLELE WORKSHOPS

Radical Journaling – Resilienztraining in 10 Minuten (ausgebucht)

In diesem Workshop tauchen wir in die neurobiologischen und psychologischen Hintergründe des expressiven Schreibens ein und schaffen einen Übungsraum. Entdecke, wie gezieltes Schreiben dein Gehirn dazu anregt, neue neuronale Verbindungen zu knüpfen – und so deine Resilienz stärkt.

In diesem Prozess können unbewusste Gedanken und Gefühle an die Oberfläche treten, die unsere Wahrnehmung und unser Verhalten beeinflussen. Ein beabsichtigter Effekt, denn erst, wenn etwas sichtbar wird, kann es verstanden und, falls nötig, verändert werden.

Carina Stöwe, Geschäftsführerin von "Ein guter Plan", hat die Methodik über Jahre hinweg erprobt und weiterentwickelt. In einem experimentellen Rahmen stellt sie verschiedene Ansätze vor, mit denen du eine alltagstaugliche 10-minütige Schreibpraxis etablieren kannst.

Für den Workshop benötigst du:

- dein liebstes **Notizbuch**, alternativ einen Schreibblock oder ein paar Blätter Papier
- einen **Stift**, mit dem du am entspanntesten schreiben kannst
- einen **Textmarker** in deiner favorisierten Farbe
- eine **Schreibunterlage**, wie z.B. ein Klemmbrett
- Optional: ein kleines (Sitz-)Kissen

Carina Stöwe schrieb mit 7 ihr erstes Tagebuch, mit 27 ihr erstes Buch und führt nun mit 37 als Geschäftsführerin den Achtsamkeitsverlag "Ein guter Plan". Bevor sie dort 2022 als Programmchefin anfang, begleitete sie strategisch das Trauerbegleitungsunternehmen "Vergiss Mein Nie". Sie ist zertifizierte Coach, Spaziergängerin und Swiftie.

Moving to the Blues

Der Blues ist tief verwurzelt in afroamerikanischer Geschichte und Kultur und erzählt von Schmerz, Überleben, Widerstand und Hoffnung. In diesem Workshop begegnen wir dieser Tradition mit Respekt, Neugier und mit allen Sinnen. Wir lauschen den Instrumenten und Stimmen, bewegen die Geschichten in unseren Herzen und tanzen zur gefühlvollen, rhythmischen Musik. Durch diese achtsame Reise entsteht ein Perspektivwechsel – eine Brücke zu unserer eigenen Kreativität, Selbstausdruck und dem Miteinander.

Dr. med. Katrin Mittenzwei ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und MBSR-Trainerin (Institut für Achtsamkeit, Center for Mindfulness UC San Diego). Seit 2000 widmet sie sich den African American Swing- und Jazztänzen und unterrichtet diese in Hamburg.

Sprache als psychotherapeutisches Werkzeug – eine Reise zu inneren Bildern und Handlungsspielräumen (ausgebucht)

Sprache in Psychotherapie und Beratung ist weit mehr als bloßer Informationstransfer: Sie öffnet innere Welten, formt Bilder und Narrative, beeinflusst Gefühle und verändert Handlungsoptionen. In diesem Workshop entdecken wir, wie gezielt eingesetzte sprachliche Interventionen psychotherapeutische Prozesse anstoßen und vertiefen können. Basierend auf aktuellen psychologischen, linguistischen und philosophischen Erkenntnissen werden zentrale Funktionen von Sprache vorgestellt, praktisch erprobt und unmittelbar erfahrbar gemacht. Teilnehmende erhalten einen fundierten Einblick in wissenschaftlich evaluierte sprachbasierte Strategien, um therapeutische Handlungsspielräume kreativ und bewusst zu erweitern.

Prof. Dr. Thorsten Kienast ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, W3 Professor für klinische Neurowissenschaften und Psychotherapieforschung an der Medicalschool Hamburg und Privatdozent an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Campus Mitte – Universitätsmedizin Berlin. Parallel zu neurowissenschaftlicher Forschungsarbeit beschäftigt er sich mit der Effektivität psychotherapeutischer Prozesse sowie Metakultureller Psychotherapieforschung.

Die Kunst, sich immer wieder neu zu erfinden

Sich immer wieder neu erfinden – Was ist das Besondere an mir und meiner Arbeit? Für alle, die mit Herz, Mut und Leidenschaft ihrem eigenen Weg folgen wollen.

„Dir werden sehr schnell die Themen ausgehen“ – das war eine der ersten Reaktionen, als ich vor über zehn Jahren die Idee hatte, ein Achtsamkeitsmagazin auf den Markt zu bringen. Heute, nach 37 Ausgaben von *moment by moment*, kann ich sagen: Das Gegenteil ist der Fall.

In einer Zeit ständiger Veränderung ist die Fähigkeit, sich selbst immer wieder neu zu erfinden und mit dem eigenen „Warum“ zu verbinden, ein wertvolles Gut. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, um deinem inneren „Blumenstrauß“ an Talenten, Themen, Leidenschaften und Visionen auf die Spur zu kommen.

Was bewegt dich gerade? Wofür brennst du?

Was liegt für dich in der Luft – und wie kannst du es greifen?

Ich teile mit dir meine persönlichen Erfahrungen und Inspirationen sowie Geschichten, wie ich Inhalte und Autor:innen für das Magazin finde – oder wie sie zu mir finden. Vielleicht ist da genau der richtige Anstoß für dich und deine Arbeit dabei.

Stefanie Hammer Dipl.-Betriebswirtin, Gründerin und Herausgeberin von *moment by moment* – dem führenden Achtsamkeitsmagazin im deutschsprachigen Raum. Unter ihrer redaktionellen Leitung hat *moment by moment* zahlreiche renommierte Expert:innen, Meditationslehrer:innen und Forscher:innen aus aller Welt für Beiträge gewonnen. Sie vereint ihre Meditationspraxis mit redaktioneller Erfahrung und einem kreativen Gespür für gesellschaftlich relevante Themen.

Breathe with me (nach Jeppe Hein) (ausgebucht)

In diesem Workshop lädt Tatini Petra Schmidt dazu ein, die künstlerisch inspirierte Atempraxis Breathe with Me kennenzulernen und auszuprobieren. Basierend auf dem partizipativen Kunstprojekt von Jeppe Hein verbindet die Methode Atem, Achtsamkeit und kreative Ausdrucksformen. Die Teilnehmenden erfahren, wie bewusstes Atmen Selbstwahrnehmung, Verbundenheit und Engagement für eine nachhaltige Zukunft stärken kann. Mit einfachen Atemtechniken und visuellen Übungen entsteht Raum für inneren Kontakt und kollektives Erleben – eine

Einladung zum gemeinsamen Atem als Ausdruck lebendiger Präsenz.

Mehr Informationen zu dem Kunstprojekt "Breathe with me" finden Sie [hier](#).

Tatini Petra Schmidt Jahrgang 1965, unterrichtet seit 2008 MBSR. Sie ist MSC-Lehrerin und seit 2021 in der Vorstandsarbeit im deutschen und internationalen Verband tätig. Sie bildet MBSR-Lehrer:innen und Pädagog:innen aus. Sie lebt und arbeitet als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Köln.

www.einfach-achtsam.de

MedTangle - Meditativer Zeichenworkshop

Bei diesem Workshop verbindet sich Atmen mit Strich um Strich zu wunderbaren Mustern, und das ganz ohne, dass du Zeichnen können müsstest.

Während sich auf dem Papier dein Kunstwerk entfaltet, werde ich dich immer wieder – durch die bewusste Lenkung auf das Erleben des Zeichenprozesses – einladen, dem Flow des Entstehens im Hier und Jetzt zu folgen.

Du wirst die ersten, einfachen Muster lernen, die Entspannung und Kreativität ohne Perfektion fördern, als weite, gelebte, kreative Achtsamkeit.

Für jeden entsteht ein eigenes kleines Werk, ohne zeichnen können zu müssen! Jeder, der einen Strich machen kann (auch krumm gilt ;)) und atmet, kann ganz ohne Angst teilnehmen. :)

Wenn du schon Zeichenmaterialien, wie z.B. Fineliner, Bleistift, Radiergummi und ggf. Farben, besitzt, dann kannst du sie gerne mitbringen.

Dr. med. David Schäfer Gebürtiger, unschätzbarer Frankfurter mit 'nem Vogel, Arzt, Künstler, MBSR + MBCT-Trainer, Krähenfreund, unkonventionell, launisch, humorlos, Boulderer, Buddhist, Natur-Fan, Chaot, Totenkopfliebhaber, Maskenträger, neugierig, kreativ, temperamentvoll, schnell, ehrlich, langweilig, Vielreder, störrisch ... nach Belieben erweitern :)

18:30 Uhr

Leichter Abendimbiss

19:30 Uhr

Festakt: Hinschauen als Haltung – Impuls und Praxis

Mit Prof. Dr. Kazuma Matoba und Susanne Krämer.

Prof. Dr. Kazuma Matoba apl.-Professor an der Universität Witten/Herdecke, Fakultät für Wirtschaft und Gesellschaft (Department für Philosophie, Politik und Ökonomik), Lehrstuhl für Praktische Philosophie, Arbeitsbereich „Transformation“ im WittenLab Studium fundamentale. Forscht zur Integration der kollektiven Traumata durch soziale Technologie wie „Global Social Witnessing“, „Transparente Kommunikation (embodied communication)“, „Dialogue process“ und „Intra-aktive Aktionsforschung“. Prof. Dr. Matoba ist zudem Research Fellow des United Nations University Institute on Comparative Regional Integration Studies (UNU-CRIS) und u.a. Mitglied des Dachverbands Salutogenese.

Susanne Krämer ist Dipl.-Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, MBSR- und Tai Chi-Lehrerin, seit 2021 Projektleiterin des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ der Universität Leipzig und bringt dort seit 2013 Achtsamkeit ein. Sie ist Ausbilderin für achtsamkeitsbezogene Lehrer:innenbildung beim AVE-Institut und Koordinatorin des „Forschungsnetzwerks Achtsamkeit in der Bildung“. Des Weiteren ist sie in den Netzwerken „Achtsame Hochschule“ und „Achtsamkeit in Hochschulen“ aktiv. Zu dem 2019 erschienenen

Fachbuch „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ konzipierte und leitet sie die gleichnamige Lehrer:innenweiterbildung.

20:30 Uhr

Lasst uns feiern: Abendausklang mit Musik & Getränken

Samstag, 4. Oktober 2025

09:00 Uhr

Gemeinsame Meditation (Lola Viola Gut)

09:15 Uhr

PANEL: Die transformative Kraft der Salutogenese mit Dr. med. Christoph Blank, Dr. Dr. Friederike Boissevain und Prof. Dr. Antje Miksch

Moderation: Dr. Rosa Michaelis

Dr. med. Christoph Blank Jahrgang 1973, ist seit mehr als 20 Jahren in der Kardiologie und seit 2013 als niedergelassener Kardiologe in Köln tätig. Seit 2022 beschäftigt er sich intensiv mit der Psychokardiologie und betreibt eine Spezialsprechstunde in der kardiologischen Klinik des Krankenhauses Porz am Rhein.

www.kardiologie-ebertplatz.de

Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain MSc Praktizierende Ärztin für Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin. Ethikberaterin. Soto-Zen Priesterin & Lehrerin in der Tradition von Shunryu Suzuki. Geschäftsführerin Hospiz im Wohld. Vorsitzende eines Hospizvereins.

Buchautorin zu Zen, Spiritual Care, Poesie.

Zen: www.wind-wolken-sangha.de

Hospizarbeit: www.hospiz-im-wohld.de

Prof. Dr. Antje Miksch ist Professorin für Modern Health Science mit dem Schwerpunkt Personenzentrierte Gesundheitsförderung an der EH Darmstadt. Sie ist Medizinerin, Gesundheitswissenschaftlerin und Lehrerin für MBSR und MBCL. Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Salutogenese, Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung im Studium, Achtsamkeit im Gesundheitswesen. Sie leitet die Fachgruppe Gesundheit, ist Mitglied der AG Salutogenese und Autorin des Leitbegriffes Achtsamkeit und Gesundheitsförderung (BZgA).

10:45 Uhr

Kaffeepause

11:15 Uhr

PARALLELE WORKSHOPS

Achtsamkeit und Mitgefühl in der Herzgesundheit – ein 8 Wochenprogramm für Herzpatient:innen

Tatini Petra Schmidt und Dr. med. Christoph Blank stellen ihr neues Kurskonzept vor, in dem 3 Strömungen zusammenfließen: MBSR, MSC (achtsames Selbstmitgefühl) und Ansätze aus der Hypnosystemik und Polyvagal-Theorie. Sie bringen praktische Beispiele aus ihrem Kurserleben mit und zeigen wie Herzpatient:innen einen selbstwirksamen Umgang mit dem Unvermeidlichen lernen und dass ihr Herz ein Ort der Zuversicht und der Selbstregulation sein kann. Dr. Blank stellt das Coumel-Dreieck als speziellen salutogenetischen Ansatz in der Herzgesundheit vor: es zeigt, wie das anatomisch-physiologische Herz, Triggerfaktoren und die vegetativen

Regulationsebenen zusammenwirken und die Herzgesundheit beeinflussen – nicht nur für Herzpatient:innen!

Dr. med. Christoph Blank Jahrgang 1973, ist seit mehr als 20 Jahren in der Kardiologie und seit 2013 als niedergelassener Kardiologe in Köln tätig. Seit 2022 beschäftigt er sich intensiv mit der Psychokardiologie und betreibt eine Spezialsprechstunde in der kardiologischen Klinik des Krankenhauses Porz am Rhein.

www.kardiologie-ebertplatz.de

Tatini Petra Schmidt Jahrgang 1965, unterrichtet seit 2008 MBSR. Sie ist MSC-Lehrerin und seit 2021 in der Vorstandsarbeit im deutschen und internationalen Verband tätig. Sie bildet MBSR-Lehrer:innen und Pädagog:innen aus. Sie lebt und arbeitet als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Köln.

www.einfach-achtsam.de

Leben mit Depression – wie MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) und Selbst-Mitgefühl helfen, das Leiden zu lindern

Was brauchen Menschen – jenseits von Techniken – um in Kontakt mit sich zu kommen und einen guten Umgang mit ihren Schwierigkeiten zu entwickeln?

In diesem Seminar beleuchten wir, wie MBCT und insbesondere Selbstmitgefühl helfen können, den inneren Kampf zu befrieden und mehr Selbstfreundlichkeit im Umgang mit dunklen Phasen zu kultivieren – nicht als Lösung, sondern als liebevolle Begleitung auf dem Weg.

Selbstmitgefühl bedeutet hier, sich selbst in Momenten des Leidens wie einem guten Freund/einer guten Freundin, zu begegnen – mit Wärme, Verständnis und der stillen Erlaubnis, einfach da zu sein.

Mit konkreten Beispielen aus der Praxis, Raum für Erfahrungsaustausch und Anregungen für die eigene Lehrtätigkeit.

Silke May MBSR- und MBCT-Senior-Teacher, Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin (PITT), arbeitet in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und in freier Praxis mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen und insbesondere MBCT.

Petra Meibert Diplom Psychologin und Heilpraktikerin, MBSR-MBCT und MBPM-Senior-Teacher, Ausbilderin und Supervisorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstitut-Ruhr, Autorin. Arbeitet zusätzlich in freier Praxis mit MBCT und achtsamkeitsbasierter Einzelpsychotherapie.

Achtsamer Umgang mit Schmerz und chronischen Erkrankungen – Achtwochenkurs MBPM - Mindfulness-Based Pain Management

Chronische Erkrankungen und Schmerzen sind eine häufige Ursache für Leid in unserer Gesellschaft. Das MBPM Programm von Breathworks wurde auf der Grundlage des etablierten MBSR Kurses entwickelt und geht noch spezieller auf körperliche Einschränkungen und Schmerzen ein.

In diesem Workshop wollen wir Euch die wesentlichen Elemente des Kurses vorstellen.

Im Vordergrund steht die Selbstfürsorge und eine freundliche Grundhaltung. Durch kurze Meditationen wird die Achtsamkeit im Alltag verbessert, es wird geübt, sich den unangenehmen Erfahrungen des aktuellen Augenblicks vorsichtig zu nähern. Mit zahlreichen interaktiven Übungen wird spielerisch gelernt mit den eigenen Erfahrung umzugehen. Schrittweise erfolgt eine bessere Krankheitsbewältigung, Akzeptanz und ein besserer Umgang mit den eigenen Einschränkungen. Anstatt gegen die Situation anzukämpfen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf alle Erfahrungen in dem aktuellen Augenblick, die schwierigen aber auch auf die angenehmen und neutralen. Wir entwickeln ein weiteres Blickfeld, in dem wir uns mit unseren aktuellen Herausforderungen als Teil einer

allgemein menschlichen Erfahrung sehen und uns mit anderen verbunden fühlen.

Jörg Meibert Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer, Ausbilder und Supervisor, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr, Mind-Body Instructor. War von 2004 – 2020 Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte. Dort hat er umfangreiche Erfahrungen in der Anwendung von MBSR und Achtsamkeitsmeditation im ambulanten, teilstationären und stationären Setting mit chronisch Erkrankten, bzw. Schmerzpatienten gesammelt. Von 2022 – 2025 Fachtherapeutische Leitung Achtsamkeit in der Oberberg Tagesklinik Essen mit dem Schwerpunkt achtsamkeits- und mitgeföhlbasierte Psychotherapie. Jörg Meibert arbeitet seit mehr als 14 Jahren als Dozent und Supervisor in der Ausbildung von MBSR- und MBCT-LehrerInnen. Er hat über 14 einjährige Achtsamkeitstrainings im deutschsprachigen Raum geleitet.

www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Psychedelika: Drogen, Heilmittel, Weg zum Selbst?

Erfahrungen veränderter Bewusstseinszustände, substanz- oder anderweitig induziert, erleben wiederaufkommendes Interesse in Forschung und Öffentlichkeit – zwischen Psychotherapie und Spiritualität, Selbstoptimierung per Micro-Dosierung und nachhaltiger Bewusstseinskultur. In diesem Workshop befassen wir uns deshalb mit Erwartungen, Hoffnungen und Ängsten und verbundenen, realen Potenzialen, Risiken und Herausforderungen im Umgang mit diesem ungewöhnlichen Themenfeld.

Nach einem interaktiven Einstieg folgt ein evidenzbasierter Abgleich zum aktuellen Stand der Forschung. Letztlich fragen wir uns: Können Psychedelika sicher und effektiv zu einer achtsamen, nachhaltigen Gesellschaft beitragen?

Dr. Marvin Däumichen ist Mitgründer der MIND Foundation, einer gemeinnützigen Forschungsorganisation im Bereich der psychedelischen Therapie. Zudem ist er Vorstandsvorsitzender des Fördervereins MIND Foundation e.V. und promovierte in den Sozialwissenschaften mit einem Projekt zur Suchtprävention.

www.mind-foundation.org/de

Mindful und bodyful – Methoden des Embodiment (ausgebucht)

So viele Menschen grübeln und leben überwiegend im Kopf. Da ist es nicht nur hilfreich mindfulness zu lernen, sondern auch bodyful zu sein. Denn alles, was wir erleben, ist verkörpert. Körperorientierte Methoden ermöglichen eine direkte, unmittelbare Erfahrung und bringen damit in die Gegenwart. In diesem Workshop stelle ich kurz Embodimentforschung vor und dann geht es ans spielerische Ausprobieren. Wir verbinden uns mit der Energiekugel, erkunden die Kraft des Schüttelns und öffnen unser Herz in Bewegung. Entspannung und Achtsamkeit sind dabei keine Gegensätze, Bewegung und Ruhe finden zueinander. Die Übungen bereichern Achtsamkeitskurse und sind im Einzel- und Gruppensetting anwendbar. Dabei werden die Ziele, Ressourcen und Bedürfnisse unserer Klient:innen und Kursteilnehmer:innen berücksichtigt. Es gibt viele Impulse, wie Meditation in Ruhe und Bewegung verbunden werden können. Im Anschluss stehe ich gerne für Fragen und Austausch zur Verfügung.

Ulrike Juchmann ist als Diplom Psychologin, systemische Lehrtherapeutin, Verhaltenstherapeutin und MBSR- und MBCT-Senior-Teacher in eigener Praxis in Berlin tätig. Sie liebt das Unterrichten, ist Autorin mehrerer Fachbücher und entwickelt didaktisches Material. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Achtsamkeitsverfahren, Selbstfürsorge, Embodiment, Tanz und Coaching von Frauen.

www.achtsamkeit-juchmann.de

„Achtsamkeit trifft Positive Psychologie“ – Wie wir über uns hinauswachsen könn(t)en! (ausgebucht)

Mit der Entwicklung der Charakterstärken begann eine Erfolgsgeschichte in der Positiven Psychologie. „Im Jahr 2004 fand auf dem Gebiet der Sozialwissenschaften etwas Zukunftsweisendes statt: Zum ersten Mal in ihrer Geschichte wurde eine gemeinsame kulturübergreifende Sprache begründet, die die besten Eigenschaften des Menschen beschreibt – die VIA-Klassifikation der Stärken und Tugenden. Eine neue Wissenschaft über den Charakter des Menschen war entstanden ...“ schreibt Dr. Ryan M. Niemiec. Er ist Entwickler des MBSP-Programms und der heutige Chief Science Officer des renommierten VIA Institute on Character. Ryan selbst ist langjähriger Praktizierender in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Wie MBSP (Mindfulness-Based Strengths Practice) die Positive Psychologie mit der Achtsamkeitspraxis verknüpft, erkunden wir in diesem Workshop.

Klaus Kirchmayr ist MBSR-Ausbildner am IAS und international zertifizierter Supervisor für MBPs, Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. Er ist auch MBCL-Lehrer, ausgebildet in MBCT und Deep Rest Meditation-Lehrer. Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009. Vertiefende Weiterbildungen in Positiver Psychologie seit 2018 und seit März 2025 in Ausbildung zum MBSP-Lehrer. Klaus findest du hier: www.geist-reich.jetzt/

Hanna Tempelhagen ist Pionierin für MBSP in der DACH-Region. Sie hat ihre Ausbildung und Zertifizierung bei Dr. Ryan Niemiec 2024 abgeschlossen und gehört zur 1. Kohorte des deutschsprachigen Masterstudiums in Positiver Psychologie. Hanna ist erfahrene MBSR-Lehrende, ausgebildet in MSC, Coach (ICF) und Beraterin für Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen. Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2010. Mehr zu Hanna findest du hier: www.themindfulspaces.com/de

Wie Achtsamkeit Kreise zieht: Communities jenseits klassischer Kursformate

Du fragst dich, wie deine MBSR-Teilnehmenden nach dem Kurs am Ball bleiben können?

In diesem interaktiven Workshop erfährst du, wie zeitgemäße Achtsamkeitsgemeinschaften aussehen können, die Menschen im modernen Alltag begleiten und so einen Weg der Praxis jenseits von buddhistischen Sanghas und Retreats aufzeigen.

Inspiziert von erfolgreichen Modellen wie Saki Santorellis „Guest House Awareness Community“ und basierend auf echten Teilnehmer:innen-Bedürfnissen, teile ich meine Erfahrungen mit der Jahresgruppe „aufblühen*“ — einer Art Laufgruppe für Achtsamkeit.

Was dich erwartet:

Einblicke in ein bewährtes Konzept mit Peer-Gruppen, Präsenzelementen und Online-Community Praktische Methoden zur Bedarfsermittlung in deiner Teilnehmer:innenschaft Viel Raum zum gemeinsamen Erdenken neuer Gemeinschaftsmodelle jenseits klassischer Kursformate

Lass uns gemeinsam erkunden, wie wir das „Ich im Wir“ finden und Achtsamkeit gesellschaftlich relevant machen können: mit alltagstauglichen und inklusiven Gemeinschaften, die Menschen auch nach einem MBSR-Kurs langfristig verbinden und unterstützen.

Suzan Wolf Psychologin (M.Sc.), zertifizierte MBSR- und MBCL-Lehrerin sowie IIFS-Beraterin in Ausbildung. Sie begleitet Menschen mit Hilfe von Erkenntnissen aus der asiatischen und westlichen Psychologie auf ihrem Weg

zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Selbstmitgefühl. Ihr Schwerpunkt in der Arbeit mit Privatpersonen, Unternehmen, Schulen und Hochschulen liegt darin, Achtsamkeit nachhaltig und alltagstauglich zu fördern. Außerdem schreibt sie den beliebten Newsletter [Stille Post](#), der daran erinnert, dass im Innehalten manchmal mehr Antworten stecken als im ständigen Tun.

Selbstwirksamkeit in der Achtsamkeitspraxis erhöhen oder auch: einfach "dran bleiben", geht das? (ausgebucht)

Die Sehnsucht nach einer gelingenden Achtsamkeitspraxis ist hoch. Dennoch schaffen es viele Menschen nicht dies erfolgreich in ihren Alltag zu integrieren. „Bauch sagt zu Kopf ja, doch Kopf sagt zu Bauch nein und zwischen den beiden steh ich und weiß nicht“ meint Mark Forster. Lässt sich mit Disziplin und Durchhaltewillen der sprichwörtliche innere Schweinehund besiegen? Muss man nur wollen? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) öffnet andere neurowissenschaftliche Blickwinkel zu Motivation und Selbstwirksamkeit: neben kognitiv-verstandesmäßigen Aspekten nehmen unbewusst-emotionale und physisch-körperliche Aspekte eine zentrale Stellung ein.

In diesem Workshop werden Sie den Rubikon Prozess der Motivation kennen lernen und die Faktoren, die eine selbstwirksame Motivation unterstützen oder behindern können. Wir werden gemeinsam zwei zentrale Konzepte des ZRM praktisch erproben, die in der Arbeit mit Klient:innen helfen können nachhaltige und selbstgesteuerte Motivation für ihre Achtsamkeitspraxis aufzubauen.

Marion Groneberg MBA, MLA, Diplom Psychologin, systemische Organisationsentwicklerin, ZRM Trainerin, systemische Familientherapeutin, systemischer Coach.

In der Arbeit mit Organisationen und Einzelpersonen habe ich immer wieder beobachtet, dass die gesetzten Ziele und guten Absichten nicht umgesetzt wurden.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und die neurowissenschaftlichen Grundlagen, auf denen dieser Ansatz aufgebaut ist, haben meine Sicht auf Motivation und Umsetzungsbereitschaft grundlegend verändert. Das ZRM ermöglicht eine verbesserte Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeit. Werden die bewussten und unbewussten Entscheidungssysteme erfolgreich synchronisiert, stärkt dies die Willenskraft und ermöglicht, dass Ziele nachhaltig realisiert werden können.

12:15 Uhr

Mittagspause (inkl. Essen vor Ort)

13:15 Uhr

KEYNOTE von Jamie Bristow: Resilience and renewal: could mindfulness help society walk the messy middle path between optimism and despair? (live link-up)

Deutsch: "Resilienz und Erneuerung: Kann Achtsamkeit der Gesellschaft helfen, den schwierigen Mittelweg zwischen Optimismus und Verzweiflung zu beschreiten?" (Live-Zuschaltung)

Moderation: Tatini Petra Schmidt

Jamie Bristow is a researcher, writer and policy advisor known for his leadership within the emerging field of inner-outer systems transformation. He has deepened the dialectic between ancient wisdom, modern science, politics and public policy through a string of influential reports and collaborations with intergovernmental organisations, government agencies and politicians around the world. He currently leads on public narrative and policy development for the Inner Development Goals, and from 2015 to 2023 played an instrumental role in the

UK's All-Party Parliamentary Group on Mindfulness, acting as its clerk and serving as Director of the associated policy institute, The Mindfulness Initiative. Jamie is a Senior Fellow at Life Itself, Research Associate at the Climate Majority Project, Honorary Associate at Bangor University and a Fellow of Mind & Life. He has taught on programmes connecting inner and outer transformation at the Universities of California and Oxford. Jamie brings a rich background that encompasses psychology, climate change campaigning, marketing, advertising and software development, and previous roles include Business Development Director at Headspace and acting brand director of a billion-dollar soft drink brand.

More information can be found [here](#).

DE: **Jamie Bristow** ist Forscher, Autor und politischer Berater, der für seine Führungsrolle auf dem aufstrebenden Gebiet der Inner-Outer Systems Transformation bekannt ist. Durch eine Reihe von einflussreichen Berichten und Kollaborationen mit zwischenstaatlichen Organisationen, Regierungsbehörden und Politikern auf der ganzen Welt hat er die Dialektik zwischen alten Weisheitstraditionen, moderner Wissenschaft, Politik und öffentlicher Ordnung vertieft. Derzeit ist er federführend bei der öffentlichen Vermittlung und Politikentwicklung für die Inner Development Goals (IDGs = Innere Entwicklungsziele) und spielte von 2015 bis 2023 eine entscheidende Rolle in der parteiübergreifenden parlamentarischen Gruppe für Achtsamkeit im Vereinigten Königreich, wo er als Schriftführer und Direktor des zugehörigen politischen Instituts, der Mindfulness Initiative, fungierte. Jamie ist Senior Fellow bei Life Itself, Research Associate beim Climate Majority Project, Honorary Associate an der Bangor University und Fellow von Mind & Life. Er hat an den Universitäten von Kalifornien und Oxford Programme zur Verbindung von innerer und äußerer Transformation unterrichtet. Jamie verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in den Bereichen Psychologie, Klimawandelkampagnen, Marketing, Werbung und Softwareentwicklung. Er war unter anderem Business Development Director bei Headspace und stellvertretender Brand Director einer milliardenschweren Softdrinkmarke.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

14:00 Uhr

Achtsame Pause (Alexander Ziebell)

14:10 Uhr

KEYNOTE von Diane Hielscher: Achtsam Gesellschaft gestalten

Moderation: Ute Franz

Diane Hielscher ist Journalistin, Künstlerin, Autorin und Moderatorin. Aktuell moderiert sie die Morgensendung auf Deutschlandfunk Nova. Diane ist studierte Politologin, hat für ZEIT Online geschrieben, ist auf Weltreise gegangen, hat beim Rundfunk Berlin Brandenburg, bei FluxFM und beim Bayerischen Rundfunk moderiert. 2014 wurde sie mit dem Deutschen Radiopreis als beste Moderatorin des Landes ausgezeichnet.

Seit 2017 beschäftigt sie sich mit dem Thema, wie wir uns selbst ein Leben erschaffen können, in dem wir unser ganzes Potenzial entfalten. Denn nur wenn wir uns in unserem Leben wohl fühlen und das Gefühl haben, es selbst zu gestalten, haben wir die Kapazitäten, die Welt wieder zu einem lebenswerteren Ort zu machen. 2020 gründete sie dafür das LifeXLab.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

14:45 Uhr

Kaffeepause

15:15 Uhr

PARALLELE WORKSHOPS

Achtsamkeit fördert gesellschaftliches Engagement – Ist das so?

Dass Achtsamkeit über Stressreduktion und Gesundheitsförderung hinaus, Basis für Verbundenheit ist, erleben Achtsamkeitslehrende immer in ihren Kursen. Nicht selbstverständlich ist aber der Einbezug der Umwelt, der Natur in diese Verbundenheit. In Zeiten des Klimawandels ist dieser Kontakt vor eine besondere Herausforderung gestellt: Emotionsregulation, auch anhand von Krisen, ist ein Schlüsselfaktor, um sich verbunden zu fühlen und darüber hinaus ins Handeln zu kommen. Eingebettet in diesen Kontext werden Elemente des Mindful Teachers/Mindful Students Programs des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ der Universität Leipzig, das evidenzbasiert neben der Stressreduktion, interpersonellen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit auch pro-ökologisches Verhalten fördern kann, vorgestellt, praktisch erfahren und mit ausgewählten Forschungsergebnissen verknüpft.

Susanne Krämer ist Dipl.-Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, MBSR- und Tai Chi-Lehrerin, seit 2021 Projektleiterin des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ der Universität Leipzig und bringt dort seit 2013 Achtsamkeit ein. Sie ist Ausbilderin für achtsamkeitsbezogene Lehrer:innenbildung beim AVE-Institut und Koordinatorin des „Forschungsnetzwerks Achtsamkeit in der Bildung“. Des Weiteren ist sie in den Netzwerken „Achtsame Hochschule“ und „Achtsamkeit in Hochschulen“ aktiv. Zu dem 2019 erschienenen Fachbuch „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ konzipierte und leitet sie die gleichnamige Lehrer:innenweiterbildung.

Achtsamer Aktivismus

Gerade in unseren heutigen Zeiten ist es wichtig für unsere eigenen Werte einzustehen und auch aktivistisch zu sein. Dies kann in kleinen oder auch in großen Aktivitäten sein. In diesem Workshop sprechen wir über achtsamen Aktivismus und über achtsam Bleiben bei aktivistischer Arbeit. Wie können wir aktivistisch sein und dabei mit uns und den Personen, mit denen wir zusammenarbeiten, achtsam bleiben? Wie kann uns Achtsamkeit dabei unterstützen, langfristig an unseren aktivistischen Zielen dranzubleiben?

Mechthild Kreuser ist MBSR-Trainerin, Yogalehrerin und Sozialpsychologin (M.Sc.). Sie praktiziert seit über 15 Jahren regelmäßig Meditation. Mechthild engagiert sich aktivistisch im Bereich der Inklusion und teilt auf ihren Kanälen zu den Themen Achtsamkeit und Aktivismus.

www.inklusiveachtsamkeit.de

Achtsam engagieren: Für Klimaschutz mittels Inner Development Goals & Selbstfürsorge

Die Klimakrise ist real, bedrohlich und längst Teil unseres Alltags. Viele erleben Ohnmacht, Schuld oder Überforderung – auch in unseren Achtsamkeitskursen. Doch genau hier beginnt Veränderung: mit innerer Klarheit, Mut und Mitgefühl. In diesem Workshop reflektieren wir unseren Footprint und Handprint und erforschen, wie wir selbst und unsere Teilnehmenden vom Spüren ins Handeln finden. Die Inner Development Goals stärken Resilienz und Wirksamkeit – persönlich und im Kurs. Achtsamkeitslehrende können Brücken bauen: von der Praxis zur Welt. Jetzt ist die Zeit dafür.

Oliver Kirchhof ist Ingenieur, Betriebswirt, MBSR-Achtsamkeitslehrer und ReConnect Dyadenlehrer. Er brennt für die Stärkung, Befähigung und Begleitung von Menschen und Gruppen in Veränderungsprozessen sowie für Nachhaltigkeit und die Gemeinwohl-Ökonomie. Dabei setzt er sehr bedarfsorientiert und zielgerichtet seinen

breiten Erfahrungsschatz aus Achtsamkeit, systemischem Coaching, Agilität und Managementberatung ein.

Von „Ich denke, also bin ich“ zu „Ich bin Teil, also bin ich“ - die globale Perspektive im MBSR Curriculum - Einblicke in unsere Handreichung

Eine globale Perspektive muss also Teil des Curriculums der Achtsamkeit sein und notwendigerweise auch des MBSR Lehrplans in der heutigen Welt.

– Jon Kabat Zinn, Moment by Moment 1/22

Wir von der Fachgruppe Klima des MBSR-MBCT Verbands folgen seit einiger Zeit diesem Aufruf von Jon Kabat Zinn. Dabei ist uns unter anderem eins klar geworden: die Mindfulness-Based Intervention-Kurse werden oft verkürzt verstanden als Rückbesinnung auf sich selbst und Selbstfürsorge, und damit als Rückzug von der Welt. Aber die Achtsamkeitspraxis lädt uns auch dazu ein, zu unserer Verbundenheit mit allem Sein hin aufzuwachen - eine Einsicht und Erfahrung, die unser Herz zur Fürsorge für alles Leben öffnet.

Vor diesem Hintergrund haben wir das 8-Wochen-Curriculum von MBSR betrachtet. Wir sind der Frage nachgegangen, inwieweit diese „globale Perspektive“, von der Kabat Zinn spricht, schon eingewoben ist in den Fäden des Curriculums, und wie wir diese Perspektive in der Praxis und im Unterrichten bewusst lebendig werden lassen und einfließen lassen können.

Aus diesem Prozess heraus ist eine Handreichung im Entstehen, die das MBSR-8-Wochen-Curriculum begleiten und inspirieren kann.

In diesem Workshop möchten wir euch - mittels Erfahrung und Austausch - unser derzeitiges Projekt vorstellen und mit euch teilen. Der Workshop findet bei gutem Wetter im Freien statt.

Treffpunkt:

Am Registrierungscounter im Eingangsbereich.

Bitte seid **10 Minuten vor der vereinbarten Uhrzeit** vor Ort, damit wir gemeinsam zum Workshop-Ort gehen können und die eingeplante Zeit vollständig für den Workshop nutzen können.

Wichtig: Bei schlechtem Wetter informieren wir alle angemeldeten Teilnehmer:innen rechtzeitig über einen alternativen Workshopraum im Gebäude.

Antje Ricken ist Heilpraktikerin für Craniosakrale Biodynamik, lehrt MBSR, MBCT und Meditation. Lebenslang engagiert in Initiativen zur Bewahrung der Lebenswelt und der sozialen Gerechtigkeit, befasst sie sich seit 2019 besonders mit der Frage, wie man Achtsamkeitspraxis, das Lehren von Meditation und gesellschaftliches Engagement gegen den Klimawandel fruchtbringend verbinden kann.

Dr. med. Ulrike Rottenberger Allgemeinmedizinerin und zertifizierte MBSR-Lehrerin, Gründungsmitglied der Fachgruppe Klima des MBSR-MBCT Verbands. Ihr Anliegen ist es, den Herzgeist der Achtsamkeit in alle Bereiche des Lebens einfließen zu lassen und heilsam zu wirken.

„Ich nehme Achtsamkeit als die wesentliche Seinsqualität wahr, die wir brauchen, um mitfühlend und verantwortungsvoll mit uns und unserer Mitwelt umzugehen und psychisch stabil durch die Zeiten des Wandels zu gehen“.

www.koerperundbewusstheit-erlangen.de

Dr. med. Dagmar Schellens Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse; MBI-Lehrerin/Erfahrenen-Level (MBSR, MBCT). Mitglied der AG MBCT in der Fachgruppe Gesundheit des MBSR-MBCT Verbandes sowie in der Fachgruppe Klima.

www.ppm-sp.de/dagmar-schellens

Demokratiebildung durch innere Demokratisierung & Achtsamkeit? (ausgebucht)

In diesem Workshop werden alltagstaugliche Methoden zur Stärkung von innerer Demokratie, Friedensfähigkeit und gewaltfreier Kommunikation erlebbar gemacht. Dabei fragen wir, wie wir traumasensitiv alle unsere Selbstanteile zu einem „inneren Team“ „demokratisieren“ können. Befähigt uns dieses dann zu pro-demokratischer Beziehungsgestaltung und Bildung?

Bitte nehmen Sie nur teil, wenn Sie bereit sind zu einem vertrauensvollen Gruppenprozess, der auch introspektive Stille, Bewegungen, Humor und gestalterische Methoden beinhaltet. Bringen Sie sich gern ein Sitzkissen mit. Wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. phil. Nils Altner Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler, lehrt professionelle Selbstfürsorge als Basis für Weltfürsorge an der Alice Salomon Hochschule Berlin und forscht zu verkörperter Demokratiebildung an den Kliniken Essen-Mitte

www.achtsamkeit.com

www.de.wikiversity.org/wiki/FRIDA

Ann-Kristin (Tini) Krings Approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche (VT), M.A. Pädagogin, MBSR Kursleiterin, Yoga-Lehrerin. Meine großen Leidenschaften Yoga und Achtsamkeit, Tanz, Musik und Naturverbundenheit miteinander zu verbinden, hat sich in den Jahren meiner Begleitung von Menschen in Trauer oder nach traumatischen Erfahrungen als wunderschöner, individueller und doch gemeinschaftlicher Weg entwickelt und (Heilungs-)Prozesse eröffnet, die nach meinem Empfinden insbesondere aus einer vertrauten Verbundenheit, Offenheit und Kreativität in der Arbeit mit Menschen, entstehen konnten. Aus dieser Erfahrung heraus auch ein klein wenig in der Bildungs- und Gesundheitsforschung mitzuwirken, empfinde ich als wertvolle Chance, (m)eine Vision von einer bunten, demokratischen und friedlichen freien Menschen- und Bildungslandschaft weiter zu nähren, zu verfolgen und wachsen zu lassen.

Achtsamkeit in Unternehmen (ausgebucht)

Die Fachgruppe Unternehmen (FGU) des MBSR-MBCT Verbands hat eine Präsentation entwickelt, die MBSR-Lehrenden eine professionelle Grundlage für den Einstieg in das Thema Achtsamkeit in Unternehmen bietet. Im Workshop stellen wir unsere Ideen vor, reflektieren gemeinsam und sammeln Feedback zur Weiterentwicklung – für einen einheitlichen Auftritt, der Qualität sichert und Raum für persönliche Zugänge lässt.

Die Fachgruppe Unternehmen (FGU) des MBSR-MBCT Verbands ist 2022 von praktizierenden, erfahrenen MBSR-Lehrenden mit dem Ziel des gegenseitigen Erfahrungsaustauschs gegründet worden. Die FGU profitiert von den unterschiedlichen Expertisen seiner Mitglieder und bietet ihnen das Teilen von Wissensimpulsen. Außerdem unterstützt sie die Erstellung von Medien (Vorträge, Flyer, Workshops etc.).

The Toolbox is You - You are the Toolbox (ausgebucht)

Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir. Du bist deine eigene Toolbox!

Wir surfen auf den Wellen des Lebens – mal sanft getragen, mal herausgefordert. In jeder Welle steckt die Chance zu wachsen. Und *alles, was du dafür brauchst, ist bereits in dir.*

Die Toolbox hilft, im Hier und Jetzt anzukommen und deine inneren Werkzeuge bewusst zu nutzen.

Dieses Buch darf von dir gestaltet und bearbeitet werden. Hier schreibst du hinein, tauschst dich mit anderen aus und kreierst spontan und intuitiv. Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Schlecht, kein Positiv oder Negativ. Vielmehr geht es darum, wahrzunehmen, was angenehm oder unangenehm, hilfreich oder weniger hilfreich ist. Sobald wir das bemerken, haben wir die Möglichkeit, bewusst zu agieren. ACHSOOOO!!!!

Der Anfängergeist ist unser neugieriger Blick auf alles, was uns begegnet und womit wir uns beschäftigen. Es gibt weder Wettbewerb noch ein Ziel, das erreicht werden muss. Es folgt im Bemerken – schon die Veränderung.

Die Toolbox ermutigt in Beziehung zu gehen, mit sich und im Kollektiven der Gruppe. Sie wird bereits in Kindergärten, Schulen, Universitäten und in verschiedenen Therapieformen eingesetzt.

Der Workshop erfrischt unsere Memory-Zellen, d.h. dass eine schnelle Immunantwort ausgelöst werden kann und sich das immunologische Gedächtnis des Körpers bildet.

Maria T. Kluge Gründerin des Vereins für Achtsamkeit Osterloh. Seit 1994 MBSR-Lehrerin mit Jon Kabat-Zinn. Jahrzehntelange praktische Umsetzungserfahrung in der Achtsamkeitsvermittlung.

Sabine Vieten Musikerin und Lehrerin seit 1983, Mindfulness Trainerin an Universitäten und Schulen. Jahrzehntelange praktische Umsetzungserfahrung in der Achtsamkeitsvermittlung

16:15 Uhr Kurze Pause

16:25 Uhr **Dharma-Impuls mit Dr. Dr. Friederike Boissevain**

Moderation: Dr. Martina Aßmann

Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain MSc Praktizierende Ärztin für Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin. Ethikberaterin. Soto-Zen Priesterin & Lehrerin in der Tradition von Shunryu Suzuki. Geschäftsführerin Hospiz im Wohld. Vorsitzende eines Hospizvereins.

Buchautorin zu Zen, Spiritual Care, Poesie.

Zen: www.wind-wolken-sangha.de

Hospizarbeit: www.hospiz-im-wohld.de

17:00 Uhr **Abschluss & Verabschiedung**

17:15 Uhr **Konferenzende**