

## Samstag, 2. November 2024

---

09:15 Uhr      Gemeinsames Ankommen

09:20 Uhr      Begrüßung  
durch den Vorstand des MBSR-MBCT Verbands und MindfulnessSwiss

09:35 Uhr      Einstimmung auf die Konferenz

10:00 Uhr      **Keynote-Vortrag: Die spirituellen Wurzeln von MBSR, Dr. Yuka Nakamura (MindfulnessSwiss)**

Moderation: Ute Franz

**Dr. Yuka Nakamura** Dr. phil., Psychologin. Buddhistische Meditationslehrerin. MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Meditationspraxis und Studium des Buddhismus seit 1993 in Zen, Vipassana und Dzogchen. Schulung zur buddhistischen Lehrerin und Studium des Buddhismus bei Fred von Allmen. Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit (Bedburg) sowie an der University of Massachusetts, OASIS, USA (mit Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer, Melissa Blacker u.a.). Dr. Yuka Nakamura lehrt u.a. im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz), sowie im Bodhi College, IMS (Insight Meditation Society, IMS, Barre, MA), Gaia House (UK).

11:00 Uhr      Pause

11:30 Uhr      **PARALLELE WORKSHOP-SESSION I**

### **Embodied Mindful Awareness – EMA (Verkörperte Achtsamkeit)**

Im Embodied Mindful Awareness (EMA)-Programm, entwickelt von Dr. Linda Lehrhaupt, wird die Weisheit des Körpers gefeiert und durch verschiedene Übungen erkundet, bei denen "learning through experience" im Mittelpunkt steht. Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, Neugierde, Einsicht und Verbundenheit zu kultivieren, die sie durch das Leben navigieren. Verschiedene Themen, die für Achtsamkeit von zentraler Bedeutung sind, darunter Anfängergeist, Zentrierung/Verwurzelung und Verbindung, werden durch Bewegungs- und Sinnesübungen, Gruppen- und Einzelgespräche, Tagebuchführung, kreativen Ausdruck in Kunstwerken und häusliche Übungen (einschließlich Reflexionsübungen) erforscht. Die Praxis der Verkörperung ist ein Weg, sich in eine Art des Wissens zu vertiefen, die nicht allein von kognitiven Prozessen abhängig ist. Dadurch können auch kognitive Prozesse bereichert und konkreter erfahrbar werden. In dem Workshop wird Linda gemeinsam mit EMA-Lehrerinnen Übungen aus dem Programm vorstellen.

Mehr Information: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Dr. Linda Lehrhaupt** ist die Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, das 2001 gegründet wurde. Sie leitet Workshops und Retreats in verschiedenen Ländern Europas und unterrichtet regelmäßig in Programmen des Instituts für Achtsamkeit. Sie begann 1993 mit dem Unterrichten von MBSR und verfügt über mehr als 40 Jahre Erfahrung im Unterrichten meditativer Körperarbeit (Tai Chi und Qigong) und in der Leitung von Lehrer:innenausbildungsprogrammen. Sie ist außerdem Zen-Meditationslehrerin (Roshi).

## **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 Erfahrungen 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. Ab 2022 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.

**Petra Meibert** Dipl. Psychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin, Leiterin des [Achtsamkeitsinstituts Ruhr](#), Buchautorin. Gehört zu den Pionierinnen der Etablierung von achtsamkeitsbasierten Programmen in Deutschland. Von 2008 bis 2014 war sie stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) und hat in dieser Funktion eine führende Rolle gespielt in der Verbreitung von MBSR und insbesondere von MBCT. Sie ist Mitgründerin und war 16 Jahre 2. Vorsitzende des MBSR-MBCT Berufsverbandes. Petra Meibert hat an verschiedenen Forschungsprojekten zu MBCT an der Ruhr-Universität Bochum mitgearbeitet, u.a. an einer Studie zu MBCT bei chronischer Depression und war von 2010 bis 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Zürich. Ab 2022 Leitung der Oberberg Tagesklinik Essen mit dem Schwerpunkt achtsamkeits- und mitgeföhlbasierte Psychotherapie.

## **Neurodiversität und Achtsamkeit**

Was ist Neurodiversität? Das Konzept der Neurodiversität, das menschliche neurologische Vielfalt benennt, beinhaltet eine sachlich-neutrale Haltung gegenüber menschlicher Vielfalt. Ein Beispiel für nicht neurotypische Menschen, sind Menschen mit Merkmalen von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Im Workshop sollen Stereotype, also Vorurteile, neurotypische und nicht neurotypische Merkmale, sowie deren Vor- und Nachteile thematisiert werden. Was hat Achtsamkeit mit Neurodiversität zu tun? Mit Achtsamkeit erkunden, wie es wirklich ist. Der Workshop soll erfahrbar machen, welchen Einfluss Vorurteile und Unwissenheit über uns haben, was es mit Ablenkung auf sich hat und erkunden, wie Achtsamkeit helfen kann einen entspannten Umgang mit dem Anderssein zu finden.

**Dr. Kerstin Brusdeylins** ist Diplom-Psychologin und als Gesundheitspsychologin spezialisiert. Sie ist MBSR-, MBCT-, MYmind- & MSC-Lehrerin und leitet das Bommershaus – Praxis für Gesundheitspsychologie. Expertise in

Neurodiversität erlangte Dr. Brusdeylins mit der Diplom-Prüfung bei dem Experten für ADHS Prof. Fritz Poustka (Universitätsklinik Frankfurt), der MYmind-Ausbildung bei Prof. Bögels (Universität Amsterdam) und den Kursteilnehmer:innen im Bommershaus. [www.bommershaus.de](http://www.bommershaus.de)

### **Mindful Business: Die Achtsamkeitsbasierte Sitzungseröffnung – eine kleine Intervention mit großer Wirkung (MindfulnessSwiss)**

In diesem Workshop lernen Sie ein Forschungsprojekt kennen, in welchem Führungskräfte trainiert wurden, ihre Sitzungen mit einer kurzen Meditation zu starten. Sie nehmen Einblicke in die Methode und erfahren etwas über die Herausforderungen und Erfolge des Projektes, insbesondere über die messbaren Auswirkungen der Intervention.

**Prof. Dr. oec. publ. Alexander Hunziker** ist Dozent für Achtsamkeit und Positive Leadership am Institut New Work der Berner Fachhochschule (BFH) und leitet das CAS-Programm "Mindfulness in Organisationen". Neben seiner akademischen Ausbildung als Volkswirt, Psychologe und Betriebswirt, ist er zertifizierter Achtsamkeitslehrer und -supervisor (MBSR). Während über 20 Jahren hat er ein Executive MBA-Programm an der BFH geleitet und Führungskräfte trainiert. Er war Visiting Scholar an der Harvard University und hat erfolgreiche Bücher geschrieben, u.a. "Positiv führen".

### **Somatische Achtsamkeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Mit Kati Bohnet und Mascha Blankschyn. Details folgen in Kürze.

**Kati Bohnet** ist Diplom-Mathematikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalt- und Traumatherapeutin und Autorin. Sie arbeitet in Berlin in eigener Praxis mit (Adoptiv- und Pflege-)Kindern und Jugendlichen sowie deren erwachsenem Umfeld. Sie ist Gründerin und Leiterin von helpers circle, einem Bildungszentrum für Erwachsene, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Dort bildet sie S-O-S Trainer\*innen aus, welche die von ihr zusammengestellten Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe und Stressregulation in Kitas, Schulen und andere Einrichtungen bringen. Sie bietet nervensystems-basierte Workshops an, Workshops zur Somatischen Achtsamkeit sowie den Podcast „mit Trauma wachsen“. Sie ist Autorin von zwei Kinderbüchern zur Stressregulation und schreibt gerade an ihrem ersten Sachbuch. Kati Bohnet lebt mit ihren jugendlichen Kindern in Berlin und im Grünen.

### **Dableiben, wenn's schwierig wird – Achtsamkeit in der Klimakrise**

Die moderne Umweltwissenschaft versteht die Erde als zutiefst vernetztes globales Ökosystem. Das uralte Dharma lehrt die Illusion der Getrenntheit und die tatsächliche Verbundenheit allen Seins. Das Wort Dharma selbst heißt soviel wie „das, was trägt“. Ob wir uns dessen bewusst sind, oder nicht: Wir leben immer in tiefer Verbundenheit und Gegenseitigkeit allen Lebens auf unsere Erde. Dieses Lebensnetz trägt uns und nährt uns, lässt uns leben.

Die Weise, wie wir Menschen leben, bedroht das Gleichgewicht dieses Lebensnetzes empfindlich und wir spüren das: als unangenehmes Gefühl oder Bedrohung. Instinktiv reagieren wir Menschen mit Aversion, innerlichem Wegtauchen, Flucht, Kompensation oder Sucht. Als Ausdruck des heilsamen Umgangs mit diesem Lebensgewebe

- in dem wir uns selber befinden - gibt uns die Achtsamkeit eine andere Möglichkeit an die Hand: dazubleiben, wenn's schwierig wird. Dieser Workshop lädt dazu ein, zu erforschen, wie eine bewusst gespürte Verbundenheit mit der Erde – ein Bewusstsein, das wir mittels Achtsamkeit kultivieren können — uns einlädt und unterstützt, dazubleiben, wenn schwierige Gefühle oder Umstände den Augenblick bestimmen, und welche Wege sich öffnen, wenn wir bleiben - ja, dieses Dableiben ist vielleicht die wesentliche Qualität, die wir der Welt geben können...

**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.

**Elke Scheffer** ist Ernährungswissenschaftlerin und MBSR-/MBCL-Lehrerin. Achtsamkeit, Mitgefühl und Ernährung lassen sich wunderbar verbinden und schaffen ein tiefes Bewusstsein für eine ressourcenorientierte und nährenden Lebensweise. Sie sagt: „Es ist interessant, was sich verändert, wenn ich den Apfel nicht als Ware betrachte, sondern als ein Geschenk der Natur, unseres Lebensnetzes.“ Sie ist von Beginn an Mitglied in der Fachgruppe Klima.

**Kathrin Skoupil** ist zertifizierte MBSR-Lehrerin und lehrt für Privatpersonen, in Firmen und in sozialen Organisationen. Sie arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer Praxis nach der Hakomi®-Therapie, einem achtsamkeitszentrierten körperpsychotherapeutischen Verfahren. Sie ist Gründungsmitglied der Fachgruppe Klima und sagt: „Um mich für unseren Planeten zu engagieren, brauche ich nicht noch mehr zu wissen oder Bücher zu lesen. Es reicht, wenn ich mich mit meinem ganzen Menschsein einbringe.“

13:00 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr **Podiumsdiskussion: Dharma – So what? Wie viel buddhistische Tradition brauchen wir?**

Moderation: Dr. Martina Aßmann

**Die Podiumsteilnehmer:innen sind:**

**Prof. Dr. Thorsten Kienast, MBA** ist Neuro- und Verhaltenswissenschaftler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Studium in der Charité Berlin sowie Imperial College London (UK), Weiterbildung und Habilitation in der Charité Berlin Campus Mitte, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie. Aktuell in der Medical School Hamburg (W3), an der Charité Berlin (Priv.-Doz) und in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte sind die Bereiche Motivations- und Emotionsforschung, sowie Psychotherapieentwicklung. Autor und Co-Autor von 110 Facharbeiten zu den Themen Persönlichkeit, Sucht, dopaminerges System, über 40 Buchkapiteln in Fachbüchern und zwei Büchern, Bestsellerautor. Seit 2023 Leiter einer neu gegründeten Arbeitsgruppe für Metakulturelle Psychotherapieforschung.

**Dr. Yuka Nakamura** Dr. phil., Psychologin. Buddhistische Meditationslehrerin. MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Meditationspraxis und Studium des Buddhismus seit 1993 in Zen, Vipassana und Dzogchen. Schulung zur buddhistischen Lehrerin und Studium des Buddhismus bei Fred von Allmen. Ausbildung zur zertifizierten MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit (Bedburg) sowie an der University of Massachusetts, OASIS, USA (mit Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer, Melissa Blacker u.a.). Dr. Yuka Nakamura

lehrt u.a. im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz), sowie im Bodhi College, IMS (Insight Meditation Society, IMS, Barre, MA), Gaia House (UK). [www.yuka-nakamura.ch](http://www.yuka-nakamura.ch)

**Dr. Ulrich Ott** Diplom-Psychologe, promovierte zu „Hirnströmen während Meditation“. Leitet an der Uni Gießen die Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände – Meditationsforschung“. Ulrich Ott ist Autor mehrerer Sachbücher. [www.ulrichott.com](http://www.ulrichott.com)

**Akincano Marc Weber** ist buddhistischer Lehrer und Therapeut, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis des frühen Buddhismus verbunden. Er studierte Buddhistische Psychotherapie in London (M.A.) und ist international als Meditations- und Dharmalehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer des Bodhi College, leitet Atammaya Köln und ist in der Aus- und Fortbildung von Lehrenden achtsamkeitsbasierter Verfahren tätig. [www.akincano.net](http://www.akincano.net)

15:15 Uhr Kurze Pause

15:30 Uhr **PARALLELE WORKSHOP-SESSION II**

### **Way of Council – vom Herzen sprechen und zuhören: Ein Workshop zum Kennenlernen**

Was ist Council? Council ist eine Kommunikationspraxis zur Gemeinschaftsbildung. Durch einige wenige Richtlinien entsteht ein Raum für Empathie und Ehrlichkeit. Council fördert den authentischen Selbstaussdruck, Respekt und Kreativität in Gruppenprozessen. Es entsteht Raum für neue Einsichten, neue Weisheit beim Treffen von Entscheidungen, für Versöhnungsarbeit und Heilung. Council kann in allen Bereichen des Lebens eingesetzt werden: in Seminargruppen, Schulen, Kliniken, Firmen, Teams, Familien, Paar-Beziehungen, Gemeinschaften. Ich möchte in diesem Workshop einerseits Way of Council als eigene Praxis vorstellen, aber auch Möglichkeiten aufzeigen, Elemente davon in MBSR-Kursen einzusetzen.

Council und Achtsamkeit Council kann ein vertieftes Verständnis für achtsamkeitsbasierte Kommunikation entstehen lassen. Die klaren Richtlinien schaffen einen sicheren Rahmen, die Art der Facilitation lädt vor allem zu erfahrungsbasiertem Austausch ein, jenseits von gedanklichen Konzepten und von Ideen von Richtig und Falsch. Council ermutigt, immer wieder den Weg zum inneren Ort des Herzens zu suchen. Umgekehrt wird die Fähigkeit, Council auch jenseits eines Achtsamkeitskurses zu praktizieren, durch eine eigene persönliche Achtsamkeitspraxis unterstützt und vertieft.

Council und Achtsamkeit mit Jugendlichen Besonders bei der Vermittlung von Achtsamkeit an Jugendliche kann Council in wertvoller Weise einen sicheren Raum schaffen, in dem sich Jugendliche zugehörig und gesehen fühlen. Mehr als bei der Arbeit mit erwachsenen Achtsamkeitsgruppen, braucht es bei Jugendlichen spielerische Elemente und die Fähigkeit, alle Stimmen im Kreis hör- und sichtbar zu machen. Dafür bietet Council viele Möglichkeiten. Auch im fundierten Buch "Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche" von Christopher Willard & Amy Saltzman (2017) wird Way of Council als Kommunikationspraxis vorgestellt.

**Martina Kansy** arbeitet seit 2016 als Achtsamkeitstherapeutin mit Jugendlichen und Erwachsenen in einer großen psychosomatischen Klinik, ist ausgebildete MBSR-Lehrerin sowie Council-Trainerin, ausgebildet von Gigi Coyle (USA), die diese Praxis in ihrer modernen Form mit begründet hat. Außerdem ist sie ausgebildet in

naturorientierter Prozessbegleitung und Visionssuche in Tradition der School of Lost Borders (USA). 2019 hat sie ihre Schule The Listening Nature gegründet, um Praktiken alter Weisheitstraditionen in moderner Form zugänglich zu machen, die uns unterstützen, mit sich selbst, den Mitmenschen und der Erde wieder in spürbare und gegenseitige Beziehung zu treten. [www.the-listening-nature.com](http://www.the-listening-nature.com)

### **Achtsamkeit im öffentlichen Raum – drei inspirierende Beispielprojekte in der Schweiz (MindfulnessSwiss)**

Drei engagierte Frauen aus der Schweiz stellen drei Schweizer Achtsamkeitsprojekte vor: Jeannine Born den Achtsamkeitscoach in einem großen Thermalbad in einem architektonisch wunderschönen Gebäude (erbaut von Mario Botta), Isolde Reber das Projekt Achtsamkeit im Museum sowie Ursula Frischknecht-Tobler den Achtsamkeitstrail in einer schönen Seenlandschaft.

Die Motivation hinter allen drei Projekten: Achtsamkeit in den öffentlichen Raum und somit in neue Kontexte zu bringen und dadurch die Bevölkerung niederschwellig mit Achtsamkeit vertraut zu machen. Alle drei Projekte wurden beim Schweizer MBSR-Verband MindfulnessSwiss von Auftraggeber:innen angefragt und unterstützen dabei, den Schweizer Achtsamkeitsverband und dessen Einsatz für das Thema Achtsamkeit bekannter und sichtbarer zu machen.

**Jeannine Born** Psychotherapeutin, Coach, MBSR- und MBCT-Lehrerin. Neben der therapeutischen Arbeit mit Patient:innen in der eigenen Praxis ist es ihr ein wichtiges Anliegen, Achtsamkeitsprojekte in der Wirtschaft und Gesellschaft, in Fachhochschulen und der Medizin mitzugestalten. Jeannine Born engagiert sich als Vorstandsmitglied von MindfulnessSwiss.

**Ursula Frischknecht-Tobler** Ökologin und Fachdidaktikerin für Umweltbildung im Ruhestand, aktive MBSR/MSC-Lehrerin in der Ostschweiz, ehemalige langjährige Präsidentin von MindfulnessSwiss. Ihre Interessensgebiete sind Achtsamkeit in der Natur, der Transformationsprozess von den aktuellen ökologischen und sozialen Problemen hin zu einer lebensfreundlichen Gesellschaft ("Work that Reconnects" von Joanna Macy) sowie Achtsamkeit in den Jahren vor und nach der Pensionierung.

**Isolde Reber** Mitglied des Kernteams MBSR-Lehrende beim Verein "Mindful Art Encounters / MAE", zertifizierte MBSR-Lehrerin und Pflegefachfrau HR mit eigenem Kursangebot und zusätzlicher Tätigkeit in einer Privatklinik im Bereich Spezialtherapie/Achtsamkeitsmeditation. Mitglied bei MindfulnessSwiss. Als ganz besonders bereichernd empfindet sie es, naturverbunden und achtsam in Kontakt zu sein und dabei wundersame, kreative, kunstvolle Momente in der Malerei erleben zu dürfen.

### **Anti-Bias Training and Mindfulness (English)**

Today, prejudice against people who don't share the same race, ethnicity, gender, religion, or political beliefs creates an atmosphere of suspicion and hostility that divides communities in the Netherlands and likely in Germany as well. Overcoming these divisions is something citizens and researchers alike are desperately trying to do. I think it might start with recognizing that we all have internalized prejudices. Whether we're mindfulness trainers or not. Today, the science of implicit bias helps us understand why this is so, and how we can use mindfulness to show up for anti-bias and/or inclusion work, even when it's hard. In this workshop, I'll bring in the science. But most importantly, I hope to give you some tools to change the automatic ways that we all think, and

ultimately to eradicate discriminatory behavior, even if we are a mindfulness teacher.

**Joyce Cordus** studied Education at the University of Amsterdam. Diversity & Inclusion has been her specialty ever since. She has worked in the field of vocational training since 1984. Joyce completed her training as a mindfulness trainer in 2011. Since then, she has taught mindfulness to students of social work and creative therapy, as well as to primary and secondary school teachers. Joyce has been leading meditations on the Dutch online meditation platform 3ONOW for several years.

### **Traumasesibles Yoga und das Heilungspotenzial empfundener Sicherheit**

David Treleaven schreibt in seinem Buch: „Geschätzte 90% der Bevölkerung sind traumatischen Erlebnissen ausgesetzt.“ Das heißt, Trauma ist kein Ausnahmefall in unserer Gesellschaft. Und ganz egal in welchem Umfeld Achtsamkeit oder Yoga unterrichtet wird, die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass sich Menschen im Raum befinden, die in der Vergangenheit traumatische Erfahrungen gemacht haben (ohne sich dessen vielleicht bewusst zu sein) und im Hier & Jetzt unter den Auswirkungen leiden. Betroffene Menschen fühlen sich meist getrieben oder von ihrer Innenwelt abgeschnitten. Und ja, Yoga hat das Potential, eine Brücke zu schlagen und Menschen zurück in ein Gefühl der Verbundenheit und in eine innere Ruhe zu führen. Yoga kann aber auch das Gegenteil bewirken. Denn Aussagen wie „Leg dich auf den Rücken und lass einfach los“ oder „Schließe deine Augen“ können Gefühle von Ohnmacht, Angst oder Hilflosigkeit verursachen und impulsive Überlebensreaktionen (Fight, Flight, Freeze, Fawn) auslösen. In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam, wie sich stark überfordernde Erlebnisse auf das Nervensystem auswirken können und worauf es bei der Yoga-Praxis ankommt, um sich möglichst sicher im eigenen Körper zu fühlen. Denn eine empfundene Sicherheit ist essenziell, um jene Verbundenheit wieder herzustellen, die einst durch traumatische Erfahrungen verloren gegangen ist.

**Anne-Kathrin Stitz** ist MBSR-Lehrerin, Trauma-Yoga-Lehrerin und Coach für neurosystemische Integration. Seit einigen Jahren widmet sie sich der achtsamkeitsbasierten Trauma-Integration – insbesondere bei Menschen, die unter einer körperbezogenen Impulskontrollstörung leiden, wie das Haareausreißen, Nägelkauen oder Skinpicking. In ihrer Arbeit achtet sie besonders auf eine achtsame, nervensystem-orientierte und traumasensible Begleitung, um Betroffene auf allen Ebenen des Seins zu befähigen, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und leidvolle Bewältigungsstrategien zu transformieren.

### **Den Raum halten, wenn Krisen und Leid auf Achtsamkeit treffen**

Es ist zutiefst menschlich, dass wir schmerzvollen Erfahrungen ausweichen möchten und uns die Konfrontation damit verunsichern kann. Deshalb möchte wir euch in diesem Workshop Raum geben, gemeinsam zu erkunden, was es heißt, wenn wir als MBSR- oder MBCT-Lehrende:r mit Leid und Krisen konfrontiert werden. In diesem Zusammenhang möchten wir zwei Fragen nachgehen: Wie regulieren wir als Kursleitende:r den Umgang mit unserem eigenen Leid und dem Leid der Kursteilnehmenden? Und: Wie können wir unsere Teilnehmenden begleiten und unterstützen, wenn diese im Verlauf des Kurses Zustände von Dysregulation erfahren (z.B. Hyper- oder Hypoarousal) und durch diese Erfahrungen Verunsicherung erleben oder sich sogar fragen, ob der Kurs das Richtige für sie ist.

**Heike Alsleben** Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); MBI-Lehrerin/Senior-Level (MBSR, MBCT & MBCL) und Supervisorin. Dozentin für MBCT am Institut für Achtsamkeit

Bedburg, Mitglied der AG MBCT in der Fachgruppe Gesundheit des Verbands. Autorin von: "Achtsame Wege aus der Depression", erschienen in der Reihe "Achtsam leben" des Scorpio Verlags. [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

**Sandra Greif-Schill** Psychosomatische-psychotherapeutische Fachkrankenpflege, Systemischen Beraterin und IFS Methode R. Schwartz, MBI-Lehrerin/Erfahrenen-Level (MBSR, MBCT), Yogalehrerin, DBT für soziale Berufe. Mitglied der AG MBCT in der Fachgruppe Gesundheit des Verbandes. [www.mindfulness-heidelberg.com](http://www.mindfulness-heidelberg.com)

**Dr. Dagmar Schellens** Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse; MBI-Lehrerin/Erfahrenen-Level (MBSR, MBCT). Mitglied der AG MBCT in der Fachgruppe Gesundheit des Verbandes sowie in der Fachgruppe Klima. [www.ppm-sp.de/dagmar-schellens](http://www.ppm-sp.de/dagmar-schellens)

### 3 Spielarten, Bildung achtsamer zu machen (Fachgruppe Bildung)

1. Wie bleibe ich als Schulleiterin bewusst und handlungsfähig im Wandel der Zeit? – ein Modell einer Schulleiterweiterbildung  
 2. Achtsame KITA – wie kann das gehen?  
 3. Achtsame Schule – eine erste Vision auf die Erde bringen  
 Mit Alexandra Andersen, Annette Gieß, Jana Hudasch, Susanne Sieffert und Tatini Petra Schmidt.

### Klimakatastrophe: Mindset & Habit Change durch Achtsamkeitspraxis? – Inner Development Goals (IDG) & Gemeinwohlorientierung meet Achtsamkeit

Unsere Welt, unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft sowie wie unser Denken und Fühlen haben sind stark entkoppelt von der Natur und den planetaren Grenzen und stecken fest im Paradigma von MEHR ist besser (mehr Wirtschaft, mehr Konsum, mehr Performance).

Achtsamkeit ist eine wichtige Kompetenz und Ressource. Doch wie kann sie helfen, in der dramatisch fortschreitenden Klimakrise gesund zu bleiben und alleine sowie gemeinsam aktiv zu werden und das Klima und damit die Welt unserer Kinder und Enkel zu retten? Reicht Achtsamkeitspraxis allein hier aus? Diese Fragen stellen sich immer mehr Achtsamkeitspraktizierende und -lehrende.

Die Antwort ist ein klares JEIN!

Auf der einen Seite kann Achtsamkeitspraxis uns helfen, uns mehr mit uns selbst, mit anderen und der Natur zu verbinden. Im besten Fall führt das zu Dankbarkeit, Demut, weniger Konsum und geringerem CO2 Footprint. Aber Achtsamkeit alleine wird nicht die Lösung sein. Zur Abwendung der Klimakatastrophe braucht es einen massive Mindset & Habit Change auf persönlicher, auf lokaler und auf globaler Ebene. Um einen relevanten Beitrag zur Abwendung der Klimakatastrophe zu leisten, muss Achtsamkeit sich mit wirkungsvollen und praxiserprobten Ansätzen wie IDGs und Gemeinwohl-Ökonomie verbinden.

Im Workshop werden IDGs und Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) erklärt und im Austausch in Kleingruppen Möglichkeiten zur Forcierung Mindset & Habit Change mittels IDG und GWÖ unterstützt durch Achtsamkeit herausgearbeitet.

Die Workshopteilnehmer:innen werden gebeten, vorab folgenden CO2 Klimacheck durchzuführen und ihre Ergebnisse und Erkenntnisse zum Workshop mitzubringen: [uba.co2-rechner.de](http://uba.co2-rechner.de)

Mehr Infos zu IDGs und GWÖ gibt es hier:- [innerdevelopmentgoals.org](http://innerdevelopmentgoals.org)- [germany.ecogood.org](http://germany.ecogood.org)- [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (5min Video zur GWÖ)



Wir freuen uns auf euch!

**Oliver Kirchhof** ist Ingenieur, Betriebswirt, MBSR-Achtsamkeitslehrer und ReConnect Dyadenlehrer und brennt für die Stärkung, Befähigung und Begleitung von Menschen und Gruppen in Veränderungsprozessen. Dabei setzt er sehr bedarfsorientiert und zielgerichtet seinen breiten Erfahrungsschatz aus Achtsamkeit, systemischem Coaching, Agilität und Managementberatung ein.

17:00 Uhr Pause

17:30 Uhr **Keynote-Vortrag: Wahrnehmungen transformieren – Perspektiven der zen-yogischen Weltsicht, Nicole Baden Roshi**

Moderation: Tatini Petra Schmidt

**Nicole Baden Roshi** ist Dharma Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshi und praktiziert seit 2001 mit der Dharma Sangha im Zen Buddhistischen Zentrum Schwarzwald. Sie studierte Psychologie und ist ausgebildet in Body Mind Centering.

18:30 Uhr Kurze Pause

18:45 Uhr **"It don't mean a thing if it ain't got that swing!" – Tanztraining mit anschließendem freiem Tanz**

Ich lade euch herzlich ein im Workshop für Swing- und Jazztanz diese lebendige afro-amerikanische Tanz- und Kunstform zu erleben. Hier stehen Individualität und Selbstausdruck ebenso wie Gemeinschaft, Rhythmus und Improvisation im Mittelpunkt. Wir lassen uns von der swingenden Musik inspirieren und finden unseren eigenen und einen gemeinsamen Groove. Ich freue mich auf euch!

**Dr. Katrin Mittenzwei** Seit über 20 Jahren tanzt und lernt Katrin die afro-amerikanischen Swing- und Jazztänze Lindy Hop, Authentic Jazz und Tap Dance. Sie unterrichtet in Tanzschulen und als freie Tanzlehrerin in Hamburg. Sie ist außerdem Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und hat eine Ausbildung zur Achtsamkeits- und MBSR-Trainerin am Institut für Achtsamkeit sowie am Center for Mindfulness der UC San Diego, Centers for Integrative Health, absolviert.

## Sonntag, 3. November 2024

---

09:30 Uhr Online-Mitgliederversammlung (nur für Mitglieder des MBSR-MBCT Verbandes)

**Hinweis:** Selbstverständlich ist auch eine Teilnahme an der Online-Mitgliederversammlung möglich ohne eine vorherige Anmeldung zur Jahreskonferenz. Aktuell können diejenigen Mitglieder, die ausschließlich an der Online-Mitgliederversammlung teilnehmen möchten, sich für die MV per E-Mail anmelden ([buero@mbsr-verband.de](mailto:buero@mbsr-verband.de)). Weitere Informationen zur MV folgen in Kürze.