

## Kongress-Ausschreibung:

# Ganz Mensch sein: Gesundheit – Bewusstsein – Spiritualität

**Veranstaltungsreihe von März bis August 2017  
mit abschließendem Kongress am 9.-10.9.2017**

**Eine Initiative Osnabrücker und regionaler Bildungsträger  
auf Anregung des Forums für Integrale Spiritualität (fis)**

- Cinema Arthouse
- Ev. Familienbildungsstätte
- Forum für Integrale Spiritualität (fis)
- Haus Ohrbeck, Georgsmarienhütte
- Kath. Erwachsenenbildung
- Kath. Familienbildungsstätte
- Landesturnschule, Melle
- Lagerhalle - Kulturzentrum
- Universität Osnabrück

Von März bis August sind freie Angebote der Bildungsträger vorgesehen, vorbereitend und hinführend (mit Filmbeiträgen, Vorträgen und Workshops) zum wissenschaftlichen Abschlusskongress, der sowohl allgemein Interessierte als auch Fachleute ansprechen soll.

**Ziel der Veranstaltungsreihe** ist ein qualifizierter Bildungsbeitrag im Sinne des Titels, jedoch mit leicht zugänglichen Einstiegsangeboten, um möglichst viele Menschen zu erreichen. Gleichzeitig wird eine übergreifende Modellfunktion angestrebt. Zu den Angeboten der Veranstaltungsreihe zählen u.a. verschiedene Formen des Gesundheitssports, der Meditation im Sitzen (Zen, Kontemplation, usw.) und in Bewegung (Yoga, Taijiquan, Qigong, Feldenkrais, usw.) sowie Achtsamkeitstraining (MBSR) und andere angrenzende traditionelle und moderne Übungsverfahren.

Solche und ähnliche körperlich-geistigen **Schulungswege** sind von unterschiedlichen Fachdisziplinen wiederholt **wissenschaftlich untersucht** worden. Die positiven Ergebnisse dieser Forschungen sind bisher jedoch in der Öffentlichkeit wenig bekannt. Sie sollen im Abschlusskongress praxisnah vorgestellt werden, zudem wird eine breite gesellschaftliche Diskussion angestrebt.

**Das Besondere** der Initiative ist die Verbindung von **körperlicher Übung (Gesundheitssport)** und dem **Training von gerichteter Aufmerksamkeit und freischwebender Achtsamkeit**. Letztere entsteht durch die Lösung von den Inhalten und die Reduktion der Aufmerksamkeit auf sich selbst. Dadurch entsteht mehr Wachheit und Präsenz im Alltag und eine Verbindung mit dem bewussten Sein. Das Angebot der Veranstaltungsreihe umfasst angemessene und leicht zu erlernende Entspannungs- und Übungsmethoden, die Vermittlung dazugehöriger Theorien sowie in diesem Zusammenhang die Klärung des Begriffes „Spiritualität“ unter einer wertfreien Betrachtungsweise.

Ferner bewirken mehr **Bewusstsein und Achtsamkeit** im Leben eine psycho-physische Selbstregulation, also mehr Gesundheit und Widerstandskraft, eine Stärkung der eigenen Identität und des Mitgefühls für Mensch und Umwelt. Durch Abbau von Verspannungen wird, komplementär zum Verstand, eine **ganzheitlich - intuitive Intelligenz** freigelegt, die sich in einer ständig komplexer werdenden Welt als überlebensnotwendig erweist. „Du kannst das Problem nicht lösen mit der gleichen Art des Denkens, die das Problem geschaffen hat“. (A. Einstein)

„**Ganz Mensch sein:** Gesundheit – Bewusstsein – Spiritualität“ will jeden Menschen ansprechen, gemäß seiner Interessenlage. Der vorwiegend an Gesundheit Interessierte wird vielleicht die Bedeutung des Bewusstseins oder der Achtsamkeit für sein Wohlbefinden entdecken. Der vorwiegend an Bewusstsein Interessierte, wird sich vielleicht der geistigen Ebene der Spiritualität öffnen. Und der vorwiegend an Spiritualität Interessierte wird vielleicht eine höhere Intelligenz, die Weisheit der Intuition, den Urgrund allen Seins entdecken, und er wird den Weg der nachhaltigen Integration dieser Erfahrung in den Alltag anstreben, zum eigenen Wohlbefinden und zum Wohl der Gesellschaft.

**Der Kongress „GanzMenschSein“** ist die **Abschlussveranstaltung** einer Veranstaltungsreihe „Osnabrücker“ Bildungsträger. Er hat die Zielsetzung allgemein Interessierten und Fachleuten die neusten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse über die Zusammenhänge zwischen bekannten Methoden des Gesundheitssports, traditionelle gesundheitsorientierten asiatischen Trainingsweisen und Übungswegen - und dem bereits seit einiger Zeit wissenschaftlich erforschtem Achtsamkeits-Training (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), fachübergreifend und praxisnah zu vermitteln, um sie für den Gesundheitssport nutzbar machen zu können. Zudem werden entsprechende Übungsmethoden in der vorangehenden Veranstaltungsreihe und im Abschlusskongress beispielhaft vorzustellen und praktiziert. Dabei trägt das aus unterschiedlichen Kulturkreisen (China, Indien, Naher Osten) stammende Übungsgut gleichzeitig zu einem gegenseitigen Verständnis unterschiedlicher Kulturen und zur möglichen Integration in das westliche Verständnis und die Praxis von Gesundheitssport bei. Der Abschlusskongress soll so einen Beitrag leisten, die Zukunftsperspektiven des Gesundheitssports vor dem Hintergrund der kulturellen Vielfalt unserer Gesellschaft auszuloten und zu diskutieren. Er mündet in die Form eines „World Cafes“ und soll mit dieser Gruppemethode möglichst viele Teilnehmer in die Formulierung der Kongress-Ergebnisse mit einbeziehen. Für die Öffentlichkeit und die Presse ist ein **Abschlussdokument** vorgesehen.

**Veranstalter:**

Forum für Integrale Spiritualität und Lebensgestaltung e. V. – kurz: Forum - fis

**Anschrift:**

Forum – fis - c/o Klemens Speer  
Liebigstr. 60, 49074 Osnabrück  
Tel.: 0541/804567 - Mail: [info@fis21.de](mailto:info@fis21.de)  
Internet: [www.ganzmenschsein.de](http://www.ganzmenschsein.de)

