



3. Kongress: GanzMenschSein

Achtsam und präsent das Leben neu gestalten

09.09.2022 | 18:00 Uhr bis 11.09.2022 | 13:00 Uhr

In die Gelassenheit und Ruhe kommen – das wünschen sich viele Menschen angesichts von Corona-Krise und sich abzeichnender Klima-Heißzeit, die Menschen weltweit buchstäblich um ihre Existenz bringt. Hinzu kommen ständige Innovationsflut, zunehmende Digitalisierung und ein unablässiger Informations- und Leistungsdruck. Das alles führt vielfach zu Überforderung bis hin zum Burnout und psychosomatischen Erkrankungen. Jede und jeder Einzelne ist auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichem Maße davon betroffen.

Wie ist es angesichts dieser globalen und persönlichen Herausforderungen dennoch möglich, *ganz* Mensch zu sein und achtsam und präsent in der eigenen Mitte zu ruhen?

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass ganzheitliche Übungswege wie Zen, Kontemplation, Achtsamkeitsübungen und bewegte Meditation (z.B. T'ai Chi und Qigong) dabei helfen können, nicht nur Krankheiten zu heilen oder zu lindern, sondern auch Menschen in ihrer Tiefe zur eigenen Mitte zu führen. Diese Übungswege bieten Menschen die Möglichkeit, sich in sich selbst (wieder) zu verankern. So kann es gelingen, bei persönlichen Herausforderungen des Lebens und trotz realer oder drohender Katastrophen gelassen zu bleiben und mit Energie und Freude – achtsam und präsent – an einer sozial-ökologischen und friedlichen Neugestaltung der Welt mitzuwirken.

Der Kongress »GanzMenschSein« richtet sich an Menschen aus Beratungseinrichtungen (psychologischen, sozialen, ökologischen, wirtschaftlichen usw.) und an allgemein Interessierte. Er verbindet Theorie mit Praxis, Vorträge und Workshops mit Übungen. Die Vorträge sind offen für alle Teilnehmer*innen; aus vier parallelen Workshop-Reihen können vier Workshops ausgewählt werden.

GanzMenschSein

»GanzMenschSein« ist ein Non-profit-Projekt des Forum – fis e.V. mit dem Anliegen, ganzheitliche Übungssysteme einem breiteren Publikum bekannt zu machen. Der Kongress wird von einer jahresübergreifenden Veranstaltungsreihe begleitet, die Interessent*innen die Möglichkeit gibt, dieses immer

aktueller werdende Thema in seiner gesamten Bandbreite kennlernen und vertiefen zu können. Geplant sind Vorträge (u.a. von Nico Paech, einem der bekanntesten deutschen Wachstums-kritiker und Vordenker einer Postwachstumsökonomie und Manfred Folkers, Taiji- und Qigong-Lehrer sowie Vorsitzender des Vereins »Achtsamkeit in Oldenburg«), Filme und Spirituelle Cafés. Der Abschlusskongress bietet Vorträge zu neuen wissenschaftlichen Untersuchungen über die gesundheitliche Wirksamkeit von Übungswegen sowie Fachvorträge und Workshops. Zentraler Aspekt aller Übungen in diesem Rahmen ist eine Schulung der bewussten Achtsamkeit, die sich unmittelbar auf alle Alltagssituationen auswirkt.

Hauptreferent*innen

- **Beatrice Grimm**, Meditationslehrerin der Kontemplationslinie »Wolke des Nichtwissens«
- **Marion Küstenmacher**, Evangelische Theologin und spirituelle Autorin
- **Manfred Rosen**, Zen-Meister der Zen-Linie »Leere Wolke«
- **Klemens J.P. Speer**, Zen-Lehrer und Taiji-Lehrer und -Ausbilder
- **Pierre Stutz**, Katholischer Theologe und spiritueller Autor

Veranstalter: Haus Ohrbeck in Kooperation mit dem Forum für integrale Spiritualität und Lebensgestaltung e.V. (Forum – fis) und in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB), der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und der Landesturnschule Melle des Niedersächsischen Turnerbundes (LTS)

Klemens J. P. Speer, Maria Feimann

> **Information/Programm und Anmeldung:** www.fis21.de/ganzmenschsein/programm

> **Zimmerbuchung direkt im Haus Ohrbeck:** www.haus-ohrbeck.de

295 € DZ D/WC p.P.



HAUS OHRBECK



Forum – fis



NTB 
LANDESTURNSCHULE MELLE


EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN