

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.

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.