

## PROGRAMMÜBERSICHT

### FREITAG-ABEND:

18.15 Uhr	<b>Abendessen</b>
19.00 Uhr	Begrüßung
19.15 Uhr	Vortrag - Marion Küstenmacher
20.00 Uhr	Ausklang

### SAMSTAG:

7.15 – 8.00 Uhr	Stilles Sitzen – oder Taiji-Qigong
8.15 Uhr	<b>Frühstück</b>
9.00 – 9.40 Uhr	Vortrag - Manfred Rosen
10.05 – 10.45 Uhr	Vortrag - Beatrice Grimm
11.15 – 12.15 Uhr	drei parallele Workshops Achtsamkeit, Zen, Kontemplation
12.15 Uhr	<b>Mittagessen</b>
14.00 – 15.00 Uhr	drei parallele Workshops Achtsamkeit, Zen, Kontemplation
15.00 – 15.45	<b>Kaffee- und Kuchenpause</b>
15.45 – 16.30 Uhr	Vortrag - Klemens J.P. Speer
17.00 – 18.00 Uhr	fünf parallele Workshops Sitzen und lauschen, Stilles Sitzen, Taiji, Qigong und Taiji und Natur
18.15 Uhr	Abendessen

### SAMSTAG-ABEND:

19.30 – 20.30 Uhr	<b>Klangkonzert</b>
20.30 Uhr	Ausklang und Austausch

### SONNTAG-VORMITTAG:

7.15 – 8.00 Uhr	Stilles Sitzen oder Taiji-Qigong
8.15 Uhr	<b>Frühstück</b>
9.00 – 10.00 Uhr	fünf parallele Workshops Sitzen und lauschen, Stilles Sitzen, Taiji, Qigong und Taiji und Natur
10.15 – 11.00 Uhr	Abschluss-Vortrag - Pierre Stutz
11.15 – 12.00 Uhr	Abschluss-Zeremonie
12.15 Uhr	<b>Mittagessen</b> – Ende

## ORGANISATION

### TERMIN:

9.-11.9.2022

### ZEIT:

Fr. 18.00 Uhr bis So 13.00 Uhr

### TAGUNGSORT:

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10,  
49124 Georgsmarienhütte-Holzhausen  
(bei Osnabrück)  
Tel. 05401/336-0,  
E-Mail: empfang@haus-ohrbeck.de

### INFOS ZUM KONGRESS

#### PROGRAMM

**UND ANMELDUNG:** [www.fis21.de/ganzmenschsein/programm](http://www.fis21.de/ganzmenschsein/programm)

#### KOSTEN:

295 € incl. Übernachtung und Verpflegung  
im DZ/DU/WC oder im EZ ohne DU/WC,  
plus 30 € EZ-Zuschlag

#### ZIMMER-

#### RESERVIERUNG:

Haus Ohrbeck (Adresse siehe oben)

### VERANSTALTER:

Haus Ohrbeck in Kooperation mit dem Forum – fis e.V.



HAUS OHRBECK



Forum – fis

In Zusammenarbeit mit:



Katholische  
Erwachsenenbildung

Ev. Erwachsenenbildung,  
Osnabrück



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

Kath. Erwachsenen-  
bildung, Osnabrück



NTB

Landesturnschule Melle,  
im Niedersächsischen  
Turnerbund (NTB)



3. KONGRESS  
GANZMENSCHSEIN



Verbindung von Theorie und Praxis:  
Vorträge und Workshops

Achtsam und präsent das Leben neu gestalten

9.-11.9.2022 im Haus Ohrbeck



HAUS OHRBECK



Forum – fis



## 3. KONGRESS GANZMENSCHSEIN

### DRITTER KONGRESS GANZMENSCHSEIN - Achtsam und präsent das Leben neu gestalten

In die Gelassenheit und Ruhe kommen – das wünschen sich viele Menschen angesichts von Corona-Krise und sich abzeichnender Klima-Heizeit, die Menschen weltweit buchstäblich um ihre Existenz bringt. Hinzu kommen stndige Innovationsflut, zunehmende Digitalisierung und ein unablässiger Informations- und Leistungsdruck. Das alles fhrt 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 prsent in der eigenen Mitte zu ruhen?

### FÜR BERATENDE BERUFE UND ALLGEMEIN INTERESSIERTE

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 (**zu Achtsamkeit, Zen, Kontemplation, Taiji und Qigong**). Die Vorträge sind offen für alle Teilnehmer\*innen; aus vier parallelen Workshop-Reihen können vier Workshops ausgewählt werden.

## HAUPTREFERENTEN

### Marion Kstenmacher

VITA: Germanistin, Ev. Theologin, Autorin vieler erfolgreicher Bücher über Spiritualität, Seminarleiterin, Ken Wilber-Expertin.



VORTRAG: Achtsamkeit ist ein Universum – unterwegs zu einem wachen und achtsamen Geist

PRAXIS-WORKSHOP: Der offene Augenblick – Integrale Achtsamkeit und Mystik

### Manfred Rosen

VITA: Zen-Meister in der Zen-Linie „Leere Wolke“ in der Nachfolge von Willgis Jäger. Lebt und arbeitet mit traumatisierten Kindern.



VORTRAG: Zen im 21. Jahrhundert

PRAXIS-WORKSHOP: Zen

### Beatrice Grimm

VITA: Kontemplations-Lehrerin in der Linie „Wolke des Nichtwissens“ in der Nachfolge von Willgis Jäger. Therapeutische Bewegungs- und Körperarbeit, Autorin und Verlegerin, „Wege der Mystik“.



VORTRAG: Kontemplation – ein spiritueller Weg

PRAXIS-WORKSHOP: Der Himmel in Dir – Einführung in das Krpergebet

### Klemens J.P. Speer

VITA: Zen-Lehrer, Taiji-Lehrer und -Ausbilder, Qigong-Lehrer. Ausbildung von vielen Taiji-Kursleitern und -Lehrern. Autor einer Reihe von Büchern über Zen, Taiji, Qigong und Spiritualität.



VORTRAG: Meditation und Gesundheit

PRAXIS-WORKSHOP: Sitzen in Stille im Stil des Zen

### Pierre Stutz

VITA: Theologe, spiritueller Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer engagierten Spiritualität im Alltag. Herbert-Haag-Preistger 2021.



VORTRAG: Verwundet bin ich und aufgehoben – Plädoyer für eine Spiritualität der Unvollkommenheit

## VORTRÄGE UND PRAXIS-WORKSHOPS

### Paul Bernarding

VITA: Taiji-Kursleiter und –Lehrer, Atem-Coach nach Middenberg, Volkswirt.



PRAXIS-WORKSHOP: In die Stille lauschen

### Karin Schlter

VITA: Taiji-Kursleiterin und –Lehrerin, Sozialpädagogin, Familientherapeutin bei Pro-Familie.



PRAXIS-WORKSHOP: Taiji – Fünf effektive Taiji-Figuren

### Kim Susann Lhmann

VITA: Taiji-Kursleiterin und –Lehrerin, Geistige Heilerin (DGH), Osteopathin in eigener Praxis, Physiotherapeutin



PRAXIS-WORKSHOP: Taiji-Qigong – Himmel und Erde

### Imke Dietz

VITA: Taiji-Kursleiterin und -Lehrerin, Bewegungstherapeutin in eigener Praxis, HP Physiotherapie, Taiji im Management.



PRAXIS-WORKSHOP: Bewegung in achtsamer Naturverbundenheit

### Claudia Schlter

VITA: Taiji-Kursleiterin und –Lehrerin, Übungsleiterin im Gesundheitssport und Karate für Erwachsene und Kinder im eigenen Studio



PRAXIS-WORKSHOP: Qigong – Die fünf Wandlungsphasen