



achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun

Neues von achtsamkeit und seelsorge – Newsletter 5/2017

*Liebe Freundinnen und Freunde
der Achtsamkeitspraxis,*

Sommerzeit – Urlaubszeit – Zeit zum Durchatmen.

*Wer irgendwie schon mal in Kontakt mit
Achtsamkeitsübungen gekommen ist, der hat erfahren,
wie bedeutend der Atem bzw. das Atmen ist.*

*Atmen geschieht immer – ganz unabhängig vom
bewussten Machen und Gestalten. Dafür sorgt der
Körper von selbst. Das Lenken der Aufmerksamkeit auf
das Atemgeschehen macht bewusst, was schon immer
geschieht. In der Übung der Achtsamkeit richte ich die
Aufmerksamkeit nur bewusst auf das Spüren dessen,
was da gerade beim Atmen passiert: die kleine
Temperaturveränderung im Bereich des Naseneingangs
oder im Rachenraum, die Bewegung des Brustkorps
oder der Bauchdecke.*

*Das bewusste Wahrnehmen des Atmens in der
Meditation oder einfach nur mal gerade so
zwischen durch verschafft ein kleines Durchatmen, eine
winzige Pause im Alltag, eine kleine Urlaubspause (z.B.
wenn das Telefon klingelt und ich nicht direkt abhebe,
sondern erst mal den Atem spüre).*

Atmen Sie doch einfach mal zwischen durch bewusst.

*Vielleicht nutzen Sie den Übergang zum zweiten
Halbjahr ja auch zur weiteren Planung. Und vielleicht
möchten Sie das Durchatmen, die Unterbrechung des
Alltags und die bewusste Pause im Getriebensein des
Lebens ja auch durch intensiveres Üben oder durch ein
Hineinschnuppern in die Praxis der Achtsamkeit
unterstützen. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an
Möglichkeiten.*

*Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit mit vielen
kleinen Momenten der Achtsamkeit.*

Ihr Ralf Braun

Achtsamkeits-Wanderung auf dem Köln-Pfad von Müngersdorf bis Esch –2. Sept. 2017

Wir wandern von der KVB-Haltestelle RheinEnergie-
Stadion (Aachener Straße) bis zur Bushaltestelle in Esch.

Es ist ein leicht zu gehender Weg, ca. 16 km lang.

Elemente: Sitzmeditation, Gehmeditation
Körperwahrnehmungsübungen, Übungen zur
Aufmerksamkeitslenkung, Zeiten des Schweigens.

Für Verpflegung sorgt jede/r selbst

Samstag, 2. September 2017, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kursgebühr € 30,-

Hinweis: Die Rückfahrt per Bus, Stadtbahn und/oder S-
Bahn bis zum Hauptbahnhof dauert relativ lange, etwa
50 Minuten. Bitte die Fahrtzeit mit einplanen!

Achtsamkeits-Wanderung auf dem Köln-Pfad von Worringen bis Merkenich – 28. Okt. 2017

Wir wandern vom S-Bahnhof Worringen bis zur
Haltestelle der KVB-Linie 12 in Merkenich.

Es ist ein leicht zu gehender Weg, ca. 11 km lang.

Elemente: siehe oben

Für Verpflegung sorgt jede/r selbst

Samstag, 28. Oktober 2017, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kursgebühr € 30,-

„Mitfühlend leben – mit sich und anderen“ Für Menschen mit Achtsamkeitserfahrung 13. September bis 22. November 2017 in der Melanchthon-Akademie Köln

mittwochnachmittags, 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Nähere Informationen dazu finden Sie auf meiner
Homepage!

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ 13. September bis 22. November 2017 in der Melanchthon-Akademie Köln

mittwochsabends, 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Nähere Informationen dazu finden Sie auf meiner
Homepage!

„Bewusst leben und barmherzig sein!“ Ein Schweige-Retreat in Kloster Steinfeld 30. September bis 3. Oktober 2017

Samstag 15.00 Uhr bis Dienstag, 15.00 Uhr

Nähere Informationen dazu finden Sie auf meiner
Homepage!

Mevisenstraße 16, 50668 Köln
0173-3144160

info@achtsamkeit-seelsorge.de
www.achtsamkeit-seelsorge.de



achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun