



achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun

Neues von achtsamkeit und seelsorge – Newsletter 2/2020

Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeitspraxis,

„Wir fahren auf Sicht!“ Wie oft haben wir diesen Satz in den letzten Monaten gehört und vielleicht auch selbst gesagt?

Auf Sicht fahren: eben nicht auf „lange Sicht“! Wir wissen so wenig; wir können nicht sagen, wie es sein wird; wir überschauen – wenn überhaupt – nur eine kurze Strecke des Weges; wir sehen die Zukunft vernebelt, unscharf, nicht greifbar.

Gesagt und gehört haben wir dieses „Wir fahren auf Sicht!“ im Zusammenhang der Überlegungen, wie es denn mit Corona und nach Corona und überhaupt weiter geht. Und in der Tat, diese Pandemie fordert uns ganz schön heraus mit ihrer Unplanbarkeit, ihrer Ungewissheit, ihrem Abwarten- und Geduldhabenmüssen. Allenfalls das, was jetzt ist, können wir überblicken. Und das ist nicht einfach: Nur das Jetzt zu haben!

Aber genau das üben wir in der Achtsamkeitspraxis: Leben im Hier und Jetzt. Nicht in die Zukunft hinein spekulieren und mit Geduld und Gelassenheit die Ungewissheit aushalten. Doch genau deshalb sich auch nicht verrückt machen mit allen möglichen Katastrophenphantasien, wie und was alles noch so schlimm werden könnte.

„Achtsamkeit bietet uns einen Weg, mit ganz unterschiedlichen Problemen umzugehen, denn der Fokus liegt weniger auf den Schwierigkeiten selbst als vielmehr darauf, wie wir ihnen begegnen.“ (S. Silverton)

Ich freue mich sehr, dass ich wieder Angebote machen kann, das Gegenwärtigsein, das Leben im Hier und Jetzt, die Achtsamkeit zu üben. Es ist ein Neuanfang in einer für uns alle nicht leichten Zeit. Aber der „Anfängergeist“ der Achtsamkeitspraxis lehrt uns, mutig auf das Neue zuzugehen und neugierig neu zu beginnen. Und nicht im Alten hängen zu bleiben. Warum also grämen, wenn es mit der Achtsamkeitspraxis in der Corona-Zeit trotz aller guter Vorsätze nicht so ganz geklappt hat? Vielleicht einfach die Gelegenheit nutzen und mit einem Tag der Achtsamkeit neu starten?

*Oder vielleicht doch das Buch von Ralf Braun zur Hand zu nehmen und damit zu üben? Wolfgang Vierbuchen, Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Westeifel, hat eine wunderbare kurze Besprechung des Buches auf Facebook gepostet. Zu finden auf der Facebook-Seite der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Trier:
www.facebook.com/KEB.bildungleben*

Herzliche Grüße

Ihr/Euer Ralf Braun

Ein Tag der Achtsamkeit

Zum Schnuppern und Auffrischen

Dieser Übungstag ist vor allem geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer von früheren Achtsamkeits-Kursen („mbsr-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“; „Achtsamkeit und Innere Stärke“).

Aber auch „Neulinge“ sind herzlich willkommen!

Geübt wird überwiegend im Schweigen.

Elemente des Übens sind: Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation, Imaginationsübungen, Selbst-Besinnung.

Termin Samstag, 26. September 2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort Peter-Friedhofen-Haus, Florinspaffengasse 4, 56068 Koblenz,

Kosten 85 € inkl. MwSt.

IN PLANUNG:

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit – mbsr“

Ein 8-Wochen-Intensivkurs mit wöchentlichen Treffen

Termine 27. Oktober bis 15. Dezember, immer dienstags von 18.30 bis 21.00 Uhr; Übungstag am 5. Dezember 10.00 bis 16.00 Uhr.

Ort im Raum Koblenz-Vallendar – wird bald bekanntgegeben

Kosten 350 € inkl. MwSt. (Zuschuss der gesetzlichen Krankenkasse kann beantragt werden)

Achtsam und entspannt in die Feiertage gehen

Ein Tag zum ruhig werden und entschleunigen

Hektik und Stress prägen für viele die „ruhigste Zeit des Jahres“.

Der Tagesworkshop mit Übungen der Achtsamkeit und des Mitgefühls hilft runter zu kommen, zu entspannen und ruhig auf die Feiertage zu gehen.

Ein Angebot für Einsteiger und Geübte.

Termin Samstag, 19. Dezember 2020, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort Peter-Friedhofen-Haus, Florinspaffengasse 4, 56068 Koblenz,

Kosten 85 € inkl. MwSt.

Diesen Newsletter haben Sie erhalten, weil Sie das schriftlich bzw. mündlich von mir erbeten haben. Sollten Sie den Newsletter von achtsamkeit und seelsorge in Zukunft nicht mehr beziehen wollen, dann schreiben Sie mir einfach eine email: info@achtsamkeit-seelsorge.de

Weitere Infos und Anmeldung:

In der Hohl 9, 56191 Weitersburg
0173-3144160

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



achtsamkeit
und seelsorge
ralf braun