

„Bin geborgen wie im Sturm eine Feder,
auf Wellen geweht, ertrinke ich nicht,
bin geborgen wie im Sturm eine Feder,
gegen Felsen geschleudert, breche ich nicht.“

unbekannte christliche Mystikerin

... wenn wesentliches wichtig wird

VERANSTALTUNGSVORSCHAU | Winter 2018 – Herbst 2019

»Ruhiger Geist und weites Herz« | **Meditation am Morgen**

Dienstag 6. November – Dienstag 11. Dezember 2018, Forum Kirche, Bremen

»Stille Zeit« | **Besinnung und Meditation**

für alle, die die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen möchten
Donnerstag 29. November – Sonntag 2. Dezember 2018, Kloster Neuenwalde

»Ruhiger Geist und weites Herz« | **Meditation am Morgen**

Dienstag 15. Januar – Dienstag 19. Februar 2019, Forum Kirche, Bremen

»Leichter Leben« | **Stressbewältigung durch Achtsamkeit/ MBSR**

8-wöchiger MBSR-Kurs nach dem Curriculum von John Kabat-Zinn
Mittwoch 30. Januar – Mittwoch 27. März 2019, Hollerhaus, Bremen

»Innehalten – Ankommen – Aufatmen« | **Achtsamkeit für den Alltag**

Donnerstag 4. April – Sonntag 7. April 2019, Kloster Neuenwalde, Neuenwalde

»Mut zur Muße« | **Meditative Ferien für Frauen**

Montag 8. April – Sonntag 14. April 2019, Haus Meedland, Langeoog

»Bin geborgen wie im Sturm eine Feder ...« | **Einführung in Achtsamkeitsmeditation**

Montag 8. Juli – Freitag 12. Juli 2019 (5-tägige Bildungszeit), Kloster Nütschau, Travenbrück

»Als ich mich selbst zu lieben begann ...« | **Selbstmitgefühl als Quelle von Herzengüte und Verbundenheit**

Donnerstag 29. August – Freitag 1. September 2019, Kloster Neuenwalde/ Neuenwalde

»Mitgefühlerschöpfung?!« | **Mit Risiken und Nebenwirkungen der hospizlich-palliativen Arbeit heilsam umgehen**

Donnerstag 17. Oktober 2019, Domicil Seniorenpflegeheim, Lüneburg

»Leichter Leben« | **Stressbewältigung durch Achtsamkeit / MBSR**

8-wöchiger MBSR-Kurs nach dem Curriculum von John Kabat-Zinn
Mittwoch 30. Oktober – Mittwoch 18. Dezember 2019, Bremen

»Stressbewältigung durch Achtsamkeit / MBSR« | **Einführungswochenende**

Freitag 8. November – So. 10. November 2019, Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa, Geestland

Inhouse-Angebote für Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, sowie Seelsorge und Einzelstunden auf Anfrage