

Anmeldung

zu Tagungsnummer: **A 28362**
(bitte bei der Anmeldung angeben)

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen
Frau Anne Schoepgens
Leonhardstr. 18-20
52064 Aachen

Tel: +49(0) 241 47996-25
Fax: +49(0) 241 47996-10
E-Mail: anne.schoepgens@bistum-aachen.de
Web: www.bischoefliche-akademie-ac.de

Anmeldeschluss:

Wir bitten um Anmeldungen bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn (Entscheidung über das Stattfinden der Veranstaltung). Nachmeldungen zu stattfindenden Veranstaltungen können nur bis vier Tage vor Beginn angenommen werden. Bei Verhinderung bitten wir um Nachricht bis fünf Tage vor Tagungsbeginn. Andernfalls muss der volle Teilnahmebetrag in Rechnung gestellt werden.

Sie erhalten am Ende der Tagung eine Teilnahmebescheinigung.



Die Tagung wird zu einem erheblichen Teil aus Kirchensteuermitteln und anteilig aus NRW-Fördermitteln (Weiterbildungsgesetz) finanziert.

Anreise



**Bischöfliche Akademie
des Bistums Aachen**
Leonhardstraße 18-20
52064 Aachen

Öffentliche Verkehrsmittel:

Die Bischöfliche Akademie ist vom Hauptbahnhof in ungefähr 5 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Mit dem Auto:

Auf unserem hauseigenen Parkplatz steht eine begrenzte Anzahl von Plätzen kostenfrei zur Verfügung. Der Tor-Code ist an der Rezeption der Bischöflichen Akademie erhältlich. Öffentliche Parkplätze (gegen Gebühr) können ebenfalls direkt vor dem Tagungshaus und in unmittelbarer Umgebung genutzt werden.

16.-17. Februar 2019

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit



Abbildungen
Mike Pennington via
Wikimedia Commons und
privat

Thema

*„Möge ich mich selbst akzeptieren,
so wie ich bin.“*

Blitzschnell kann das Leben aus den Fugen geraten, auch am Arbeitsplatz. Hohe Anforderungen verlangen ein hohes Maß an Einsatz. Wenn etwas schief läuft, Rückmeldungen wie ein Schlag ins Gesicht treffen, dann sind wir sehr schnell dabei, uns innerlich selbst zu verurteilen: "Warum schaffe ich das nicht?", "Wie konnte ich nur?", "Was stimmt mit mir nicht?" Und die Abwärtsspirale beginnt.

An diesem Tag üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, die die Basis für den Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags ist.

Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl:

- **Achtsamkeit** öffnet uns für den gegenwärtigen Moment, damit wir unsere schwierigen Erfahrungen im Alltag mit mehr Leichtigkeit annehmen können.
- **Mitmenschlichkeit** öffnet uns für unsere grundlegende Verbundenheit mit allen Wesen, damit wir erfahren, dass wir nicht allein sind.
- **Freundlichkeit** öffnet unsere Herzen für Leid, damit wir uns das geben können, was wir selbst brauchen.

Zusammen manifestieren sich diese Komponenten in warmherziger verbundener Präsenz.

Die Auswirkungen des Selbstmitgefühl-Trainings sind verblüffend: Es schützt vor Burnout und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen.

Inhalte:

- Achtsamkeit als Fundament von Selbstmitgefühl
- Innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen
- Deine innere mitfühlende Stimme entdecken
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit aushalten
- Mit der Müdigkeit umgehen lernen, die durch Fürsorge für andere entstehen kann
- Selbstmitgefühl im Alltag anwenden

Dr. Johanna Jantsch, Tagungsleiterin

Programm

Samstag, 16. Februar 2019

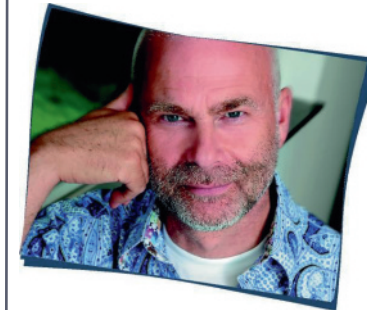
10.00 Uhr	Einführung in die Veranstaltung. Erste Arbeitseinheit
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Arbeitseinheit
15.30 Uhr	Kaffee und Kuchen
16.00 Uhr	Arbeitseinheit
18.00 Uhr	Ende der Veranstaltung
19.00 Uhr	Arbeitseinheit (bis ca. 21.00 Uhr)

Sonntag, 17. Februar 2019

ab 8.00 Uhr	Frühstück
9.30 Uhr	Arbeitseinheit
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Die Teilnehmerszahl ist begrenzt.

Referent



Peter Paanakker

MBSR-Lehrer
(Mindfulness-Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
(vierjährige MBSR-Ausbildung an der Medical School der Universität von Massachusetts)

MBCL-Lehrer (Mindfulness-Based Compassionate Living, Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben) und

MCS-Lehrer (Mindfulness Self-Compassion, Selbstmitgefühl)

Ausbildung in SE Somatic Experiencing

Teilnahmegebühr

incl. Verpflegung / EZ: 126,00 € / erm. 110,40 €
incl. Verpflegung / DZ: 116,00 € / erm. 99,90 €
incl. Verpflegung: 93,00 € / erm. 80,40 €

Die Ermäßigung gilt für Schüler/innen, Studierende (in der Erstausbildung), Auszubildende und Arbeitslose. Weitere Differenzierungen sind leider nicht möglich.

Bitte zahlen Sie zu Beginn der Tagung an unserer Rezeption (bar oder EC-Karte).

Geben Sie bei Ihrer Anmeldung bitte Ihren Verpflegungswunsch an:

Standard (= mit Fleisch / freitags Fisch) oder vegetarisch, evtl. Sonderkost)