

Annäherungen an die Kunst des Scheiterns



Achtsamkeitsbasierter Übungstag in der „Kirche der Stille“ Helenenstraße 14a, 22765 Hamburg mit Paul Stammeier am Samstag, 20. November 2021; 10:00 – 16:00 Uhr

Bei der Kultivierung von Achtsamkeit und existentieller Selbst-Akzeptanz bemühen wir uns um einen aufmerksam-gelassenen und humorgetönten Umgang mit Schwierigem, Verstörendem und Unzulänglichem in unserem Alltag, mit dem Scheitern in den kleinen und größeren Dingen und den damit einhergehenden Spielarten der Selbsttäuschung. Wir steigen aus dem Hamster-rad unserer eingefleischten Reaktionsmuster aus und werfen einen möglichst entspannten und freundlichen Blick auf all diese seltsamen Dinge, die wir (an und in und um uns herum) nicht so richtig mögen. „Full Catastrophe Living“, wie es Jon Kabat-Zinn nennt, die ‚ganze Katastrophe‘ – alles ist in der Haltung akzeptierendem und (manchmal) schmunzelnden Gewahrseins mit einbezogen. Bei zunehmender Übung scheint sich diese Haltung gegenüber Herausforderungen manchmal zu einem kreativen und vielleicht sogar lustbetonten Tanz mit dem scheinbar Widrigen zu entwickeln.

Begleitung: **Paul Stammeier**, Soziologe, Psychotherapie (HPG) und Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, ACT) und Stressbewältigung, Psychosynthese Begleitung, Dialogprozess-Moderation und frühbuddhistische Meditation (Satipatthana, Vipassana, Brahmaviharas)

Organisation:

Eine gute Stunde Mittagspause:

Bitte kleinen Mittagsimbiss mitbringen oder in eins der nahegelegenen Restaurants gehen. Getränke, wie heißer Tee und Wasser, sind vorhanden. Socken, Kissen, Bänkchen und Stühle und Decken sind vorhanden.

Dauer: 10.00 – 16.00 Uhr.

Kosten: 50 / 40 Euro, **bitte passend in bar mitbringen.** Der Teilnahmebeitrag ist am Seminartag in bar zu entrichten.

Bitte bis zum 16. November anmelden:

Melden Sie sich bitte über die Website an.

Nur wenn Sie Fragen haben und um Ermäßigung bitten, können Sie sich per Mail anmelden: anmeldung@kirche-der-stille.de.

Telefonische Anmeldungen sind nur für Menschen möglich, die kein Internet haben.

Telefon: 040 / 43 43 34, Mo + Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr.

Sie erhalten eine **Bestätigung**, wenn nicht, schauen Sie in Ihren SPAM-Ordner!

Ausfallgebühr:

Bei kurzfristiger Absage (7 Tage vor Seminarbeginn) müssen wir Ihnen 50 % der Seminarkosten in Rechnung stellen.

Sagen Sie das Seminar am Tag selbst ab, falls Sie nicht anreisen oder das Seminar abbrechen, ist die Kursgebühr in voller Höhe zu zahlen.

**„Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei.
Wieder scheitern. Besser scheitern.“**

Samuel Beckett