



Ev. – Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

Mit sich in Frieden und verbunden mit der Welt

Die Praxis des Mitgefühls

Samstag, 15. November 2014, 10 – 17 Uhr

Je freundlicher und annehmender wir mit uns selbst und unserer inneren Vielgestaltigkeit umgehen, desto näher und verbundener fühlen wir uns der Welt. Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl sind das Fundament einer warmherzigen Bezogenheit auf andere. Menschen mit einer großen Fähigkeit zu Selbst-Mitgefühl haben Verständnis für sich, auch wenn es in ihrem Leben nicht so gut läuft.

Wir üben eine wohlwollende und schützende Achtsamkeit gegenüber der ganzen Bandbreite unseres eigenen inneren Erlebens ein. So entsteht in uns die Fähigkeit zu einem mitfühlenden Weltbezug, zu einer wertschätzenden und herzbetonten Verbundenheit mit dem Leben und der Umwelt insgesamt.

*An diesem Übungstag werden die Grundhaltungen des achtsamkeitsbasierten „**Self-Compassion-Trainings**“ (Kristin Neff, Christopher Germer) vorgestellt und erprobt.*

Leitung: Paul Stammeier

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 35,–

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich ausschließlich schriftlich bis zum 12. November 2014 an (Karte, Fax, Internet oder E-Mail).

E-Mail: spirit@kirche-hamburg-ost.de

Internet: www.projektspiritualitaet.de