

Die Herausforderungen des Alltags annehmen

Achtsam die eigenen Potentiale der Widerstandskraft wahrnehmen und fördern

Übungstag im Aum Devi Triyogazentrum am Wald am Samstag, 14. März 2015

Resilienz kommt aus dem Lateinischen (*resilire*) und bedeutet so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. In der Physik bezeichnet es die Fähigkeit eines Systems nach einer Störung wieder in den Grundzustand zurückzukehren. Wir verstehen darunter die Fähigkeit, sich aus schwierigen Lagen und unangenehmen Situationen immer wieder aufzurichten und neu anzufangen und sich von Rückschlägen relativ schnell wieder zu erholen. Als Sinnbild mag die Figur des Stehaufmännchens bzw. der Stehauffrau hilfreich sein, die, nachdem sie gefallen oder gestolpert ist, sich gleich wieder aufrichtet.

Die Kraft der Resilienz macht uns Mut, Krisen zu überwinden, das Gute im Schlechten zu erkennen und stets den Neuanfang zu wagen.

Resilienz zeigt und bewährt sich in inneren Haltungen eines wirklichkeitsbezogenen Optimismus und einer grundlegenden existentiellen Akzeptanz. Wir sind mehr und mehr bereit, uns aus der Opferrolle zu verabschieden, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und die uns verfügbaren Ressourcen ziel- und lösungsorientiert zu unserem Wohle und dem unserer Mitwelt einzusetzen und zu nutzen. Wir wagen den Tanz mit der Welt und erfreuen uns an den, trotz allem Scheitern und aller Niederlagen, sich immer wieder eröffnenden Möglichkeiten.

Vielleicht verlieben wir uns mit einer resilienten Grundhaltung immer mehr in das Gelingen. Wir können die hinderlichen und die förderlichen Aspekte der jeweiligen Situation sehen und erkennen und mit einer akzeptierenden Grundstimmung das Beste daraus machen.

Der Übungstag besteht aus stiller Sitzmeditation, geleiteten Meditationen, sanften Körperübungen, achtsamen Austausch in der Dyade und der Kleingruppe und ist für Anfänger wie für Geübte gleichermaßen geeignet.



Kursleitung:

Paul Stammeier, geb. 1952, Magister Artium in Soziologie und Politischen Wissenschaften, zur heilkundlichen Psychotherapie zugelassen (HPG), Ausbildungen u.a. in Psychosynthese und spiritueller Wegbegleitung, hat langjährige Berufserfahrung in pädagogischen, suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Arbeitsfeldern. Er praktiziert Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation seit 1976 und wurde beim „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bedburg“, zum Lehrer für **MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction; Stressbewältigung durch Achtsamkeit / Schulung der Achtsamkeit)** und für **MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy for depression; achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe für Menschen mit Depressionen)** ausgebildet. Darüber hinaus ist er zertifizierter Kursleiter des Stressbewältigungsprogramms „**Stress erfolgreich bewältigen**“ des IFT (Institut für Therapieforchung, München). Paul Stammeier unterrichtet **MBSR** seit dem Frühjahr 2003.

Literaturempfehlung:

- Micheline Rampe: *Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke.* München: Knauer, 2004
- Linda Graham: *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden.* Freiburg: Arbor, 2014

Zeit und Kosten:

Samstag, 14. März 2015; 10:00 - 16:00 Uhr; 60.- €, ermäßigt 50.- €.

Bitte bequeme Kleidung, Schreibsachen und gegebenenfalls ein Meditationskissen mitbringen. Ein ayurvedischer Imbiss für die Mittagspause kann zusätzlich bestellt werden.

Ort:

Aum Devi, Schule für Yoga & Ayurveda, **Triyogazentrum am Wald**, Moorgartener Straße 10, 23560 Lübeck (Moorgarten); Tel.: 0451/ 880 47 45

Anmeldung:

Bitte **bis zum 27. Februar 2015** direkt bei Paul Stammeier per E-Mail: Paul.Stammeier@t-online.de anmelden. **Danke.**

Werkstatt für Achtsamkeit und Lebenskunst
Paul Stammeier

Arnkieselstraße 15, 22769 Hamburg; Tel.: 040 / 43 32 07; Paul.Stammeier@t-online.de
MBSR- u. MBCT-Training, IFT-Stressbewältigung

