

Freitag, 3. November 2023

- 14:00 Uhr Anmeldung und Begrüßungskaffee
- 16:00 Uhr Eröffnung der Konferenz mit gemeinsamer Meditation, Vorstand und Susanne Schmid
- 16:30 Uhr Kick-off-Event: Bewegung, Stimme und Austausch , Dr. Imke-Marie Badur
- 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr Keynote-Vortrag: Der Elefant und die Blinden. Die Erfahrung des reinen Bewusstseins in der Meditation, Prof. Thomas Metzinger (Mod. Katharina Schacht)

Samstag, 4. November 2023

- 09:00 Uhr Gemeinsame Meditation, Hanna Voß
- 09:15 Uhr Keynote-Vortrag: Mit dem Leben tanzen. Sinn, Besinnung und der Spiritual Turn, Ariadne von Schirach (Mod. Mascha Blankschyn)
- 10:15 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGVORMITTAG**
- 11:00 Uhr Achtsam essen – was nährt uns im Alltag?
- Sich bewusst im Alltag nähren: Entdecke in diesem Workshop, wie du dich und andere durch Meditation, Übung und Reflexion über (Essens-) Gewohnheiten stärken kannst.
- Hartnäckige Gewohnheitsmuster lassen sich am besten ändern, indem sie beobachtet, reflektiert und Alternativen für sie gefunden werden. Exemplarisch für andere Gewohnheitsmuster können wir uns für unser "Ess-Verhalten" sensibilisieren, es reflektieren und mögliche Alternativen finden.
- Das Thema "Ernährung" gewinnt zunehmend an Brisanz: Jeder zweite Mensch in unserer Gesellschaft ist übergewichtig (Quelle: Robert-Koch-Studie). Über zwei Drittel haben Magen- und Verdauungsprobleme (Quelle: DAK). Auch aus diesen Gründen und anknüpfend an die 7. Kurseinheit lädt der Workshop dazu ein: Sich bewusst mit allen fünf Sinnen zu nähren, einen Tag exemplarisch zu reflektieren und eine gemeinschaftliche sowie individuelle alternative Menükarte zu gestalten.
- Die Gestalter:innen des Workshops freuen sich auf deine Teilnahme.
- Thomas Bormuth** arbeitet als freiberuflicher Berater und Coach. Er begleitet Veränderungsprozesse in Organisationen und bietet achtsamkeitsbasierte Interventionen für Gruppen und Einzelpersonen als Heilpraktiker (Psychotherapie) an. Er ist als zertifiziertes Mitglied im dvct e.V. (Deutscher Verband für Coaching und Training) registriert.

Dr. Sabine Winter begleitet Menschen bei ihrem ganzheitlichen Wachstum. Als Beraterin und Business Coach (dvct) unterstützt sie seit zwei Jahrzehnten Menschen, die sich neu orientieren, weiterentwickeln und neue Perspektiven mit Potenzial erreichen wollen. Weil Coaches aufgrund ihres hektischen Alltags einem Essen in Ruhe und mit Genuss nur geringe Priorität einräumten, entwickelte Sabine Winter ein spezielles Programm zum "Achtsamen Essen & Genießen".

11:00 Uhr

Die acht Wochen sind vorbei, was nun? Erfahrungen mit Vertiefungsangeboten

Nach Abschluss des Acht-Wochen-Kurses kann es für die Kursteilnehmer:innen sehr hilfreich sein, wenn wir ihnen die Möglichkeit bieten, weiterführende Vertiefungs- bzw. Praxisangebote wahrzunehmen, damit sie in Kontakt mit der formellen und informellen Achtsamkeitspraxis bleiben. Für die Gestaltung solcher Angebote gibt es keine festgelegten Formate und Curricula und in der MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung taucht dieses Thema maximal am Rand auf.

In diesem Workshop möchte ich deshalb einen Raum schaffen, in dem wir uns über verschiedene Formate, Konzepte und inhaltliche Ausgestaltungen von Vertiefungs- bzw. Fortführungsangeboten austauschen können, mit denen wir jeweils eigene Erfahrungen gesammelt haben. Was hat funktioniert – sowohl inhaltlich als auch organisatorisch – und wo sind Herausforderungen aufgetaucht? Gibt es vielleicht Erfahrungsschnittmengen, die sich verallgemeinern lassen? Welche Inhalte, wie oft, wie lange, als Kurs oder Einzeltermine, wie teuer etc.? Diesen Fragen werden wir uns im kollegialen Austausch in Kleingruppen und im Plenum zuwenden.

Thomas Greh ist Dipl. Sowi, hauptberuflicher MBSR-Lehrer (Senior Teacher) und Achtsamkeitstrainer und Dozent im Ausbildungsteam für MBSR-Lehrer:innen am Odenwald-Institut. Bis 2010 war er Regisseur, Autor, Produzent und Geschäftsführer im Bereich Film- und Fernsehen. Außerdem hat er eine Weiterbildung in „Spirituelle Arbeit mit dem inneren System“ bei Prof. Tom Holmes (USA) absolviert.

11:00 Uhr

Achtsamer Spaziergang

Die Regionalgruppe Nordhessen (Beate Eickmeyer, Eva Metz, Beate Patzig, Carmen Weidemann) und Helene Emma Wisser (München) nutzen den Heimvorteil der Regionalgruppe und bieten einen achtsamen Spaziergang als Programmpunkt an. Der Workshop gibt Impulse für eine Möglichkeit, Achtsamkeit im Alltag zu üben. Gehen ist ein selbstverständlicher Vorgang, den wir jeden Tag praktizieren. Achtsames Gehen bietet deshalb eine Möglichkeit, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Wir werden Inputs geben sowohl zum Vorgang des Gehens selbst als auch zum Innehalten, zum achtsamen Wahrnehmen des eigenen Körpers als auch in Beziehung zur Natur und der Umgebung unseres Konferenzortes. Zum Abschluss wird es eine Möglichkeit geben, die Erfahrungen zu teilen.

Wir gehen bei (fast) jedem Wetter. Bequemes Schuhwerk ist hilfreich. Ein Großteil der Wege sind nicht asphaltierte Spazierwege mit Steinchen-Belag.

11:00 Uhr

Internal Family System (IFS) – Wer bin ich und wenn ja, wie viele?

Vermutlich kennen das die meisten von uns: dass statt der absichtslosen, entspannten Präsenz, die wir uns fürs Kursgeben wünschen, beim Unterrichten manchmal eher unsere perfektionistischen, angestregten oder auch unsicheren Teile am Start sind. Oder dass der innere Kritiker unzufrieden mit unserer Meditationspraxis ist. Oder der Kommentator in unserem Kopf nicht aufhören will, zu allem seinen Senf dazuzugeben.

Mit IFS, dem Internal Family Systems-Modell nach Richard Schwartz, wird leichter verständlich, was da geschieht: Wir alle bestehen aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen. Jeder von uns trägt eigentlich eine

ganze WG in sich – und manche unserer inneren Mitbewohner:innen stecken in ungünstigen Rollen, Denk- und Gefühlsmustern fest.

IFS bietet einen innovativen, nicht-pathologisierenden und mitfühlenden Ansatz, um menschliche Probleme klarer zu verstehen und direkt damit zu arbeiten. Der Workshop stellt den IFS-Ansatz vor und zeigt Möglichkeiten, wie sich die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen in die Achtsamkeitspraxis integrieren lässt.

Heike Mayer ist zertifizierte IFS-Therapeutin, Trainerin in der IFS-Ausbildung und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Die MBSR-Senior Trainerin und Autorin mehrerer Bücher zu Achtsamkeit und IFS ist als langjährige Schülerin von Linda Lehrhaupt Roshi auf dem Weg zur Zen-Lehrerin.

11:00 Uhr Inquiry – einfach und nicht immer leicht

Inquiry oder der erforschende Dialog im Achtsamkeitstraining ist eigentlich sehr einfach und doch machen wir die Erfahrung, dass wir uns gehemmt fühlen, dass etwas zwischen uns und dem Gegenüber tritt, dass wir stecken bleiben oder verstummen.

Wir freuen uns auf die Praxis des erforschenden Gesprächs, eure Erfahrungen und den gemeinsamen Austausch in Präsenz.

Sagra J. Hannich arbeitet mit MBIs seit 2009 an der Tagesklinik für Stressmedizin, Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie und in eigener Praxis. Sie ist Dozentin und Supervisorin für MBSR und MBCT (auch englischsprachig) am Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Lehrhaupt. Eigene Mediationspraxis seit über 35 Jahren: Zen, Vipassana und achtsame Körperarbeit.

Karin Krudup ist Pädagogin, Senior Teacher MBSR, Ausbildungsleiterin für die MBSR-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum (D, AUS, CH) im Institut für Achtsamkeit, Supervisorin MBSR und MBCL, sie leitet Metta- und Achtsamkeits-Retreats und gehört zu den Pionierinnen für MBSR und Achtsamkeit in Deutschland und bietet im Bielefelder Raum dazu Seminare und Kurse an. Eigene Meditationspraxis: Vipassana und Metta

11:00 Uhr Achtsamkeit und Lachyoga

Lachen ist gesund! Lachyoga ist eine einzigartige Methode, die positiven Effekt des Lachens für Körper, Geist und Seele aktiv zu nutzen. Lachyoga bringt die Aufmerksamkeit in den Körper und in den jetzigen Moment – und in Kombination mit Achtsamkeit ist dies eine besonders effektive Möglichkeit, Stress zu reduzieren und zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.

Im Workshop wird Lachyoga als Methode vorgestellt und es werden Bezüge zur bzw. Verbindungsmöglichkeiten mit der Achtsamkeitspraxis erläutert und erfahrbar gemacht. Mindestens die Hälfte der Workshopzeit wird in einer Praxiseinheit die Kombination aus Achtsamkeit und Lachyoga angeleitet. Eine wundervolle Möglichkeit, Neugier und Anfängergeist zu kultivieren.

Carina Oelerich praktiziert Achtsamkeit seit über 10 Jahren und macht seit 2019 Angebote in unterschiedlichen Formaten (MBSR, Mindful2Work, Achtsame Auszeit...) – sowohl in Präsenz als auch online. 2021 hat sie das Lachyoga „entdeckt“ und war direkt fasziniert von dem Potenzial, beides zum Aufbau von Stress-Resilienz und persönlichem Wohlbefinden zu kombinieren und experimentiert mit diesem Format.

12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14:00 Uhr Fishbowl: McMindfulness – ein Diskurs zur Kritik an Achtsamkeit, Vorstand und Alan Schink

Wir laden alle Konferenzbesucher:innen ein, gemeinsam die Kritik an Achtsamkeit zu diskutieren. Bei der Fishbowl-Methode sitzen zwei bis drei „Spezialist:innen“ in einem Innenkreis, dem Goldfischglas, während im Außenkreis die Diskussion nur beobachtet wird. Dabei sind alle ausdrücklich eingeladen, auch fremde kritische Haltungen auszuprobieren und auch ihre Rollen zu wechseln: aus dem Innen- in den Außenkreis und umgekehrt. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch!

Diese Veranstaltung wird vom Vorstand des MBSR-MBCT Verbandes organisiert.

15:00 Uhr Kaffeepause

15:30 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGNACHMITTAG**

15:30 Uhr Wie spezifisch kann Achtsamkeit sein?

Aus sich heraus ist Achtsamkeit eine grundlegende Haltung sich und der Welt gegenüber. In der buddhistischen Tradition wird sie sogar als direkter – oder sogar einziger – Weg zum Erwachen bezeichnet.

Schon in der Satipatthana-Sutta wird diese grundlegende Haltung an vier Aspekten dargestellt, also spezifiziert. Im MBSR wird diese Spezifizierung noch weitergetrieben: Es geht (zumindest vordergründig) um „Stressregulation“. In der Folge wurden weitere Spezialisierungen entwickelt, Achtsamkeit zum Abnehmen, zur Suchtentwöhnung, etc.

Wenn Achtsamkeit in einem therapeutischen Kontext eingesetzt wird, kann sie noch weiter heruntergebrochen werden, um für verschiedene spezielle Indikationen passend eingesetzt zu werden.

In diesem Workshop schlagen wir einen Bogen von der grundlegenden Haltung über Aspekte der Trainingsprogramme hin zu Achtsamkeit als integraler Teil der stationären Therapie bei Anorexie, PTBS, AD(H)S bei Erwachsenen und bei Zwangserkrankungen.

An zwei Leitfragen werden wir uns orientieren: Wie viel von der grundlegenden Haltung ist in den speziellen Anwendungen noch vorhanden und was verbindet und unterscheidet ein Trainingsprogramm von einer therapeutischen Anwendung?

Knut Jöbges geboren 1961, studierte Germanistik, Anglistik, Philosophie, Geschichte und Sinologie und erlernt seit 1984 Taijiquan, Qigong und Meditation. Seit 1998 ist er integrativer Bewegungstherapeut, seit 2009 Achtsamkeitstherapeut an der Schön Klinik Bad Arolsen, ehemals Tinnitus-Klinik, für Patient:innen mit fast allen psychosomatischen Erkrankungen. Seine MBSR- und MBCT-Ausbildung hat Knut Jöbges beim „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung“ absolviert.

15:30 Uhr Achtsamkeit in Unternehmen

Wie kann Achtsamkeit erfolgreich in Unternehmen implementiert werden? Welche Ansatzpunkte gibt es und in welchen Themenfeldern ist Achtsamkeit in Unternehmen wirksam und kann sogar zum Game Changer werden?

Es gibt inzwischen viele professionelle Anbieter auf dem Markt, die Achtsamkeit nicht nur im Gesundheitskontext und in der Stressbewältigung anbieten. Auch in anderen Bereichen wie Changemanagement, Mindful Leadership, Agiles Arbeiten hat Achtsamkeit bereits Einzug gehalten.

Wo finden wir als MBSR-Lehrende hier unseren Platz? Welche Herausforderungen, Möglichkeiten und Themenfelder gibt es, in denen wir aktiv werden können, um Unternehmen, Mitarbeitenden und Führungskräften

wichtigen Mehrwert zu bieten?

In unserem Workshop erhältst du Input zu Initiativen, die einen achtsamen Bewusstseinswandel in Unternehmen als Basis fordern; wie z.B. IDGs ([Inner Development Goals](#)) und der [Gemeinwohl-Ökonomie](#). Ziel ist es, sich über Best Practice Beispiele auszutauschen und voneinander zu lernen.

Wir freuen uns auf 1,5 Std. Lebendigkeit, gegenseitige Inspiration und Verbundenheit mit dir. Der Workshop richtet sich an Erfahrene und Einsteiger.

Gestaltet wird er von Mitgliedern der Verbands-Fachgruppe Unternehmen:

[Katharina Schacht](#) und [Dennis Alter](#), (beide Leitungsteam Fachgruppe Unternehmen) [Thomas Bormuth](#), [Oliver Kirchhof](#) und [Ute Alter](#) (Mitglieder der Fachgruppe)

Dennis Alter

Ute Alter

Thomas Bormuth

Oliver Kirchhof

15:30 Uhr

Achtsame Körperarbeit im Übungsweg des Zapchen – ausgewählte Basis-Übungen

Achtsame Körperarbeit im Übungsweg des Zapchen – ausgewählte Basis-Übungen

Im Übungsweg des Zapchen bringt Julie Henderson Erfahrungen westlicher Körpertherapie und des tibetischen Buddhismus zusammen.

Diese Körper-Energie-Bewusstseinsarbeit fördert auf einfache, humorvolle und wirkungsvolle Weise Wohlbefinden und Präsenz.

Inmitten all der unvermeidbaren Herausforderungen, die das persönliche und globale Leben heute bereithält, klopft das Grundbedürfnis, sich sicher, wohl und verbunden zu fühlen, verstärkt an und verlangt nach einem Erleben der eigenen lebendigen Präsenz und klarer Grenzen.

Alle Übungen sind ergebnisoffene Einladungen, eine Friedensarbeit mit sich selbst, im mitfühlenden Vertrauen in die Weisheit des Körpers und im Spüren der Tragfähigkeit der Erde.

Wir praktizieren Zapchen-Basisübungen inkl. des unerlässlichen „Nickerchens“ als Anwendungsbeispiele für Acht-Wochen-Kurse und tauschen uns über die Erfahrung aus.

Beate Eickmeyer ist Senior Teacher MBSR/MBCT (ausgeb. vom IAS), gibt freiberufliche MBSR-Kurse seit 2008 und MBCT-Kurse seit 2012. Außerdem ist sie Dipl. Biologin, HP, HP Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin und arbeitet seit 1990 in eigener Praxis (Göttingen/ Koblenz/ Kassel). Sie hat klinische Erfahrungen durch die Arbeit im Bereich „Psychosomatik“ an der Habichtswaldklinik Kassel seit 2009. Und sie ist Übungsgruppenleiterin für die Basisübungen von Zapchen Somatics seit 2017, (ausgeb. beim Institut Zapchen Tsokpa Kassel). Außerdem leitet sie seit 2019 in Kassel Jahresgruppen „Achtsamkeit und Zapchen“.

15:30 Uhr MBSR goes Documenta – Achtsamkeitsführung im Fridericianum

Wir wenden uns dem zu, was wir im gegenwärtigen Augenblick fühlen, denken und tun, ohne weiter darüber nachzugrübeln oder uns in Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verlieren. Wir üben die Kunst des Verweilens.

In der Achtsamkeitsführung wollen wir uns im Verweilen üben und aus dieser Haltung heraus einzelne Kunstwerke auf uns wirken lassen. Konkret werdet Ihr durch die Übungen ermutigt, die Exponate aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Im Anschluss könnt Ihr Euch im Gespräch über das Erlebte austauschen mit einer Kulturvermittler:in und der Achtsamkeitslehrer:in Dr. Martina Aßmann.

Die Führung findet im Fridericianum statt und ist auf 23 Plätze begrenzt.

15:30 Uhr Das AKiJu-Curriculum

AKIJU - Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 2013 von Mitgliedern des MBSR-MBCT Verbandes gegründet wurde.

Im Rahmen der bundesweiten AUF!leben-Förderung ist im letzten Jahr das AKiJu-Curriculum entstanden. In über 80 Kursen, die von geschulten Verbandsmitgliedern gegeben wurden, haben mehr als 1.100 pädagogische Fachkräfte das Curriculum durchlaufen. Das kompakte Kurskonzept bietet einen niederschweligen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis. Es richtet sich speziell an Lehrkräfte, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen und anderes pädagogisches Fachpersonal und ist sowohl für Menschen, die schon mit Achtsamkeit in Kontakt gekommen sind, als auch solche, die bisher keine Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis haben, geeignet.

In diesem Workshop wollen wir einen Überblick über das AKiJu-Curriculum geben, einige Beispiele zeigen und Erfahrungen besprechen.

Die nächste Schulung, die Verbandsmitglieder für das Unterrichten des AKiJu-Curriculums qualifiziert, findet am 10.11. & 17.11. (jeweils 16-19 Uhr) statt.

Jana Hudasch ist Studienrätin für die Sek I/II (erst am Gymnasium, dann an der Gesamtschule), MBSR- und Achtsamkeitslehrerin und Mutter von zwei Töchtern. Sie hat diverse Fortbildungen im Bereich der Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen absolviert und in ihrer Lehrtätigkeit immer wieder achtsame Momente und Übungen in den Schulalltag der Kinder und Jugendlichen integriert.

Neben der Mitarbeit zur Entwicklung des AKiJu-Curriculums hat sie das Curriculum mit diversen Personengruppen in verschiedenen Kursen und Kursformaten durchgeführt (u.a. Lehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Schulbegleiter:innen).

Günter Hudasch ist Organisationsberater, MBSR-Lehrer und Ausbilder für MBSR-Lehrer:innen. Er ist Mitgründer des MBSR-MBCT Verbandes und widmet sich als Vorsitzender von AKiJu e.V. der Aufgabe, Achtsamkeit auch in die Schulen zu tragen.

15:30 Uhr Klima und Achtsamkeit – zu den Sinnen kommen/Verbundenheit

Mehr als du brauchst – die Fülle der Einfachheit. Einladung zum Perspektivenwechsel. Übungen und Austausch von und mit den Mitgliedern der Klima AG.

Dr. Ulrike Rottenberger

Dr. Dagmar Schellens

Kathrin Skoupil

15:30 Uhr The embodied teacher – Verkörperung der Achtsamkeitspraxis

"Die Verkörperung von Achtsamkeit impliziert, dass der/die Trainer:in Verbindung und Reaktionsfähigkeit im Kontakt mit dem zeigt, was von Moment zu Moment passiert (im Lehrenden selbst, im einzelnen Teilnehmenden und in der Gruppe)." (Jon Kabat-Zinn)

Die Verkörperung deiner Achtsamkeitspraxis ist kein Konzept. Verkörperung hat zwei Komponenten: Die erste Komponente beinhaltet von Moment zu Moment authentisch zu sein mit dir selbst und den Teilnehmer:innen.

Die zweite Komponente ist die körperliche Präsenz, wo es darum geht, von Moment zu Moment die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen zu integrieren und auszuhalten – damit bist du als Trainer:in für die Teilnehmer:innen eine sichere Basis und ein Beispiel, wie Achtsamkeit wirken kann und unterstützt beim Regulieren und Integrieren der eigenen Erfahrungen.

In diesen Workshop erforschen wir die Verkörperung der Achtsamkeitspraxis. Was sind die sechs Merkmale von Embodiment und wie kann ich diese verkörpern?

Der Fokus liegt in diesen Workshop auf dir als Achtsamkeitslehrer:in. Wie kannst du zwischen Reiz und Reaktion einen Raum schaffen, damit du authentisch bist, statt es nur irgendwie hinzubekommen.

Wir werden Embodiment-Übungen allein und zu zweit durchführen mit einfachen praktischen Übungen.

Peter Paanakker hat 35 Jahre Meditationserfahrung und ist Senior-Achtsamkeitslehrer. Er hat die vier-jährige Ausbildung zum MBSR-Lehrer an der Universität von Massachusetts (Medical School) in den USA abgeschlossen und gibt seit 2012 Achtsamkeitstrainings. Seit 2015 unterrichtet er das Selbstmitgefühls-8-Wochen-MSK-Programm. Er hat 2017 die drei-jährige Ausbildung „Somatic Experiencing – Trauma Healing“ absolviert. Peter Paanakker ist Coach und Supervisor und unterrichtet auf traumasensitive Art Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.

17:00 Uhr Pause

17:15 Uhr Podiumsdiskussion: The joy of renunciation – Die Freude am Verzicht, Christoph Köck, Prof. Thomas Metzinger, Ariadne von Schirach, Isabella Steiner

18:45 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:00 Uhr Achtsamkeit und Tanz – a meditative dance journey, Leonie Jagenburg

Achtsamkeit bildet für den Tanz eine wunderbare Basis. Dabei können wir lernen uns, der Musik und den eigenen Bewegungen hinzugeben und uns selbst als sich entfaltender Prozess zu begreifen. Wenn wir uns neugierig für die kreativen Bewegungsimpulse in uns öffnen und diese zulassen, können wir darin Stille, Glück bis hin zu Ekstase erfahren – die Seele findet Ausdruck im Körper, der Geist kommt zur Ruhe, das Herz öffnet sich. Wir begegnen uns im Tanz selbst und es entsteht Raum für die Begegnung mit anderen. Tanzrituale sind eine der ältesten meditativen Praktiken der Menschheit. Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich mit dem zu nähren (z.B. Entspannung, Bewegung, Begegnung, Kreativität und Spiel), was es nach einem langen Konferenztag braucht. **Bitte beachten: Wir tanzen barfuß. Bitte in beweglicher Kleidung erscheinen.**

Leonie Jagenburg ist leidenschaftliche Tänzerin, Psychologin M.Sc., MBSR- und MBCT-Lehrerin und in

fortgeschrittener Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Seit 2015 experimentiert sie mit verschiedenen Formen des „Conscious Dance“, darunter insbesondere die fünf Rhythmen und Ecstatic Dance. Seit 2017 lebt und arbeitet Sie in Berlin. Durch den Tanz hat Ihre Praxis eine besondere Tiefe und Erweiterung erfahren, die Sie als großes Geschenk erlebt.

Sonntag, 5. November 2023

- 09:30 Uhr Begrüßung
- 09:35 Uhr Meditation und Dharma-Vortrag, Christoph Köck (Mod. Tatini Petra Schmidt)
- 10:35 Uhr Schlusswort, Dr. Martina Aßmann
- 10:40 Uhr Kaffeepause und Ende der Jahreskonferenz
- 11:00 Uhr Mitgliederversammlung
Die Mitgliederversammlung ist für ca. 2,5 Stunden eingeplant.