VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Samstag, 2. November 2024

09:15 Uhr Gemeinsames Ankommen (Öffnen des Zoom-Raums)

09:20 Uhr Begrüßung

durch den Vorstand des MBSR-MBCT Verbands und MindfulnessSwiss

09:30 Uhr Begrüßung durch die Geschäftsführerin Annett Grützmacher und Einführung in die Technik

09:35 Uhr Einstimmung auf die Konferenz

Test 1

Test 1 Thomas Bormuth

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".

10:00 Uhr Keynote-Vortrag: Die spirituellen Wurzeln von MBSR, Yuka Nakamura (Chair: Ute Franz)

Yuka Nakamura

11:00 Uhr Pause

11:00 Uhr Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung ist für ca. 2,5 Stunden eingeplant.

11:30 Uhr **PARALLELE WORKSHOP-SESSION I**

11:30 Uhr Embodied Mindful Awareness Program

Im Embodied Mindful Awareness(EMA)-Programm, entwickelt von Dr. Linda Lehrhaupt, wird die Weisheit des Körpers gefeiert und durch verschiedene Übungen erkundet, bei denen "learning through experience" im Mittelpunkt steht.Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, Neugierde, Einsicht und Verbundenheit zu kultivieren, die sie durch das Leben leiten. Verschiedene Themen, die für Achtsamkeit von zentraler Bedeutung sind, darunter Anfängergeist, Zentrierung/Verwurzelung und Verbindung, werden durch Bewegungs- und Sinnesübungen, Gruppen- und Einzelgespräche, Tagebuchführung, kreativen Ausdruck in Kunstwerken und häusliche Übungen (einschließlich Reflexionsübungen) erforscht.Die Praxis der Verkörperung ist ein Weg, sich in eine Art des Wissens zu vertiefen, die nicht allein von kognitiven Prozessen abhängig ist. Dadurch können auch kognitive Prozesse bereichert und konkreter erfahrbar werden.In dem Workshop wird Linda gemeinsam mit EMA-Lehrerinnen Übungen aus dem Programm vorstellen.

Mehr

Information: https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/embodied-mindful-awareness-ema

Dr. Linda Lehrhaupt ist die Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, das 2001 gegründet wurde. Sie leitet Workshops und Retreats in verschiedenen Ländern Europas und unterrichtet regelmäßig in Programmen des Instituts für Achtsamkeit. Sie begann 1993 mit dem Unterrichten von MBSR und verfügt über mehr als 40 Jahre Erfahrung im Unterrichten meditativer Körperarbeit (Tai Chi und Qigong) und in der Leitung von Lehrer:innenausbildungsprogrammen. Sie ist außerdem Zen-Meditationslehrerin (Roshi).

11:30 Uhr

Achtsamer Umgang mit Schmerz und chronischen Erkrankungen – Achtwochenkurs MBPM - Mindfulness-Based Pain Management

Chronische Erkrankungen und Schmerzen sind eine häufige Ursache für Leid in unserer Gesellschaft. Das MBPM Programm von Breathworks wurde auf der Grundlage des etablierten MBSR Kurses entwickelt und geht noch spezieller auf körperliche Einschränkungen und Schmerzen ein.In diesem Workshop wollen wir Euch die wesentlichen Elemente des Kurses vorstellen.Im Vordergrund steht die Selbstfürsorge und eine freundliche Grundhaltung. Durch kurze Meditationen wird die Achtsamkeit im Alltag verbessert, es wird geübt, sich den unangenehmen Erfahrungen des aktuellen Augenblicks vorsichtig zu nähern. Mit zahlreichen interaktiven Übungen wird spielerisch gelernt, mit den eigenen Erfahrung umzugehen. Schrittweise erfolgt eine bessere Krankheitsbewältigung, Akzeptanz und ein besserer Umgang mit den eigenen Einschränkungen. Anstatt gegen die Situation anzukämpfen, lenken wir die Aufmerksamkeit auf alle Erfahrungen im aktuellen Augenblick – die schwierigen, aber auch auf die angenehmen und neutralen. Wir entwickeln ein weiteres Blickfeld, in dem wir uns mit unseren aktuellen Herausforderungen als Teil einer allgemein menschlichen Erfahrung sehen und uns mit anderen verbunden fühlen.

Dr. Claudia Busch, MBSR- /MBPM-Lehrerin, Fachärztin für Neurologie, München

Andrea Schulte-Braatz, Dipl.-Pädagogin, MBSR-Senior Teacher, MBPM-Lehrerin, Supervisorin, Lübeck

11:30 Uhr

Neurodiversität und Achtsamkeit

Was ist Neurodiversität?Das Konzept der Neurodiversität, das menschliche neurologische Vielfalt benennt, beinhaltet eine sachlich-neutrale Haltung gegenüber menschlicher Vielfalt. Ein Beispiel für nicht neurotypische Menschen, sind Menschen mit Merkmalen von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Im Workshop sollen Stereotype, also Vorurteile, neurotypische und nicht neurotypische Merkmale, sowie deren Vor- und Nachteile thematisiert werden. **Was hat Achtsamkeit mit Neurodiversität zu tun?**Mit Achtsamkeit erkunden, wie es wirklich ist. Der Workshop soll erfahrbar machen, welchen Einfluss Vorurteile und Unwissenheit über uns haben, was es mit Ablenkung auf sich hat und erkunden wie Achtsamkeit helfen kann einen entspannten Umgang mit dem Anders sein zu finden.

Dr. Kerstin Brusdeylins, ist Diplom-Psychologin und als Gesundheitspsychologin spezialisiert. Sie ist MBSR-, MBCT-, MYmind- & MSC-Lehrerin und leitet das Bommershaus - Praxis für Gesundheitspsychologie.Expertise in Neurodiversität erlangte Dr. Brusdeylins mit der Diplom-Prüfung bei dem Experten für ADHS Prof. Fritz Poustka (Universitätsklinik Frankfurt), der MYmind-Ausbildung bei Prof. Bögels (Universität Amsterdam) und den Kursteilnehmer:innen im Bommershaus.www.bommershaus.de.

11:30 Uhr

Achtsamkeit in der Gruppe

Workshop-Beschreibung folgt…

Prof. Dr. Alexander Hunziker

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

11:30 Uhr

Fachgruppe Bildung

Workshop-Beschreibung folgt…

Tatini Petra Schmidt

Susanne Melanie Schmid

11:30 Uhr

Dableiben, wenn's schwierig wird - Achtsamkeit in der Klimakrise

Workshop-Beschreibung folgt…

Fachgruppe Klima

11:30 Uhr

Supervision

Workshop-Beschreibung folgt…

QM-AG

13:00 Uhr

Mittagspause

14:00 Uhr

Podiumsdiskussion: Dharma – So what? Wie viel buddhistische Tradition brauchen wir?, Yuka Nakamura, Acincano Marc Weber (Moderation: Martina Aßmann)

Beschreibung folgt…

Yuka Nakamura

Acincano Marc Weber

15:15 Uhr

Kurze Pause

15:30 Uhr

PARALLELE WORKSHOP-SESSION II

15:30 Uhr

Way of Council - vom Herzen sprechen und zuhören

Workshop-Beschreibung folgt…

Martina Kansy

15:30 Uhr Workshop MindfulnessSwiss: Achtsamkeitstrail

Workshop-Beschreibung folgt...

15:30 Uhr Anti-Bias Training und Achtsamkeit

Workshop-Beschreibung folgt...

Joyce Cordus

15:30 Uhr Traumasensibles Yoga

Workshop-Beschreibung folgt...

Anne-Kathrin Stitz

15:30 Uhr Den Raum halten, wenn Krisen und Leid auf Achtsamkeit treffen

Workshop-Beschreibung folgt...

Heike Alsleben

Sandra Greif-Schill

Dr. Dagmar Schellens

15:30 Uhr AKiJu

Workshop-Beschreibung folgt...

17:00 Uhr Pause

17:30 Uhr Keynote-Vortrag: TBA (Chair: Tatini Petra Schmidt)

Beschreibung folgt...

Nicole Baden Roshi

18:30 Uhr Wrap-Up

18:40 Uhr Kurze Pause

18:45 Uhr Tanztraining Jazz Dance mit anschließendem freiem Tanz

Beschreibung folgt...

Katrin Mittenzwei