

7. – 15. Juni 2022

Leben mit Gott in Frankreich

Achtsamkeit üben unterwegs

Das Vogesen-Gebirge, malerisch gelegen im Osten Frankreichs, lädt ein zum Atemholen. Mit diesem Kurs folgen wir der Einladung.

Achtsamkeit wird im Pfarrberuf immer wieder vielen Menschen und Dingen zuteil. In der Beziehung zu sich selbst, dem eigenen Körper, der eigenen Seele, kommt sie oft zu kurz. Als Meditationspraxis stärkt sie Präsenz und innere Ruhe und ermöglicht einen besseren Umgang mit Stresssituationen.

Im Kurs üben wir Achtsamkeit in täglicher Praxis ein, beim meditativen Sitzen und Gehen, bei Körperübungen und Wanderungen durch die Landschaft. In der vertiefenden

Lektüre setzen wir uns mit Autor*innen der Achtsamkeit auseinander (Simone Weil, Richard Rohr, Madeleine Delbr el).

Unser Tagesablauf ist gerahmt von Andacht und Singen. Er bietet Gelegenheit zu Rückzug und Austausch. Unsere Unterkunft ist das TAO-Meditationszentrum inmitten der Vogesen. In unmittelbarer Nähe zur Moselquelle gelegen, bietet uns der Ort einen schönen und besonderen Rahmen (www.totalartoasis.net).

Methoden und Inhalte

- ▶ Achtsamkeit nach dem Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn
- ▶ Meditation und Körperübungen (täglich ca. 2 Stunden)
- ▶ Lektüre: Autor*innen der Achtsamkeit
- ▶ Wandern in den Vogesen

- ▶ Andachten und biblische Impulse
- ▶ Exkursion nach Colmar: Isenheim Altar, Madonna im Rosenhag

Zielgruppen

Pastor*innen, Gemeindep dagog*innen, Kirchenmusiker*innen

Kosten

inkl. Bahnfahrt (von Hamburg), Unterbringung und Verpflegung: ca. 700 €

Leitung

Bernd Schl ter, Pastor und MBSR-Praktizierender, Hamburg

Dr. Martin Zerrath, Pastorkolleg Ratzeburg