

Zu einer Kultur der Wahrnehmung gehört die Achtsamkeit. Durch sie erlebt man sich in seinem Leib, wie auch in der Umwelt, präsent und im Gegenwärtigen anwesend.

Mit dem Ziel die Achtsamkeit auf die Umwelt, auf unsere gemeinsame Kultur und uns selbst zu steigern hat sich eine Gruppe von Künstlern und Therapeuten zusammengefunden. In der Veranstaltungsreihe „Achtsamkeit und Lebenskunst“ greift sie verschiedene Facetten des Themas auf und will der Pflege der Achtsamkeit in Badenweiler eine höhere Stellung einräumen.

Neben der Vortrags- und Übungsreihe ist neu im Programm, besondere Orte im Kurpark des Heilbades in Wegen der Achtsamkeit kennenzulernen. Wir halten dort inne und üben.

*Treffpunkt am Kurhaus Badenweiler*

*Erster Weg der Achtsamkeit in Badenweiler:  
Sonntag, 26. Mai, 15-17 Uhr*

*Zweiter Achtsamkeitsweg in Badenweiler:  
Sonntag, 22. September, 15-17 Uhr*

Mit freundlicher Unterstützung von:



[www.badenweiler.de](http://www.badenweiler.de) 07632-799100

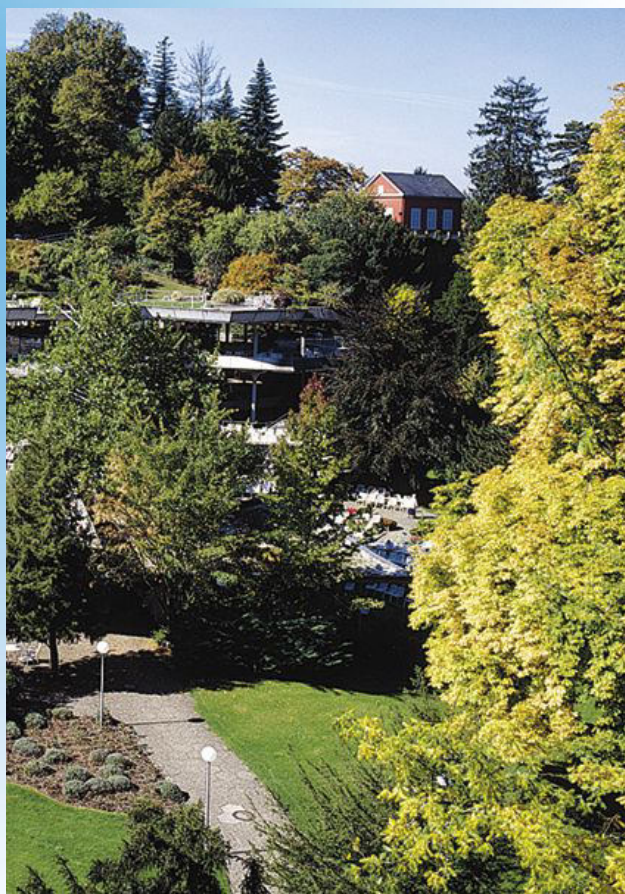
Impressum:

Freunde der Achtsamkeit in Badenweiler  
[www.achtsamkeit-badenweiler.de](http://www.achtsamkeit-badenweiler.de)

Auf Wegen der Achtsamkeit im Kurpark Badenweiler spüren wir im wahrnehmenden Fühlen der Welt auch uns Selbst

Im wertfreien Wahrnehmen können wir den Zauber der Natur und uns Selbst (neu) entdecken. Wir erleben neue Blickwinkel auf das Außen und die eigene Person.

Und wir verbinden uns mit der Schönheit in der Natur und in uns. Aus Selbsterkenntnis kann dabei Welterkenntnis werden, aus Welterkenntnis Selbsterkenntnis.



**Achtsamkeit und Lebenskunst**

## **Vortrags- und Übungsreihe 2019**

**im Kurhaus Badenweiler**

**Annette-Kolb-Saal**

**und**

**Wege der Achtsamkeit**

**im Kurpark Badenweiler**

**Mittwoch, 24. April 19.30 Uhr**

*Kurhaus Badenweiler*

**Marie Angela Forbes**

**Familienaufstellung, Achtsamkeit  
für die Ordnung in der Familie**

Verhaltensmuster und Denkweisen,  
die wir uns in der Ursprungsfamilie angeeignet  
haben, wirken auch in unseren aktuellen Bezieh-  
ungen, in der Partnerschaft, im Beruf.

Durch die Aufstellungsarbeit können uns diese  
"Bindungen" bewusst werden. Wir können sie  
auflösen um frei unser Leben zu leben.

[www.maha-ayus.de](http://www.maha-ayus.de)



**Samstag, 25. Mai, 16 Uhr**

*Treffpunkt: Pavillon im Park der Sinne*

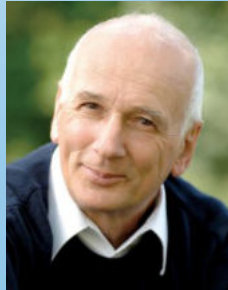
*Oberer Kirchweg*

**Hans Jürgen Scheurle**

**Achtsames Gehen, Sehen  
und Tasten im Sinnespark**

In der Nähe zu den Sinnen üben wir  
achtsam auf uns selbst und auf die  
Umwelt zu sein. Im Gehen, im Sehen  
und im Fühlen des Bodens unter den  
Füßen werden wir bewusst eins mit der Welt.

[www.sinnespark.de](http://www.sinnespark.de)



**Mittwoch, 19. Juni, 19.30 Uhr**

*Kurhaus Badenweiler*

**Monika Spahl**

**Achtsame Wege aus dem Burnout**

Burnout als Prozess begreifen, wahr-  
nehmen, wo man sich befindet, die  
Abwärtsspirale kennenlernen, um  
achtsam und selbst-bewusst Wege  
aus dem Burnout zu finden.

[monikaspahl@yahoo.de](mailto:monikaspahl@yahoo.de)



**Mittwoch, 10. Juli, 19.30 Uhr**

*Kurhaus Badenweiler*

**Rigobert Hofmann**

**Achtsam mit sich selbst sein**

Wie können wir mehr in Ein-  
klang mit uns und unserem  
Leben sein? Aspekte der Selbst-  
findung und Selbstverwirklichung.

[www.lebenspraxis.com](http://www.lebenspraxis.com)



**Mittwoch, 18. September, 19.30 Uhr**

*Kurhaus Badenweiler*

**Gerd Helmers**

**Das Schöpferische als lebens-  
gestaltende Kraft - Kunst mit  
Bezug zur Lebenswirklichkeit**

Kunst öffnet nach innen und  
nach außen: Das Schöpfer-  
ische verbindet den Menschen  
mit seinem Urquell. Die Wahrnehmung für sich  
selbst und die Welt wird lebendiger und sinner-  
füller.

[www.freieschule.com](http://www.freieschule.com)



**Mittwoch, 9. Oktober, 19.30 Uhr**

*Kurhaus Badenweiler*

**Martin Lunz**

**Die Grundgebärden des Lebens**

und im Theater und das Spiel  
zwischen Schwere und Leichte  
zwischen Zuneigung und Abnei-  
gung. Durch Selbstwahrnehmung  
und Selbsterkenntnis das Selbst-  
bewußtsein stärken.

[www.literatheater.de](http://www.literatheater.de)



Neu im Programm ist, besondere Orte im  
Kurpark des Heilbades in Wegen der Acht-  
samkeit kennenzulernen.

Wir halten dort inne und üben.

*Treffpunkt am Kurhaus Badenweiler*

*Erster Weg der Achtsamkeit in Badenweiler:*

*Sonntag, 26. Mai, 15 – 17 Uhr*

*Zweiter Achtsamkeitsweg in Badenweiler:*

*Sonntag, 22. September, 15-17 Uhr*

**Achtsamkeit im Gehen –**

**Wie finde ich meinen eigenen Schritt?**

**Aufmerksamkeit –**

**Wie spricht die Welt zu mir?**

**Wie sprechen die Gebärden der Bäume?**

**Wie lerne ich wieder das Staunen über  
die Natur?**

