

Zu einer Kultur der Wahrnehmung gehört die Achtsamkeit. Durch sie erlebt man sich in seinem Körper, 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 fördern, 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 Achtsamkeit in Badenweiler ein Forum geben. Im Rahmen der Vortrags- und Übungsreihe ist auch wieder eine Übung im Park der Sinne und ein achtsamer Spaziergang in Badenweilers Kurpark im Programm. Auf den Wegen der Achtsamkeit geht es zu besonderen Stationen im Kurpark. Wir halten dort inne, um gemeinsam in Übungen praktische Erfahrungen von Achtsamkeit zu erkunden und zu teilen. **Aus Selbsterkenntnis kann dabei Welterkenntnis werden, aus Welterkenntnis Selbsterkenntnis.**

Weg der Achtsamkeit

*Treffpunkt am Kurhaus Badenweiler
mit Hans-Jürgen Scheurle und Rigobert Hofmann*

*Erster Weg der Achtsamkeit in Badenweiler:
Sonntag, 3. Mai, 15-17 Uhr*

*Zweiter Achtsamkeitsweg in Badenweiler:
Sonntag, 20. September, 15-17 Uhr*

Mit freundlicher Unterstützung von:



www.badenweiler.de 07632-799100

Impressum:

Freunde der Achtsamkeit in Badenweiler
www.achtsamkeit-badenweiler.de

**Auf Wegen der Achtsamkeit im Kurpark
Badenweiler spüren wir im wahrnehmen-
den 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 Welter-
kenntnis Selbsterkenntnis.**



Achtsamkeit und Lebenskunst

Vortrags- und Übungsreihe 2020

**im Kurhaus Badenweiler
Annette-Kolb-Saal**

und

**Wege der Achtsamkeit
im Kurpark Badenweiler**

Dienstag, 7. April, 16 Uhr

Treffpunkt: Pavillon im Park der Sinne
Oberer Kirchweg

Hans Jürgen Scheurle

Wir üben achtsames Gehen und Tasten, sowie staunendes Sehen im Sinnespark.

Im unmittelbaren Erleben der Sinne sind wir achtsam auf uns selbst und auf die Umwelt – werden dabei gegenwärtig bewusst eins mit der Welt.

www.sinnespark.de



Dienstag, 5. Mai, 19.30 Uhr

Kurhaus Badenweiler

Gerd Helmers

Das Schöpferische als lebensgestaltende Kraft – Kunst mit Bezug zur Lebenswirklichkeit

Kunst öffnet nach innen und nach außen: Das Schöpferische verbindet den Menschen mit seinem Urquell. Die Wahrnehmung für sich selbst und die Welt wird lebendiger und sinnerfüllter.

www.freieschule.com



Dienstag, 2. Juni, 19.30 Uhr

Kurhaus Badenweiler

Rigobert Hofmann

Mit Achtsamkeit und Selbstfindung zum Flow

Achtsamkeit und die Verbindung mit dem eigenen Wesen können den Flow unseres Lebens fördern.



Workshop: Sonntag, 07.06.2020

Sei, was Du bist!

Den eigenen Wesenskern finden, sich damit verbinden und leben, was wir wirklich sind.

www.lebenspraxis.com

Dienstag, 7. Juli, 19.30 Uhr

Kurhaus Badenweiler

Monika Spahl

Wege aus dem Burnout führen zurück zu dir selbst

Burnout ist kein Ausdruck von Schwäche und Versagen, sondern eine Reaktion auf die anhaltende Erschöpfung eines Menschen, der ein Leben lebt, das ihm in seinem Wesen nicht entspricht. Sich selbst wieder zu finden, in Dialog mit sich selbst zu treten ermöglicht blockierende kindliche Prägungen zu lösen und Wege aus dem Burnout zu finden.

info@psychosomatik-badenweiler.de



Dienstag, 4. August, 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 Beziehungen, in der Partnerschaft, im Beruf. Durch die Aufstellungsarbeit können uns diese „Bindungen“ bewusst werden. Wir können sie auflösen um frei unser Leben zu leben.

Workshop: Familienaufstellung am 8. August

www.maha-ayus.de



Dienstag, 1. September, 19.30 Uhr

Kurhaus Badenweiler

Marlies Krämer

Die Hagelstürme der Selbstkritik und wie kann „achtsames Selbstmitgefühl“ helfen?

Wir sind meist freundlicher mit anderen Menschen und verurteilen und kritisieren uns selbst hart, wenn etwas schief läuft. Sich in schwierigen Momenten, mit einer mitfühlenden Haltung von Fürsorge und Verständnis zu begegnen ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist.

www.selbstmitgefühl-badenweiler.de



Für alle Vorträge sowie den Weg der Achtsamkeit beträgt der Teilnahmebeitrag 15.- € je Person

[Treffpunkt am Kurhaus Badenweiler](#)

**Erster Weg der Achtsamkeit in Badenweiler:
Sonntag, 3. Mai, 15 – 17 Uhr**

**Zweiter Achtsamkeitsweg in Badenweiler:
Sonntag, 20. 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?



Mehr Infos zu unserem Tag der Achtsamkeit im September/Oktober und den Vorträgen sowie den Workshops unter

www.achtsamkeit-badenweiler.de