

Das Gasthaus

**Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast - Freude,
Depression und Niedertracht – auch ein kurzer
Moment von Achtsamkeit kommt als
unverhoffter Besucher.**

Begrüße und bewirte sie alle!

**Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist, die
gewaltsam dein Haus seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.**

**Vielleicht bereitet er dich vor auf ganz neue
Freuden.**

**Dem dunklen Gedanken, der Scham, der
Bosheit – begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.**

**Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle
sind zu deiner Führung geschickt worden aus
einer anderen Welt.“**

Dschalal ad-Din Rumi, 1207 – 1273

MBSR Jahresgruppe

Online 2024 - mindful@home

Als thematischen Rahmen für die Jahresgruppe habe ich 2024 den Text „Das Gasthaus“ von Rumi ausgewählt. Der Text lädt spielerisch und bildhaft ein, sich zu öffnen für „die ganze Katastrophe Leben“, die Jon Kabat-Zinn im MBSR immer wieder thematisiert: Welche Gäste begegnen mir? Wie bewirte ich welche Gäste? Welche Gäste möchte ich bewusst einladen? Wer sitzt an welchem Tisch wie zusammen? In unserem Alltag finden wir eine Fülle von Vorlieben, Bewertungen, Schwierigkeiten, Hindernissen ..., auf die wir mit dem Blick der Achtsamkeit schauen dürfen. So entwickeln sich neue Sichtweisen und Spielräume.

- **Achtsamkeitsübungen:** wir beginnen jeweils mit einer Zeit der angeleiteten Achtsamkeitsübung und beenden den Abend mit einer entspannenden Meditation.
- **Thematische Impulse 2024:** wir werden uns mit den wechselnden Gästen in unserem Alltag vertraut machen und unsere Gewohnheiten der Bewirtung erkunden. Z.B. Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Wertschätzung, Gleichmut, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Vertrauen oder Zuversicht können wir als Gäste bewusst einladen.
- **Austausch in der Gemeinschaft:** das regelmäßige Zusammenkommen in einer Gruppe ist unterstützend und stärkend und deshalb im MBSR neben Übung und Haltung eine wichtige Säule.

Die MBSR-Online-Jahresgruppe ist eine Einladung, die Übung und Haltung der Achtsamkeit bewusst immer wieder neu mit dem Alltagsgeschehen zu verbinden. Regelmäßige Treffen sind Ankerpunkte im Hier & Jetzt, die uns erinnern und stärken.

Online-MBSR-Jahresgruppe 2024 - mindful@home

Termine: Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr

21.02.2024 / 17.04.2024 / 19.06.2024 / 18.09.2024 / 13.11.2024 / 11.12.2024

Zusatzangebot Online Achtsamkeitstag: 7:30 - 16:30 Uhr zwischendurch Offline-Pausen - Samstag 9.3.2024

Zusatzangebot Online Morgenmeditationen: in KW 20 (13.-17.5.2024) treffen wir uns morgens um 6:30 Uhr für eine 20 Minuten Meditation zum Einstieg in den Tag.

Ort: Online über Zoom

Preis für 6 Abende, Achtsamkeitstag, inkl. Zugang zu Übungsanleitungen: 180 €

Anbieterin: Maria Köhne, MBSR-Lehrerin, Psychologin mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung
www.maria-koehne.de

Anmeldung: 0171 1745403 oder info@maria-koehne.de

Du erhältst das gesamte Jahr Zugang zur mindful@home - Mediathek mit einer Fülle an Meditationsanleitungen.

Für der Zeit zwischen den Treffen bekommst du Unterlagen (PDF-Form) mit Impulsen zur Alltagserforschung.