

## **Erster Tag** ( Claus Wefing),

Bei den Achtsamkeitstag wollen wir aus der Hektik des Alltages einmal pausieren und ganz uns selbst widmen. Bei diesem Achtsamkeitstag werden einfache Taize- Qui Gong, und Thai-Chi -Übungen vermittelt, die später im Alltag verwendet werden können.

Des Weiteren werden die sogenannten Körpergebete erlernt, die ich von meinen Meditations-Lehrer Helmut Dörmann, Minden (Westf.) erlernt habe und die auf dem Benediktushof (Westöstliche Weisheit Zen Meister Willigis Jäger)entwickelt wurden.

Zwischendurch wird meditiert. Grundlage des ersten Tages ist das stille Sitzen.

***Vorraussetzung für die Teilnahme des Kurses ist eine gewisse Stabilität und keine schlechte Erfahrung mit der Meditation.***



## **Zweiter Tag** ( Sabine Wolfrum),

Oft glauben Menschen, krisenerfahrene Menschen, dass sie das, was sie erlebt haben, fast wie be-sinn-ungslos macht und es schwierig erscheint, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen und sich selbst (wieder) etwas Gutes zu gönnen.

Und / denn doch finden sich Wege aus dem besinnungslos sein hin zu den Sinnen, die uns zurückholen zu dem zur Ruhe kommen, um das Leben als solches wieder (neu) zu begreifen. Ein ressourceorientierter Tag um sich und anderen zu begegnen. Im Wechsel zwischen Ruhe, Bewegung und bewegt sein wollen/können wir an diesem Tag verschiedene Wege zu unseren Empfindungen, Spannungen und Energien in uns und unserem Körper ansprechen. Spiel und die Freude am Tun umrunden diesen Tag.

# **Samstag, 24.10. und Sonntag 25.10.2015**

jeweils von 11 – 18 Uhr in der  
Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW in Köln  
Graf-Adolf-Str. 77, nahe Bahnhof Köln-Mülheim

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Die Teilnahme ist nur nach Anmeldung beim LPE NRW-Doris Thelen unter Tel. 0241/9976831 oder per E-Mail an [d.thelen@gmx.de](mailto:d.thelen@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht.

Bankverbindung des LPE NRW: Konto Nr. 83 74 900 bei der Bank für Sozialwirtschaft BLZ 370 205 00. Anfahrt, Essen und Übernachtung bitte bei der Anmeldung erfragen.