

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:

 **Badenweiler**
THERME . NATUR . KULTUR

www.badenweiler.de 07632-799100

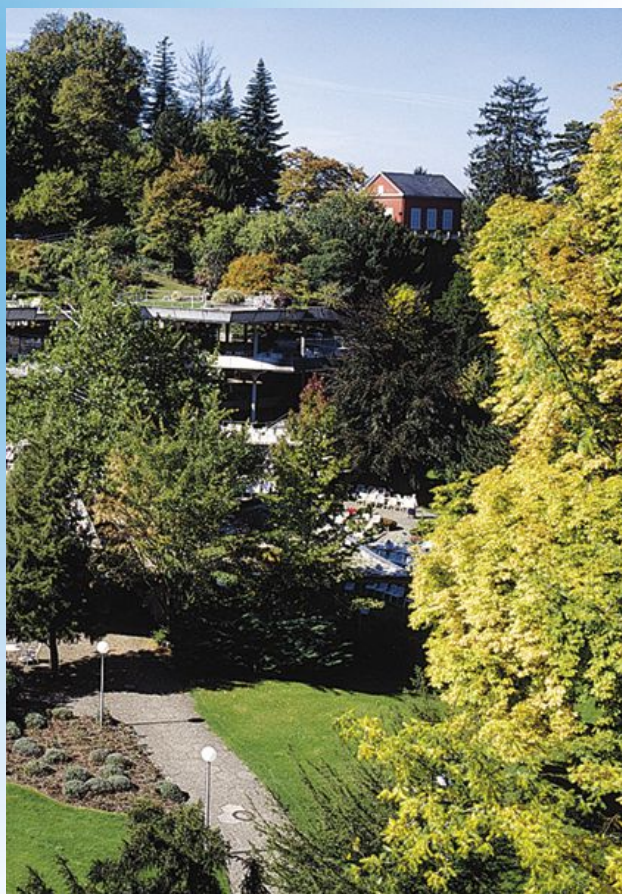
Impressum:

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

Auf Wegen der Achtsamkeit im Kurpark Badenweiler spüren wir im 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



Samstag, 25. Mai, 16 Uhr

Treffpunkt: Pavillon im Park der Sinne

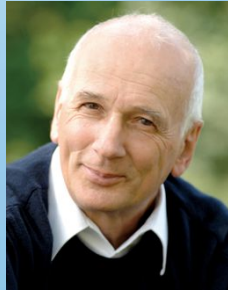
Oberer Kirchweg

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



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



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



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



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



**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?**

