

VERANSTALTER UND VERANSTALTUNGSORT

WEITERBILDUNGSZENTRUM ALANUS WERKHAUS



Johannishof – 53347 Alfter

T 02222-9321-1713 | weiterbildung@alanus.edu

www.alanus.edu/weiterbildung

in Kooperation mit GESUNDHEIT AKTIV

ANMELDUNG

Die Online-Anmeldung für die Forschungs- und Fortbildungsreihe „Meditation und Gesundheit“ finden Sie auf unserer Internetseite www.alanus.edu/meditation-und-gesundheit

KOSTEN

Die Kosten für die Weiterbildung betragen 2.900 Euro. Darin enthalten ist die Verpflegung während des Seminars. Sie können die Seminargebühr in 10 monatlichen Raten á 293 Euro zahlen.

ÜBERNACHTUNG

Unterkunft und Frühstück ist nicht in der Seminargebühr enthalten und kann zusätzlich im Alanus Gästehaus gebucht werden.

FÖRDERMÖGLICHKEIT

Die Veranstaltungen des Alanus Weiterbildungszentrums sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) § 9a als Bildungsurlaub anerkannt und können mit dem Bildungsscheck NRW, dem Qualischeck Rheinland-Pfalz oder der Bildungsprämie gefördert werden. Das Bildungswerk Alanus Werkhaus ist durch die Agentur CERTQUA nach DIN EN ISO 9001 und AZAV zertifiziert.

HINWEIS: Vom 18. bis 20. März 2016 findet in Berlin der Kongress „Meditation und Gesundheit“ statt: Vorträge, Workshops, Meditationen und Gespräche mit Rudi Ballreich, Anna-Katharina Dehmelt, Michaela Glöckler, Wolfgang Rißmann, Harald Walach und vielen anderen. www.gesundheit-aktiv.de/meditation

DOZENTEN

RUDI BALLREICH ist Gestalttherapeut und arbeitet als Organisationsberater, Mediator und Managementtrainer mit dem Schwerpunkt „Mindful Leadership“. Er ist Gesellschafter der Trigon Entwicklungsberatung in München und Geschäftsführer des Concadora Verlages.

SUSANNE BREUNINGER-BALLREICH arbeitet als Gestaltpsychotherapeutin und Tanztherapeutin, Coach sowie Mediatorin. Sie ist zertifizierte MBSR/MBCT-Trainerin und leitet Ausbildungen zur MBSR- und AchtsamkeitslehrerIn.

UNIV.-PROF. DR. MED. ARNDT BÜSSING ist Professor für Lebensqualität, Spiritualität und Coping an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke. Er arbeitet an der Identifizierung und Unterstützung von Ressourcen im Umgang mit chronischer Krankheit, insbesondere im Zusammenhang mit unterschiedlichen Formen der Spiritualität.

ANNA-KATHARINA DEHMELT ist Dozentin für Grundlagen der Anthroposophie und anthroposophische Meditation. Sie forscht, publiziert, unterrichtet und vernetzt im Feld und Umfeld anthroposophischer Meditation, insbesondere im Rahmen des von ihr gegründeten Instituts für anthroposophische Meditation.

DR. HARALD HAAS ist niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit fast 20 Jahren auch als Paar-, Familien- und Gruppentherapeut in einer Gemeinschaftspraxis in Bern. Darüber hinaus ist er Dozent für Anthroposophische Therapien.

PROF. DR. DR. WOLF-ULRICH KLÜNKER ist Professor für Philosophie und Erkenntnisgrundlagen

der Anthroposophie an der Alanus Hochschule in Alfter. Seine Forschungen und Veröffentlichungen beschäftigen sich mit den Themen Geistesgeschichte, Psychologie und der therapeutischen Menschenkunde.

ILSE K. MÜLLER ist im Rahmen des von ihr begründeten Institutes für Substanzerkenntnis „Hyazinth“ in Mannheim tätig. Seit über 30 Jahren arbeitet sie mit den von ihr entwickelten Seelen- und Erkenntnisübungen und der Methode der Substanzerkenntnis.

DR. WOLFGANG RISSMANN ist Facharzt für Psychiatrie. Bevor er 2014 seine Privatpraxis für Psychiatrie in Hamburg eröffnete, war er über 25 Jahre Leitender Arzt und Mitglied der Geschäftsleitung der Friedrich-Husemann-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie in Buchenbach bei Freiburg.

MARTIN-GÜNTHER STERNER leitet die Medizinische Klinik I, Zentrum für Integrative Medizin am Klinikum Niederlausitz und ist als Dozent für Anthroposophische Medizin tätig. Meditation versteht er als grundständiges Instrument medizinischer Erkenntnis und Fähigkeiten..

SIBYLLE STILLER ist Eurythmietherapeutin in Alfter bei Bonn. In Ihrer Arbeit mit den Schwerpunkten Salutogenese, Kinder, Traumata, rheumatische Erkrankungen und Sterbebegleitung erforscht sie Aspekte meditativer Eurythmie und der Bewegung aus der Stille.

DR. JAAP VAN DE WEG ist Arzt für Psychosomatik und Entwicklungsfragen. Nach seinem Studium war er 15 Jahre als Allgemeinmediziner tätig. In den vergangenen zehn Jahren beschäftigte er sich verstärkt mit Biographik und dem Verständnis menschlichen Schicksals.



MEDITATION UND GESUNDHEIT

FORSCHUNGS- UND FORTBILDUNGSREIHE

12 WOCHENENDEN VOM **15. APRIL 2016**
BIS **7. MAI 2017** IN ALFTER BEI BONN



in Kooperation mit

Meditation als spirituelle Praxis ist jahrtausendealt. Ihre Wirkung auf Gesundheit und Lebensqualität wird jedoch erst seit rund 30 Jahren intensiv erforscht. Dabei sind die meditativen Methoden, die sich aus der Anthroposophie heraus entwickelt haben, noch wenig bekannt. Mit ihrem ausgeprägten Sinn- und Weltbezug tragen sie ganz besonders zur Gesunderhaltung und Lebensqualität bei und stärken die Kräfte der Selbstregulation.

INHALT UND ZIEL

In der Forschungs- und Fortbildungsreihe werden diese Ansätze vorgestellt, praktiziert und im Kontext unterschiedlicher Meditationsansätze sowie der anthroposophischen Menschenkunde erforscht und weiterentwickelt. Dabei wirken DozentInnen mit, die Meditation in ihrer Arbeit mit anderen Menschen zum Teil seit vielen Jahren einsetzen.

Die TeilnehmerInnen entwickeln in dieser Forschungs- und Fortbildungsreihe Ihre eigene Meditationspraxis weiter und reflektieren sie. Das bildet die Grundlage, um die verschiedenen Ansätze der einzelnen DozentInnen in ihrer Wirkung beobachten zu lernen, eigenständig mit ihnen umzugehen und sie im eigenen Berufsfeld anzuwenden. Die TeilnehmerInnen werden dabei in Projektform eigene Übungsprogramme entwickeln und im Kurs vorstellen.

ZIELGRUPPE

Die Forschungs- und Fortbildungsreihe richtet sich an Menschen, die in ihrem Berufsfeld mit anderen Menschen meditativ arbeiten wollen, z.B. an Ärzte, Therapeuten, Lehrer, Erwachsenenbildner, Berater, Personalverantwortliche und ähnliche Berufsgruppen.

ABLAUF

Die einzelnen Wochenenden sind so aufgebaut, dass jeweils am Freitagnachmittag und am Sonntagvormittag eine kontinuierliche Meditationspraxis gepflegt und reflektiert wird. Außerdem werden in dieser Zeit die eigenen Projekte und der Transfer in die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder der TeilnehmerInnen im Mittelpunkt stehen.

Freitagabend und Samstag sind dem jeweiligen Schwerpunktthema des Wochenendes, meist mit einem Gastdozenten, gewidmet. Am Samstagmittag dient eine Stunde Eurythmie der Unterstützung für die meditative Arbeit.

ARBEITSWEISE

Die Arbeitsweise ist übungs-, forschungs- und prozessorientiert. Die Forschungs- und Fortbildungsreihe ermöglicht, über einen längeren Zeitraum in einen gemeinschaftlichen Übungs- und Forschungszusammenhang einzutauchen und Erfahrungen mit einem breiten Spektrum meditativer Methoden zu sammeln.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

- Die Bereitschaft, kontinuierlich zu meditieren.
- Psychische Stabilität.
- Bekanntschaft mit der Anthroposophie und/oder meditative Vorerfahrungen sind von Vorteil, aber keine bindende Voraussetzung.
- Bewerbung mit einer kurzen Schilderung der Motivation und einem Lebenslauf.
- Ein telefonisches Aufnahmegespräch.

12 WOCHENENDEN

15.04.–17.04.16 | 27.05.–29.05.16

24.06.–26.06.16 | 23.09.–25.09.16

14.10.–16.10.16 | 11.11.–13.11.16

09.12.–11.12.16 | 13.01.–15.01.17

10.02.–12.02.17 | 10.03.–12.03.17

07.04.–09.04.17 | 05.05.–07.05.17

JEWELNS FREITAGS 15 BIS SONNTAGS 13 UHR

Rudi Ballreich ist an der Konzeption der Forschungs- und Fortbildungsreihe beteiligt. Er begleitet den Verlauf und den Forschungsprozess. **Anna-Katharina Dehmelt** begleitet alle Wochenenden, leitet die kontinuierliche gemeinsame Meditationspraxis und deren Erforschung, integriert die Beiträge der Gastdozenten und begleitet die individuellen Projekte der TeilnehmerInnen. **Sibylle Stiller** ist für die Eurythmie verantwortlich. **Arndt Büssing** hat die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation übernommen.

DIE SCHWERPUNKTTHEMEN DER WOCHENENDEN

1. MIT RUDI BALLREICH UND ANNA-KATHARINA DEHMELT: Einführung in die anthroposophische Meditation und Aufbau der gemeinsamen Meditationspraxis. Verständnisgrundlagen von Stress und Burnout und deren Überwindung durch Meditation.

2. MIT PROF. DR. ARNDT BÜSSING: Von der Vielfalt westlicher und östlicher Meditationsformen und deren Bezug zu Gesundheit und Krankheit.

3. MIT SUSANNE BREUNINGER-BALLREICH: Einführung in das Mindfulness-based-Stress-Reduction-Programm (MBSR) nach Jon-Kabat Zinn: Praktizieren der MBSR-Meditationsansätze und Übungen zum Anleiten einzelner Meditationen.

4. MIT DR. HARALD HAAS: Der achtsame, achtgliedrige Weg zur Überwindung von Stress und Nervosität.

5. MIT DR. JAAP VAN DE WEG: Übungen zur Steigerung der intrinsischen Lebensmotivation mit Bezug auf die eigene Biographie und das eigene Schicksal.

6. MIT DR. WOLFGANG RISSMANN: Meditative Übungen mit den vier Elementen, wie sie in der Natur und im Menschen wirken.

7. MIT ILSE K. MÜLLER: Meditation und die Wahrnehmung der Welt. Übungen zur Vertiefung von Sinneswahrnehmung und Weltbezug.

8. MIT DR. MICHAEL-GÜNTHER STERNER: Zur Physiologie der Meditation. Übungen zu ihrer Beobachtung.

9. MIT RUDI BALLREICH: Das verwundete Herz und die Heilung der sozialen Beziehungen durch Meditation.

10. MIT PROF. DR. ARNDT BÜSSING: Evaluation der Erfahrungen mit den verschiedenen Meditationen und Übungsansätzen. Integration in die gegenwärtige Meditationsforschung.

11. MIT PROF. DR. WOLF-ULRICH KLÜNKER: Ohne Depression keine Inspiration. Persönliche Krise und Anthroposophie.

12. MIT RUDI BALLREICH UND ANNA-KATHARINA DEHMELT: Gesetzmäßigkeiten anthroposophischer Meditation und ihrer Wirkungen. Abschluss.