

## VERANSTALTER UND VERANSTALTUNGSORT



### WEITERBILDUNGSZENTRUM

#### ALANUS WERKHAUS

Johannishof — 53347 Alfter

T 02222-9321-1713

werkhaus@alanus.edu

www.alanus.edu/werkhaus

Ansprechpartnerin: Bettina Vogel

### ANMELDUNG

Die Online-Anmeldung für die Fortbildungsreihe finden Sie unter [www.werkhaus.alanus.edu/meditierende-begleiten](http://www.werkhaus.alanus.edu/meditierende-begleiten).

### KOSTEN

Die Kosten für die Fortbildungsreihe betragen 3.250 Euro. Darin enthalten ist die Verpflegung. Sie können die Seminargebühr in 16 monatlichen Raten à 206 Euro bezahlen.

### UNTERKUNFT

Übernachtung und Frühstück sind nicht in der Seminargebühr enthalten und können zusätzlich günstig im Alanus Gästehaus gebucht werden. Bitte wenden Sie sich für Reservierungen direkt an das Alanus Gästehaus.

### 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.

## DOZENTEN

### RUDI BALLREICH

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

### ROSINA BREYER

ist Eurythmistin und Heileurythmistin am Paracelsus-Krankenhaus in Unterlengenhardt.

### ANNA-KATHARINA DEHMELT

ist Dozentin für Grundlagen der Anthroposophie und anthroposophische Meditation. Sie forscht, publiziert, unterrichtet und vernetzt in diesem Feld und dessen Umfeld, insbesondere im Rahmen des von ihr gegründeten Instituts für anthroposophische Meditation.

### DR. HARALD HAAS

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

### ILSE K. MÜLLER

ist im Rahmen des von ihr begründeten Instituts 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. URS POHLMAN

hat Medizin und Philosophie studiert und zum Thema Bewusstseinsforschung promoviert. Er ist Facharzt für Neurologie, Dozent für Medizin in komplementär-medizinischen Anwendungsbereichen an der Alanus Hochschule in Alfter und Unternehmer für Hautpflegeprodukte.

### DR. THOMAS STEININGER

ist Herausgeber von evolve – Magazin für Bewusstsein und Kultur. Er lehrt seit 15 Jahren Meditation und Dialog als Formen einer integralen Bewusstseinschulung.

### VEN. THICH DUC TINH

leitet das ZENtrum Phat Mon in Basel. Der frühere Hersteller einer anthroposophischen Zeitschrift ist buddhistischer Mönch in der vietnamesischen Zen-Tradition und praktiziert vorwiegend nach den Methoden von Thich Nhat Hanh und des japanischen Soto-Zen.

### 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.



## ICH-STÄRKUNG UND WELTBEZUG FORTBILDUNG ZUR BEGLEITUNG VON MEDITIERENDEN

13 WOCHENENDEN VOM 7. SEPTEMBER 2018  
BIS 9. DEZEMBER 2019 IN ALFTER BEI BONN



Institut für anthroposophische Meditation

Meditation ist als spirituelle Praxis Jahrtausende alt. Seit einiger Zeit löst sie sich jedoch zunehmend von ihrem spirituellen Hintergrund. Dabei tritt die positive Wirkung des Meditierens auf Gesundheit und Lebensqualität immer stärker in den Vordergrund. Heute wird Meditation in unterschiedlichen Bereichen wie Therapie, Erwachsenenbildung und Schule eingesetzt.

## INHALT UND ZIEL

Die Fortbildungsreihe „Ich-Stärkung und Weltbezug“ qualifiziert Sie zur Begleitung von Meditierenden in Einzel- und Gruppensettings. Im Mittelpunkt stehen die meditativen Ansätze aus der Anthroposophie, andere treten ergänzend hinzu. Die verschiedenen Ansätze werden vorgestellt, praktiziert und erforscht. Dabei wirken Dozenten mit, die Meditation in ihrer Arbeit mit anderen Menschen zum Teil seit vielen Jahren einsetzen.

Die Teilnehmer vertiefen in der Fortbildungsreihe ihre eigene Meditationspraxis, reflektieren sie und leiten sich gegenseitig an. Das bildet die Grundlage, um die verschiedenen Meditationen und begleitenden Übungen in ihrer Wirkung beobachten zu lernen, selbständig mit ihnen umzugehen und sie im eigenen Berufsfeld anzuwenden. Sie werden dabei individuelle Übungsprogramme entwickeln und im Kurs vorstellen sowie eine selbstgewählte Forschungsfrage bearbeiten und dazu referieren.

## ZIELGRUPPE

Die Fortbildungsreihe richtet sich an Menschen, die in ihrem Berufsfeld mit anthroposophisch inspirierter Meditation 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, am Samstagabend und am Sonntag eine kontinuierliche Meditations- und Übungspraxis gepflegt und untersucht wird. Außerdem leiten sich die Teilnehmer in dieser Zeit gegenseitig an, reflektieren die gemachten Erfahrungen und den Transfer in ihre unterschiedlichen Berufsfelder und berichten aus der Arbeit an ihren eigenen Forschungsfragen.

Die übrige Zeit ist dem jeweiligen Schwerpunktthema des Wochenendes, meist mit einem Gastdozenten, gewidmet. An den Nachmittagen dient jeweils eine halbe Stunde Eurythmie der Unterstützung der meditativen Arbeit.

## ARBEITSWEISE

Die Arbeitsweise ist übungs-, forschungs- und prozessorientiert. Die 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
- Die Absicht, mit anderen Menschen meditativ zu arbeiten
- 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.

# 13 WOCHENENDEN

**07.09.18 – 09.09.18 // 12.10.18 – 14.10.18**  
**09.11.18 – 11.11.18 // 18.01.19 – 20.01.19**  
**15.02.19 – 17.02.19 // 15.03.19 – 17.03.19**  
**10.05.19 – 12.05.19 // 21.06.19 – 23.06.19**  
**12.07.19 – 14.07.19 // 06.09.19 – 08.09.19**  
**11.10.19 – 13.10.19 // 08.11.19 – 10.11.19**  
**06.12.19 – 08.12.19**

## JEWELNS FREITAGS 15 BIS SONNTAGS 13 UHR

ANNA-KATHARINA DEHMELT begleitet alle Wochenenden, leitet die kontinuierliche gemeinsame Meditationspraxis und deren Erforschung, integriert die Beiträge der Gastdozenten und betreut die individuellen Projekte der Teilnehmer. JAAP VAN DE WEG steht den Teilnehmer als zweiter Ansprechpartner zur Verfügung. ROSINA BREYER begleitet die Fortbildungsreihe mit Eurythmie.

## ERSTER BLOCK:

### EINFÜHRUNG UND ÜBERBLICK

**07. – 09. September 2018**

Einführung in die anthroposophische Meditation und Aufbau der gemeinsamen Meditationspraxis

ANNA-KATHARINA DEHMELT und

DR. JAAP VAN DE WEG

**12. – 14. Oktober 2018**

Meditation im Buddhismus – Zen und Achtsamkeit

VEN. THICH DUC TINH

**09. – 11. November 2018**

Meditation im Dialog der Kulturen – die Leere,

das Unbedingte und die Person

DR. THOMAS STEININGER

## ZWEITER BLOCK:

### ETABLIERTE ÜBUNGSPROGRAMME

**18. – 20. Januar 2019**

Biographie, Schicksal und Engel

DR. JAAP VAN DE WEG

**15. – 17. Februar 2019**

Meditation zwischen Wahrnehmung und Denken

ANNA-KATHARINA DEHMELT

**15. – 17. März 2019**

Sieben anthroposophische Übungen gegen

Nervosität, Stress und Burnout

DR. HARALD HAAS

## DRITTER BLOCK:

### MENSCHENWAHRNEHMUNG

**10. – 12. Mai 2019**

Die Chakren

DR. JAAP VAN DE WEG

**21. – 23. Juni 2019**

Arbeit in Organisationen

RUDI BALLREICH

**12. – 14. Juli 2019**

Meditation und ihre Beziehungen zu den Wesens-

gliedern des Menschen und zu den Elementen

ANNA-KATHARINA DEHMELT

Forschungsberichte der Teilnehmer I

## VIERTER BLOCK:

### VERTIEFTES VERSTEHEN

**06. – 08. September 2019**

Menschenwahrnehmung und Diagnostik

ILSE K. MÜLLER

**11. – 13. Oktober 2019**

Zur Physiologie der Meditation

DR. URS POHLMAN

**08. – 10. November 2019**

Thema und Referent noch offen

Forschungsberichte der Teilnehmer II

**06. – 08. Dezember 2019**

Anthroposophie und anthroposophische Meditation

ANNA-KATHARINA DEHMELT

Forschungsberichte der Teilnehmer III