

22.01./19.02.
19.03./09.04.
14.05./04.06.
und 16.07.2014
mittwochs
17 – 18 Uhr

(dazu ein ergänzendes
Angebot: siehe
„Quellenminuten“)

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Auditorium

Achtsamkeitsübung: gemeinsam meditieren – miteinander schweigen

Meditierende gewinnen psychosoziale Ressourcen wie z. B. Gelassenheit, Akzeptanz und Anteilnahme, die für uns alle wichtig sind, um unseren beruflichen Alltag gemeinsam positiv zu gestalten. Teilnehmer des Kurses, der Teil der Vortragsreihe www.Ethik-und-Achtsamkeit.de ist, werden dazu befähigt und darin bestärkt, die Meditationsübung in der Tradition des Zen regelmäßig auch für sich alleine zu praktizieren. Ziel ist es, die erworbene Achtsamkeit weiterzuentwickeln und auf Tätigkeiten des täglichen Lebens zu übertragen.

Inhalte:

Geübt werden zwei mögliche Formen:

- Die Bewusstseinsammlung – der Atem als Anker
- Die Bewusstseinsentleerung – „Lauschen in die Stille“

Nach einem kurzen Impuls werden zwei Mal 20 Minuten Schweigemeditation geübt (Sitzen in Stille), dazwischen 10 Minuten Gehen in Stille.

Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referenten:

Ingrid Fuchs, Patientenfürsprecherin und Mitglied des Ethikkomitees Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Ansprechpartnerin des Klinikverbundes für Selbsthilfegruppen, Mitinitiatorin der Vortragsreihe www.Ethik-und-Achtsamkeit.de
Ökumenische Klinikseelsorge Offenburg: Pfarrerin Claudia Roloff (ev.) und Pastoralreferent Andreas Pfeffer (kath.)
Weitere interne und externe Lehrer/Anleiter Zen-Meditation

Hinweis:

Bitte tragen Sie bequeme, alltägliche Kleidung.
Wir betreten den Übungsraum im Schweigen.

Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 8

Anmeldeschluss:

Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Quellenminuten

Eine kurze Auszeit mit einem Lied, einem Impuls und einem Segensgebet. Wir finden uns ein in der Kapelle der St. Josefsklinik, einem Ort der Stille, die jedes Krankenhaus hat. Die „Quellenminuten“ wollen Sie anregen, einmal mitten im hektischen Berufs- und Alltagsleben innezuhalten, zu entschleunigen und Kraft zu schöpfen.

Inhalte:

Eine christlich-spirituelle Auszeit von 15 Minuten

Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referenten:

Ökumenische Klinikseelsorge Offenburg

Hinweis:

Wir betreten die Kapelle im Schweigen.

Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich.

LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche
Gesundheitsförderung
Offenburg-Gengenbach

mittwochs

17 Uhr

(außer: 22.1., 19.2.,
19.3., 9.4., 14.5., 4.6. und
16.7.2014 - an diesen
Terminen ist die Achtsam-
keitsübung „Gemeinsam
meditieren - miteinander
schweigen“ im Auditorium
der St. Josefsklinik)

Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik
Kapelle