

„Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen“

Eine besondere Einladung von Patientenführsprecherin **Ingrid Fuchs**, unserer Botschafterin für die Spendenprojekte des Fundraising Ortenau Klinikum sowie Schirmherrin für die Achtsamkeitsreihe. Fachlich unterstützt wird das Angebot von **Prof. Dr. Andreas Joos**, Chefarzt der Lahrer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Seite 6/7), sowie von **Dr. Ingo Schilk**, Chefarzt des Schmerzzentrums Ortenau, Ortenau Klinikum Lahr. Anmeldung ist nicht erforderlich, Ihre Teilnahme ist kostenfrei. Frau Fuchs freut sich über Ihre Spende zugunsten eines Spendenprojektes Ihres Herzens (Seite 32).



Ingrid Fuchs

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

sehr gerne unterstütze ich die Übungsreihe „Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen“. Diese bieten wir bereits seit 2011 an, sowohl für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums als auch für unsere Patientinnen und Patienten sowie für die interessierte Öffentlichkeit. Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, dass wir als Krankenhaus ein Ort der Begegnung zwischen Menschen sind, nämlich denen, die medizinische und pflegerische Hilfe suchen, und denen, die darin ausgebildet sind, eine professionelle Gesundheitsversorgung zu leisten. Als Patientenführsprecherin weiß ich von meiner ehrenamtlichen Tätigkeit am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl, dass es wünschenswert ist, dass beide Gruppen füreinander Wertschätzung aufbringen und pflegen – das braucht Raum zur Begegnung. Die Meditation, die gemeinsame Übung der Achtsamkeit und Stille, ist dafür eine ideale Möglichkeit. Wir üben zusammen, zu schweigen und unseren Körper zu entspannen und dabei die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Im Anschluss an die Übung gibt es immer auch Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch – sehr gerne auch mit mir.

Ich freue mich über Ihre rege Teilnahme und den persönlichen Austausch mit Ihnen vor Ort!

Ihre

Ingrid Fuchs

Patientenführsprecherin und Botschafterin für die Spendenprojekte des Fundraising Ortenau Klinikum



Geleitete Zen-Meditation

Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium, mittwochs, ab 17 Uhr
11. Februar, 4. März, 22. April, 6. Mai, 24. Juni, 8. Juli, 9. September,
7. Oktober, 4. November, 16. Dezember 2026

Grundübung ist ein achtsames Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden unserer Gedanken, von denen wir uns abwenden, indem wir unseren Atem beobachten, der nicht gemacht wird, sondern da ist ...

Referent: Dieter W. Schleier, Vertrauensperson Schwerbehindertenvertretung Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (†), Kontemplationslehrer Via Integralis

„Übung der Stille“

Zen-Meditation in Kooperation mit der VHS Lahr, Außenstelle Ringsheim/Rust. Immer montags, außer in den Schulferien, 18.30 Uhr (Raum geöffnet ab 18 Uhr zum achtsamen Ankommen), im Bürgerhaus, Denkmalstraße 16, 77975 Ringsheim, im 1. Stock im großen Raum. **Referent:** Dieter W. Schleier

Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung

Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium, mittwochs, ab 17 Uhr
11. März, 25. November 2026

Kleine Bewegungsformen aus dem Qigong und dem Tai-Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

Referent: Dr. Johannes Sauter, niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan)

Achtsam atmen und bewegen

Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium, mittwochs, ab 17 Uhr
27. Mai, 22. Juli 2026

Yogaübungen für eine selbstpflegende Auszeit, zu Hause oder am Arbeitsplatz. Geeignet für alle, die ihren Körper gezielt mobilisieren möchten, insbesondere auch für Menschen mit akuten oder dauerhaften Bewegungseinschränkungen.

Referentin: Barbara Oschwald-Häg, Ausbildung als MTL und langjährige Laborleitung am Ortenau Klinikum, heute praktizierende Yogalehrerin (Hatha-Yoga)

Ihr Ansprechpartner für die Achtsamkeitsveranstaltungen: Dieter W. Schleier

☎ 0781 472-8300 oder 0172 7688542, ✉ dieter.schleier@ortenau-klinikum.de