



HAUS DER BEGEGNUNG

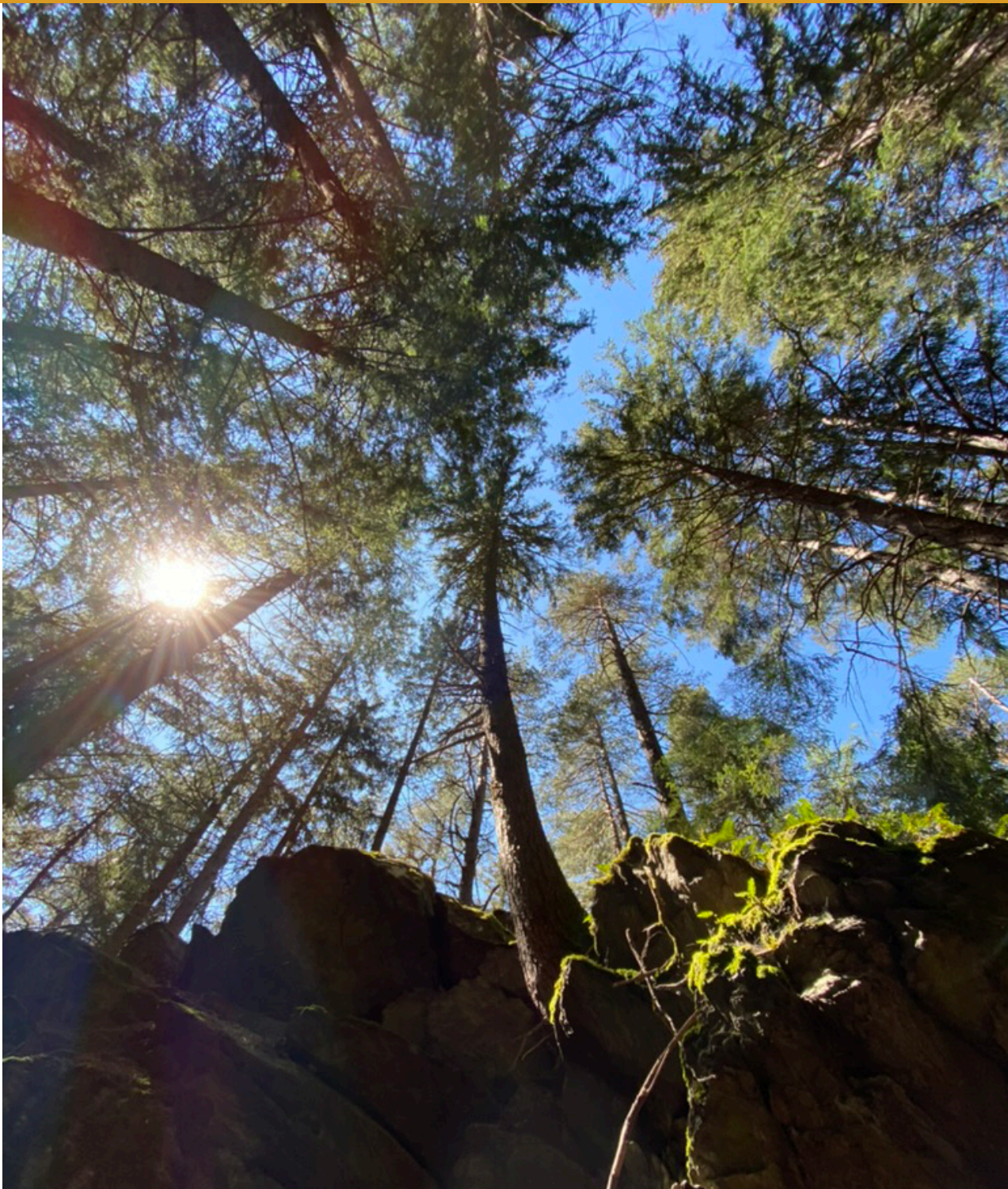


DIÖZESE
INNSBRUCK

Resonanz

IN BEZIEHUNG MIT ACHTSAMKEIT UND (SELBST-)MITGEFÜHL

Tagung | Vortrag | Workshops



RESONANZ IN BEZIEHUNG MIT ACHTSAMKEIT UND (SELBST-)MITGEFÜHL

Tagung | Vortrag | Workshops | Begegnungen

Samstag, 23. März 2024, 9:30 – 18:00 Uhr
im Haus der Begegnung

Viele Menschen fühlen sich getrennt/abgespalten/getrieben: einerseits von sich selbst und ihren Gefühlen, andererseits von ihrer Umgebung. Das ist in Familien, Arbeitszusammenhängen und auch auf gesellschaftlicher Ebene zu beobachten. Die Tagung lenkt den Blick auf unterschiedliche Wege und Zugänge, die Türen öffnen, um wieder in Kontakt, Beziehung, Resonanz zu kommen. Dies wollen wir mit dem Blickwinkel der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgefühls wagen.

Zielgruppe: Sowohl allgemein Interessierte als auch in Achtsamkeit erfahrene Personen sind eingeladen, diesen Tag der Achtsamkeit zu widmen.

Ort: Haus der Begegnung | Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Kursbeitrag: € 99,- inkl. Mittagessen (Hauptspeise mit Salat, Suppe ODER Dessert) und Kaffeepause am Nachmittag; Ermäßigung auf Anfrage möglich!

Anmeldung: erforderlich im Haus der Begegnung unter 0512/ 58 78 69 oder www.hausderbegegnung.com **bis Mittwoch, den 06. März 2024!**

Bitte geben Sie uns bekannt, an welchen 2 Workshops Sie teilnehmen möchten sowie Ersatzworkshops.

Ablauf

9:30 Uhr	Check in, Registrierung
10:00 Uhr	Begrüßung und Hauptvortrag mit Diskussion
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 - 15:30 Uhr	Workshops Runde eins
15:30 – 16:00 Uhr	Kaffeepause
16:00 - 17:30 Uhr	Workshops Runde zwei
17:30 – 18:00 Uhr	Abschluss

Begrüßung und Hauptvortrag

Andreas Knuf

Nix wie fühlen! Achtsamer Umgang mit Emotionen

Achtsam mit unseren Gefühlen umzugehen ist ziemlich herausfordernd. Statt sie achtsam wahrzunehmen und ihnen einen Raum zu geben, drücken wir vor allem die unangenehmen Gefühle gerne weg, schämen uns für unsere Gefühle oder sind ständig auf der Suche nach den angeblich „positiven“ Gefühlen. Doch wie sieht ein achtsamer Umgang mit Gefühlen eigentlich aus? Wie können wir uns für unsere Gefühle öffnen, sie da sein lassen ohne von ihnen überflutet zu werden?

Anschließend Diskussion.

Es gibt die Möglichkeit, nacheinander an zwei verschiedenen Workshops teilzunehmen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!



Workshop 1.1 | **Andreas Knuf** 14:00 – 15:30 Uhr: Workshop-Runde 1

Nix wie fühlen! Achtsamer Umgang mit Emotionen

In diesem Workshop vertiefen wir den achtsamen Umgang mit unseren Gefühlen. Wie kann eine Achtsamkeits- und Meditationspraxis aussehen, die den Gefühlen genügend Raum gibt und sie nicht nur meditativ beobachtet? Wie können Klient*innen unterstützt werden, ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen und wie können Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, achtsame Strategien zum Umgang mit intensiven Emotionen erlernen.



Workshop 2.1 | **Andreas Knuf** 16:00 – 17:30 Uhr: Workshop-Runde 2

Nix wie fühlen! Achtsamer Umgang mit Emotionen

In diesem Workshop vertiefen wir den achtsamen Umgang mit unseren Gefühlen. Wie kann eine Achtsamkeits- und Meditationspraxis aussehen, die den Gefühlen genügend Raum gibt und sie nicht nur meditativ beobachtet? Wie können Klient*innen unterstützt werden, ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen und wie können Menschen, die von Gefühlen überflutet werden, achtsame Strategien zum Umgang mit intensiven Emotionen erlernen.



Workshop 1.2 | **Klaus Kirchmayr**

Awareness alone is not enough!

In diesem Workshop geht es neben der formalen Praxis v.a. darum, Wege aufzuzeigen, wie wir gestärkt und genährt durch eine regelmäßige, formale Praxis lernen, unser Alltagsleben zu verändern. Kurz: Es ist „Simple, but not easy“. (Praxiserfahrung erwünscht!)



Workshop 2.2 | **Klaus Kirchmayr**

Awareness alone is not enough!

In diesem Workshop geht es neben der formalen Praxis v.a. darum, Wege aufzuzeigen, wie wir gestärkt und genährt durch eine regelmäßige, formale Praxis lernen, unser Alltagsleben zu verändern. Kurz: Es ist „Simple, but not easy“. (Praxiserfahrung erwünscht!)



Workshop 1.3 | **Lara Weber**

Einfach sitzen

Wie sitzt du, wenn du sitzt? Schmerzen die Knie, zwickt's im Kreuz? Nimmst du Bilder oder Erwartungen, wie Meditation sein soll oder aussehen soll, mit auf's Meditationskissen? Wir erkunden unsere innere und äußere Haltung in der Sitzmeditation mit Unterstützung von Achtsamkeit und Embodiment. Im Vordergrund stehen Üben und Austausch.



Workshop 2.3 | **Alexander Plaikner**

Die vier Felder der Konversation

Die „vier Felder der Konversation“ zeigen uns ein Konversationsmuster, welches Individuen typischerweise im alltäglichen Dialog durchlaufen. Anhand von Beobachtungen und Austausch sollte hier Wirksamkeit, eigene Fortschritte, Hindernisse und allgemeine Auswirkung auf die Konversation erkundet werden. TeilnehmerInnen können achtsam für sich selbst festlegen, wie man diese Theorie des generativen Dialogs im täglichen Umgang anwenden vermag.



Workshop 1.4 | **Walburga Köchl**

Achtsamkeit und Bewegung mit Lu Jong!

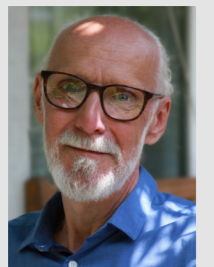
Lu Jong ist Tibetisches Heilyoga und bedeutet Körperschulung, es ist Meditation in Bewegung. Durch einfache Übungen können wir einen tiefgreifenden und positiven Effekt auf Gesundheit und Zufriedenheit erzielen. Das Heilyoga ist für alle Altersgruppen, unabhängig von den körperlichen Möglichkeiten geeignet.



Workshop 2.4 | **Susanna Mühlbacher**

Deine Kapazität für (Un)Sicherheit und (Nicht-)Wissen

Deine Freiheit wächst mit der Fähigkeit mit Unsicherheit und Nicht-Wissen zu sein. Meist tendieren wir zum Gegenteil: Erst alles (ab-)sichern – dann bin ich glücklich und frei. Doch wie findest du Sicherheit in einer unsicheren Welt? Wie gehst du mit Nicht-Wissen um, wenn du alles „ergooglen“ kannst? Vielleicht verstecken sich Sicherheit und Wissen da, wo du sie niemals vermuten würdest... erforsche sie mit uns.



Workshop 1.5 | **Bernhard Schöpfer**

Wir sind verbunden ... Heilsames Singen

Erfahren Sie die transformative Kraft des Singens ins HIER und JETZT. Wir werden gemeinsam heilsame Lieder und Mantras aus verschiedenen Traditionen singen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Motto: Es gibt keine Fehler nur Variationen! Nützen Sie die Gelegenheit, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und in einen Zustand der inneren Ruhe einzutauchen.



Workshop 2.5 | **Alexandra Peischer**

Schreiben als Achtsamkeitspraxis

Achtsames Schreiben lässt uns im Hier-und-Jetzt ankommen und schärft unsere Wahrnehmung nach innen und außen. Im Workshop werden wir einige Schreib-Techniken ausprobieren – zum Teil auch in Kombination mit Körper- und Achtsamkeitsübungen. Die unterschiedlichen Impulse helfen dabei, schreibend zu entspannen und das Schreiben als Quelle der Ruhe und Entschleunigung zu erfahren.



Workshop 1.6 | **Patricia Görgl**

Achtsame Bewegung und Musik

Bei diesem Workshop lassen wir achtsame Bewegung und Musik in einander fließen. Der Fokus liegt auf das hinein spüren in die Musik und in den Körper. Was machen verschiedene Töne und Klänge mit mir? Wo darf es eine kraftvolle Bewegung sein und wo bewege ich mich kaum sichtbar und doch spürbar zur Musik. Bewegen mit allen Sinnen.



Workshop 2.6 | **Elli Jürschik**

Jin Shin Jyutsu

...ist eine japanische Physio-Philosophie – „Strömen“ ist Teil der gelebten Praxis. Wenn es Dich zu diesem Workshop ruft, erwartet Dich eine Mischung aus HANDS ON SESSIONS (Selbstanwendung) gewürzt mit Häppchen zu Hintergründen des Jin Shin Jyutsu und der östlichen & westlichen Erfahrungsmedizin. Bring Deine brennendste Frage zum Thema mit – so wird's bunt!



Workshop 1.7 | **Inge Huber**

Atmen & Sein

Die Atmung ist unsere wichtigste Energie- und Reinigungsquelle und ein wunderbares Werkzeug, das du anhand einfacher Techniken steuern und für dein Wohlbefinden einsetzen kannst. Unzählige Studien belegen mittlerweile, dass bewusste Atemübungen zu den wirksamsten Methoden gegen Stress und Angst zählen. Anhand verschiedener Atem- und Meditationsübungen kannst du dich in kurzer Zeit entspannen und zentrieren. Du wirst zufriedener und glücklicher, friedlicher und kraftvoller.



Workshop 2.7 | **Ben Schuster**

Gefühle fühlen im Beziehungskonflikt

Gerade im Konflikt, wo es doch so wichtige wäre, tun wir uns oft am schwersten mit uns selbst in Kontakt zu bleiben und Gefühle zu fühlen. Wir üben den achtsamen Umgang mit unseren Bindungssehnsüchten und Verletzungen, um doch in Beziehung bleiben zu können, auch wenn es schwierig ist. Der Workshop baut auf den Grundlagen des Emotionsfokussierte Paartherapie von Sue Johnson.



Workshop 1.8 | **Helena Zechmeister**

Yoga - Flow

Bei einer achtsamen Yogapraxis schulen wir nicht nur unsere Körperwahrnehmung, sondern lernen dabei auch für den Alltag unseren Körper und Geist bewusster zu lenken und einzusetzen. Wir beobachten wie unser Körper auf verschiedene Asanas (Körperhaltungen) reagiert und genießen fließende Bewegungen, die mit unserem Atem stets verbunden werden.



Workshop 2.8 | **Annette Edenberger**

Die heilsame Kraft des achtsamen Atems

Das erste was ein Baby nach der Geburt tut, ist Einatmen. Und wenn wir diesen Körper wieder verlassen ist das Letzte, ein Ausatmen. Atem ist Leben! Aber atmet der moderne (degenerierte) Mensch noch natürlich und funktional? Im Workshop betrachten wir im besonderen die Buteyko-Methode, die schon seit Jahrzehnten eine heilsame Unterstützung für viele Menschen ist und sogar unterstützend sein kann bei verschiedenen Problemen wie Asthma, Schlafproblemen, Copd, Panikattacken ...

PERSONEN-VERZEICHNIS

Organisationsteam:



Felder Markus

ist als Psychologe, Supervisor und Psychotherapeut (Existenzanalytiker, Hakomi-Therapeut) in eigener Praxis tätig. Weiters führt er Vorträge, Seminare, 8-Wochen-Trainings zu verschiedenen Themen wie Achtsamkeit, Mitgefühl, Existenzanalyse und Logotherapie, Stressverarbeitung durch. www.achtsamkeit.jetzt



Jäger Susanne

Psychotherapeutin (Psychodrama), Trauerbegleiterin, Traumatherapeutin, Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl, Supervisorin, Coach in eigener Praxis. www.achtsames-selbstmitgefuehl.at und www.kraftraum-therapie.at



Norden Christine

Bildungsteam Haus der Begegnung



Workshopleiter:innen:

Edenberger Annette

Pädagogin beim SOS-Kinderdorf, Trainerin für Gesundheit und Entspannung, Yogalehrerin, Craniosacrale Körperarbeit, Atemcoaching, Mutter von 2 Kindern, www.bewusstseinsquelle.at



Gögl Patricia

ist Heilmasseurin, Yogalehrerin und Autorin. www.patricia-goegl.com



Huber Inge

Yogalehrerin, Dipl. Atem- und Meditationslehrerin, info@ingehuber.com



Jürschik Elli

Jin Shin Jyutsu Praktikerin & Selbsthilfelehrerin, Systemische Psychosoziale Beraterin www.praxis-landeplatz.at



Kirchmayr Klaus,

Enabler, Potenzialfinder, Achtsamkeitscoach,-trainer, MBSR-Ausbildner & -Supervisor, MBCL-Lehrer, breathworks-Lehrer i.A.u.S. www.geist-reich.jetzt



Knuf Andreas

ist als Psychologischer Psychotherapeut in Konstanz tätig. Daneben arbeitet er als Referent und Supervisor. Eigene Meditationserfahrung seit 25 Jahren, Schwerpunkt seiner Achtsamkeitsorientierten Arbeit ist der achtsame Umgang mit den eigenen Emotionen, www.andreas-knuf.de



Köchl Walburga

Lehrerin für Lu Jong, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, bietet 8-Wochenkurse, Workshops und Seminare zu Tibetisches Heilyoga, Achtsamkeit und Mitgefühl an. Email: walburga.koechl@chello.at



Mühlbacher Susanne

Psychologin, Gründerin online.achtsamkeits- & [achtsamkeitszentrum](http://achtsamkeitszentrum.com) in Hall in Tirol. www.achtsamkeitszentrum.com & www.susannamuehlbacher.com



Peischer Alexandra

Bildungswissenschaftlerin, Schreibtrainerin und -pädagogin, Yogalehrerin, Coach, Gründerin „schreib.raum“ Innsbruck, www.schreibraum.com



Plaikner Alexander

ist als Internationaler Betriebswirt und Psychologe Senior Lecturer an der Universität Innsbruck, der UMIT Tirol, der FH Vorarlberg und der University of New Orleans und Eigentümer von www.mindcon.eu



Schöpfer Bernhard

über 10 Jahre Singleiter von Seminaren in betrieblichen und privaten Umfeld, Ritualleiter, Gründer der Bestattung Der Fähmann, www.heilsamessingen.elloco.at



Schuster Ben

Psychologischer Berater, Emotionsfokussierter Paartherapeut, Family Counselor, www.benschuster.at



Weber Lara

Mitgründerin des Achtsamkeitszentrum Hall in Tirol übt sich bodenständig und natürlich in Achtsamkeit mitten im Alltag. www.achtsamkeitszentrum.com



Zechmeister Helena

Seit 13 Jahren bereichert Yoga Helena`s Leben, seit 7 Jahren unterrichtet & begleitet sie von Herzen gerne unterschiedlichste Personen bei ihrer Yogapraxis.