



## Inhalt

„Mit Absicht, Nicht-wertend, so offen und  
freundlich wie möglich den gegenwärtigen Moment,  
(...) wahrnehmen.“  
Jon Kabat-Zinn

Täglich erleben wir stressige Situationen, ärgern uns über unschöne Erlebnisse oder Begegnungen, streiten uns oder verlieren gar die Fassung. Glücklicherweise sind wir all dem nicht machtlos ausgeliefert. Wenn es gelingt, aus dem Stress-Hamsterad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und automatisierte Reaktionen zu stoppen, dann kehren wieder mehr Ruhe und Zufriedenheit in das Leben ein, nehmen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu und befördern die freie Entfaltung der Persönlichkeit.

Auf dieser Tagung lernen die Teilnehmer\*innen Methoden und Übungen kennen, die eine achtsame Lebensgestaltung lehren und zugleich die Resilienz stärken, die in Alltag und Beruf erforderlich ist. Um einen Geschmack davon zu bekommen, wie das gelingen kann, nehmen wir uns dazu ein Wochenende lang Zeit, um unsere Achtsamkeit zu schulen. Wir lernen die drei Grundübungen der Achtsamkeitspraxis zur Stressreduktion kennen: den Bodyscan, die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Des Weiteren stehen die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung auf dem Programm.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit stärken, Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und Ihren Ressourcen umgehen möchten, um mehr Vitalität und Lebensfreude zu erleben.

Die Übungen können alle Teilnehmer\*innen gut ausführen und entsprechend ihrer Möglichkeiten anpassen.

Es freuen sich auf Sie

Wilfried Ranft, ev. Pfarrer im Ruhestand,  
zertifizierter TRE® – Provider und Achtsamkeitslehrer (MBSR-Zertifikat)

Dr. Friederike Barth, Ev. Akademie Villigst

# Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn)

## Achtsamkeitsschulung mit Wilfried Ranft

21. – 22. Oktober 2023



## Programm

### SAMSTAG, 21.10.2023

- 13.00 Uhr Begrüßung, Ankommen, Kennenlernen, Einführung
- 14.00 Uhr **Achtsamkeitspraxis I: Rosinenübung**
- 14.30 Uhr Pause
- 14.45 Uhr **Achtsamkeitspraxis II: Bodyscan**
- 15.45 Uhr **Wie wir die Welt wahrnehmen**
- 16.15 Uhr Pause
- 16.30 Uhr **Achtsamkeitspraxis III: Sitzmeditation**
- 17.00 Uhr **Achtsamkeitspraxis IV: Yoga im Liegen**
- 17.45 Uhr **Blitzlichtrunde und Abschlussritual**
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Gemütliches Beisammensein**

### SONNTAG, 22.10.2023

- 9.30 Uhr Morgen – Blitzlichtrunde. Reste vom Vortag
- 9.45 Uhr **Achtsamkeitspraxis V: Gehmeditation**
- 10.15 Uhr **Achtsamkeitspraxis VI: Sitzmeditation**
- 10.45 Uhr **Angenehme Erfahrungen: Resilienz**
- 11.00 Uhr Pause
- 11.15 Uhr **Unangenehme Erfahrungen: Stress**
- 11.45 Uhr **Stress: Auslöser – Reaktionen – Verstärker**
- 12.45 Uhr Mittagspause
- 13.45 Uhr **Achtsamkeitspraxis VII: Gehmeditation im Park**
- 14.15 Uhr **Achtsamkeitspraxis VIII: Sitzmeditation**
- 14.45 Uhr **Abschlussrunde und Abschlussritual**
- 15.30 Uhr Ende der Tagung

## Organisatorisches

### VERANSTALTUNGSORT

Ev. Tagungsstätte Haus Villigst  
Iserlohner Straße 25 · 58239 Schwerte  
T. 02304.755-0 · F. 02304.755-249

### REFERENT\*INNEN

Wilfried Ranft, ev. Pfarrer im Ruhestand,  
zertifizierter TRE® – Provider und  
Achtsamkeitslehrer (MBSR-Zertifikat)

### VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Dr. Friederike Barth  
friederike.barth@kircheundgesellschaft.de

### TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Bildungsleistung:	105 €
Übernachtung und Verpflegung (Einzelzimmer):	125 €
<b>Gesamt:</b>	<b>230 €</b>
<b>ohne Übernachtung:</b>	<b>165 €</b>

### ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft  
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte  
Ulrike Pietsch  
T. 02304.755-325 (Mo-Fr 9-16 Uhr)  
ulrike.pietsch@kircheundgesellschaft.de  
www.kircheundgesellschaft.de

### HINWEISE ZU ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter:  
www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz

### INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie hier.