

Programm

- 9.30 Uhr Empfang mit Stehkafee
- 10.00 Uhr Meditation – Impulse – Angeleitete Übungen im Plenum und in Kleingruppen
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Fortsetzung des Vormittags alternativ: Workshop
- ab 15.00 Uhr Kaffee und Abschluss der Tagung

Im Anschluss findet die Mitgliederversammlung des Arbeitskreises statt.

Vorausschau

Tagung am 29. August 2015 in Düsseldorf

Hoffnung und Gnade – Spirituelle Erfahrungen in Krankheit und Sterben

Referentin:

Dr. Monika Renz, Winterthur / Schweiz

Der Arbeitskreis Meditation...

...ist ein Zusammenschluss von Frauen und Männern, die eine Praxis der Meditation üben und weitergeben. Der Arbeitskreis will Meditation als christlichen Erfahrungsweg fördern. Dazu unterstützt er Meditationsangebote in der Evangelischen Kirche im Rheinland, pflegt den Austausch untereinander, organisiert Fortbildungen für die Mitglieder und Fachtagungen, die für alle offen sind. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne regelmäßig die Einladungen zu den Tagungen per Email zu.

Weitere Informationen:

www.ekir.de/arbeitskreis-meditation oder bei

Annette Frickenschmidt (Vorsitzende),

Tel. 0202 2542352,

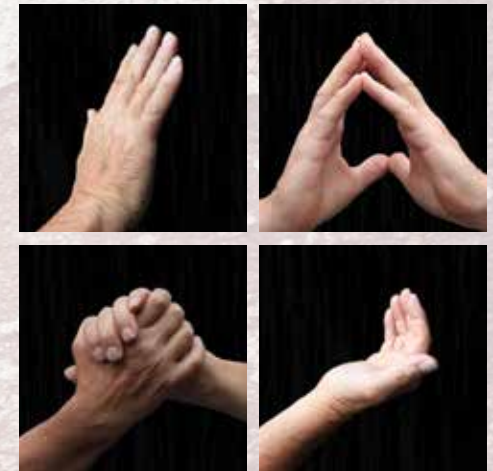
Email: arbeitskreis-meditation@ekir.de

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Wege zum achtsamen Miteinander

Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation

20. September 2014 | Köln-Deutz



Arbeitskreis Meditation
in der Evangelischen Kirche
im Rheinland

Einfühlsam kommunizieren

Wie prägt ein spiritueller Übungsweg die Beziehung und den Umgang mit anderen? Wie vertiefen der Umgang und die Beziehung zu anderen die eigene Spiritualität?

Achtsamkeit im Miteinander und Empathie sind lebenslange Übungswege, auf denen es um eine zugewandte und einfühlsame Haltung sowohl zu anderen als auch zu sich selbst geht.

Der Tag gibt Gelegenheit, die „Gewaltfreie Kommunikation“ kennenzulernen, die der Psychologe und Mediator Marshall Rosenberg entwickelt hat. Ihr inneres Zentrum, die Einfühlung, ist gekennzeichnet von absichtsloser Offenheit. Ein solches Wahrnehmen ohne zu interpretieren ist nicht nur in der Konfliktbearbeitung wesentlich, sondern auch der praktische Kern spiritueller Übung.

Die Haltungen der Gewaltfreien Kommunikation werden vorgestellt, indem sie anhand alltäglicher Situationen erprobt werden. In den Übungen sowohl im Plenum wie auch in Klein- und Kleinstgruppen können neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten selbst in festgefahrenen Konstellationen entdeckt werden. Fallbeispiele der Teilnehmenden werden aufgegriffen.

Die Referentin **Dr. Isolde Macho Wagner** betont: Spiritualität und gewaltfreie, einfühlsame Kommunikation sind zwei Wege, die aufeinander zulaufen und sich miteinander verbinden! Daher werden sich die Impulse und Interaktionen an diesem Tag immer wieder abwechseln mit Momenten des Innehaltens in der meditativen Stille.

Am Nachmittag wird ein zusätzlicher Workshop zu Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung in der Paarbeziehung angeboten.

Wir laden herzlich ein!

Wege zum achtsamen Miteinander

Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation



Samstag, 20.9.2014 | 10 - 15.30 Uhr
St.-Johannes – Kirche | Tempelstraße 31
50679 Köln (Deutz)

Referenten

Hauptreferentin:

Dr. Isolde Macho-Wagner, Promotion in Ev. Theologie, Kommunikationstrainerin, langjährige Meditationserfahrung, Autorin von „Wege zum achtsamen Miteinander. Gewaltfreie Kommunikation und Spiritualität“, Kreuz-Verlag 2012, Idstein.

Referentin und Referent des Workshops:

Marianne Leverenz, Theologin, Paar-, Lebens- und Erziehungsberaterin, **Karsten Leverenz**, Klinikseelsorger, Paar- und Lebensberater, beide langjährige Meditationserfahrung, Köln.

Teilnahmebeitrag

30 € inklusive vegetarischer Vollverpflegung (bar zu Beginn der Tagung, Ermäßigung ist nach vorheriger Anfrage möglich)

Anmeldung

bis zum **05.09.**, möglichst per Email mit Angabe der Postadresse bei:

arbeitskreis-meditation@ekir.de

oder bei Traugott Schuller, Tel. 02196 2745

Anreisehinweis

Die St. Johanneskirche ist 8 Fußminuten vom ICE-Bahnhof Köln-Deutz entfernt.