

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

*Meditation bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind. Das zentrale Anliegen bei der Meditation ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit, das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks und des gegenwärtigen Bewusstseins.*

In der unmittelbaren Begegnung mit Menschen, die mit den essenziellen Fragen des Lebens und des Sterbens konfrontiert sind, bin ich als Hospizbegleiter gefragt mit meinem ganzen Menschsein. So wie ich bin, mit meinen Stärken und Schwächen, bringe ich mich ein in die Begegnung mit den Menschen, die ich ein Stück weit begleiten darf.

Was kann uns in dieser wunderbaren aber auch herausfordernden Aufgabe unterstützen? Was hilft mir konkret, bestimmte Situationen – z.B. langes Schweigen – auszuhalten und doch gut präsent zu sein? Und wie gehe ich mit Anspannung um, wenn gerade zu Beginn meiner ehrenamtlichen Tätigkeit die Unsicherheit und / oder Aufregung nicht so recht weichen möchten?

Wie können wir eine innere Haltung von Präsenz, innerer Ruhe und Mitgefühl – auch mit uns selbst - kultivieren, die die Basis für unsere Begegnungen von Mensch zu Mensch sind?

Dafür bieten die Zen-Meditation und die modernen Formen der Achtsamkeits- und Mitgefühlsschulung ein weites Feld bewährter praktischer Übung.

In diesem Seminar werden wir konkrete Übungen kennenlernen, die uns unterstützen können in einen Raum der Stille und des offenen Gewahrseins einzutreten. Die Fähigkeit still zu werden und uns dem Augenblick zu öffnen, so wie er sich zeigt, kann uns helfen authentischer im Kontakt mit uns selbst und den Menschen, die wir begleiten zu sein.

Offen und freundlich wenden wir uns dem zu, was der Augenblick bringt, dem Schönen, wie dem Schweren.

**Ziele:** sich selbst wieder mehr zu spüren, zu sich zu kommen und sich selber besser abgrenzen

**Zielgruppe:** Hospizbegleiter

**Teilnehmer:** max. 12

**Dozentin:** Ute Ries / Hospizbegleiterin, Zenlehrerin, Yogalehrerin (BYV), Familien- und System-Aufstellerin, Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie

Achim Kollross / Fachkrankenpfleger für Psychosomatik, Zenlehrer, Kursleitung für Qigong, Achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR; MBCT; MBPM; MBCL)

**Ort:** Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit, Adam-Kraft-Str. 1, 90419 Nürnberg

**Termin:** Fr./Sa., 18./19.10.2024 / Fr. 14.00 - 20.00 Uhr/ Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

**Kosten:** 180,00 €

**Anmeldefrist:** 04.10.2024

Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg, Deutschhermstr. 15-19, 90429 Nürnberg  
Telefon: 0911 / 891205-30, Fax 0911 891205-38

[www.hospizakademie-nuernberg.de](http://www.hospizakademie-nuernberg.de)