

Pressemitteilung

Workshop der „Meditation im Romanischen Haus Gelnhausen“: Achtsames Selbstmitgefühl

Im Rahmen der „Meditation im Romanischen Haus Gelnhausen“ hat die Evangelische Kirchengemeinde Marienkirche Gelnhausen erneut den ausgewiesenen Meditations- und Achtsamkeitslehrer Dr. Jörg Mangold zu einem Workshop am 1.4.2017 von 10.00 – 17.00 Uhr eingeladen. Der Workshop steht allen an Meditation und Achtsamkeitsverfahren Interessierten, unabhängig von Kenntnisstand oder Religions- bzw. Konfessionszugehörigkeit, offen.

TeilnehmerInnen werden ausführliche Gelegenheiten haben, durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen und kurze theoretische Impulse Haltungen des Selbstmitgefühls zu vertiefen und im alltäglichen Leben zu nutzen, um:

- sich selbst ein/e gute/r Freund/in zu sein in einfachen wie in schwierigen Zeiten;
- den verborgenen Wert des Leids zu entdecken;
- mit schwierigen Emotionen und Reaktionen umgehen zu können;
- sich selbst und Anderen zu vergeben;
- die Grenzen eigener Möglichkeiten zu akzeptieren.

Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops befasst sich mit dem „Achtsamen Kultivieren des Positiven“. Hier geht es darum, gute Erfahrungen zu nutzen, sie zu sammeln und zu vertiefen. Übungen zeigen einen Weg, wie man im Alltag eigene Ressourcen für das Erleben von Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit pflegen kann.

Jörg Mangold ist Arzt, Psychotherapeut, Dozent und Supervisor, außerdem ausgebildeter Achtsamkeitslehrer in MSC (Mindful Self-Compassion), MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und Mindful Parenting und hat seine Ausbildung bei den GründerInnen der Verfahren Kristin Neff, Christopher Germer sowie Rick Hanson, die auch mit populären Büchern in Deutschland bekannt wurden, absolviert. Er führte bereits in 2016 einen sehr beachteten Workshop im Romanischen Haus durch. Nähere Informationsmöglichkeiten: www.joergmangold.de.

Es bestehen keine Teilnahmevoraussetzungen. Sitzgelegenheiten, Decken und Unterlagen sind vorhanden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Paar Strümpfe mit, in denen Sie schuhfrei gehen können. In der Mittagspause kann an einem von den TeilnehmerInnen gestalteten „Buffet in Stille“ teilgenommen werden. Wenn finanziell möglich, wird um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 40.- € gebeten.

Anmeldung bitte bis 24.03.2017 unter Tel: 06051/14122 oder Email: buero@marienkirche-gelnhausen.de

Ein weiterer Workshop im Rahmen der „Meditation im Romanischen Haus Gelnhausen“ findet am 26.08.2017 zum Thema „Achtsame Kommunikation und Meditation“ mit Jürgen Franzel statt. Außerdem kann jede/r Interessierte an den „Meditationen in Stille“ jeweils 14täglich mittwochs von 18.30 - 20.00 Uhr (nächste

Termine am 22.3./5.4.) im Romanischen Haus teilnehmen. An den Samstagen, 20.5., 9.9. und 25.11.2017, werden jeweils dreistündige Veranstaltungen zur Meditation angeboten, die langjährig Praktizierende und erfahrene AnleiterInnen durchführen; hier können auch Fragen zur eigenen Meditationspraxis gestellt werden. Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen sind nicht notwendig, sie sind jeweils kostenfrei.