

## Mit Achtsamkeit den Alltag meistern



**Freitag, 07.09., 18.00 Uhr bis  
Sonntag, 09.09.2018, 14.00 Uhr  
im Kardinal-Hengsbach-Haus  
Essen-Werden**

*Der Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte: Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich. Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum: Wenn ich sitze, dann sitze ich, Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich. Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen: Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ... (Anthony de Mello)*

„Wo habe ich nur den Schlüssel hingelegt?“ - „Ich bin abends todmüde und kann doch nicht einschlafen.“ - „Während ich einer Aufgabe nachgehe, beschäftigt mich schon die zweite und dritte. Ich komme nie zur Ruhe.“ – „Immer und immer kreisen meine Gedanken um die Verletzung, die mir beigebracht wurde.“

Solche und ähnliche Gedanken und Gefühle beschäftigen viele Menschen heute mehr und mehr. Unser Alltag ist von beständigen Ansprüchen und (Über-)Forderungen gekennzeichnet. Dazu fühlen wir uns häufig angegriffen und verletzt, ungerecht behandelt und wenig wertgeschätzt.

Ein Leben ganz und gar in diesem Augenblick bringt uns zu höchster Konzentration, aber auch zu immer mehr Zufriedenheit. Wer im Augenblick lebt, fühlt keine Angst vor der Zukunft. Wer im Augenblick lebt, verfängt sich nicht in (nachtragenden) Gedanken an die Vergangenheit. Wenn wir im Augenblick leben, gewinnen wir immer mehr Halt in uns selbst und werden immer unabhängiger von der Meinung anderer Menschen.

Inhalte des Achtsamkeits-Wochenendes: Meditation im Stil des Zen, Zeiten der Stille, entspannende Körperübungen, Imagination, (meditatives) Malen, Tönen, Mantren-Singen, Elemente des Tai Chi und der Eutonie

Übernachtung in Einzelzimmern, Vollverpflegung

Kosten einschließlich Honorar: 190,- €

### Leitung:

Elisabeth Labas, Psychologische Beraterin,  
Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin  
www.achtsam-sein.de, E-Mail: info.achtsam-sein@web.de  
Tel: 0151.592.560.43

### Anmeldung:

Katholische Familienbildungsstätte Oberhausen  
**Kurs-Nr. V818006**  
Elsa-Brändström-Str. 11, 46045 Oberhausen  
Tel: 0208/85996-57, Fax: 0208/85996-89, stefanie.hecke@bistum-essen.de

**Kurz vor Kursbeginn werden weitere Informationen zugesandt.**