

Langst ist «Achtsamkeit» zum Modewort geworden und wird gern allen möglichen (und unmöglichen) Angeboten angeheftet, von der Gestaltung einer Tee-Pause bis hin zum Stressmanagement beim Militär. Was aber ist eigentlich Achtsamkeit? Und wozu soll sie wirklich gut sein?

Diese Tagung will einladen, Achtsamkeit in einfacher Übungen selbst auszuprobieren und sie sowohl spirituell wie auch medizinwissenschaftlich zu ergründen: vom Weg des Buddha über alte biblische Schöpfungsmythen bis in die moderne Neurowissenschaft.

Darin werden vielfältige Erfahrungen aus der Klinikseelsorge geteilt, wie durch Achtsamkeitsübungen Heilung geschieht im Umgang mit Krankheit, Schmerz und dem Tod.

Sie sind herzlich eingeladen.

*Prälat Dr. Peter Klasovc*  
Akademiedirektor

*Friedrich Siedler*  
Leiter der ND Region Hellweg

*Dr. Markus Laniger*  
Studienleiter

#### Referent

*Christoph Kurz*, Klinikseelsorger am Universitätsklinikum Magdeburg und MBSR-Lehrer (mindfulness-based stress reduction – achtsame Stressbewältigung) – [www.seelsorge-achtsamkeit.de](http://www.seelsorge-achtsamkeit.de)

#### Samstag, 30. Oktober 2021

07.45 Uhr	Morgens in der Kapelle
08.00 Uhr	Frühstück
09.00–10.30 Uhr	Und Gott hauchte dem Erdklumpen Leben ein – biblische Spiritualität und Achtsamkeit
11.00–12.30 Uhr	Was ist im Moment da? Austausch und Gehmeditation
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30–14.00 Uhr	Sitzung der ND Region Hellweg
14.00 Uhr	Lunch im Refektorium der Akademie
15.30 Uhr	Nachmittagskaffee. Ende der Tagung

#### Tagungsverlauf

##### Freitag, 29. Oktober 2021

12.00 Uhr	Anreise/Konferenzort
14.30–15.30 Uhr	Begrüßung und Einführung, anschl. Auf den Geschmack kommen – eine Übung in Achtsamkeit
15.30–16.30 Uhr	Was ist Achtsamkeit? Aus östlicher Meditation in westliche Wissenschaft
16.30–18.00 Uhr	Achtsamkeit und Medizin – neue Forschung der Neurowissenschaften
18.00 Uhr	Abendessen
19.00–20.30 Uhr	Dem Körper erlauben zu sein – der Bodyscan, eine Übung im Körpergewahrsein

#### Tagungsleitung:

Friedrich Siedler, Leiter ND Region Hellweg  
Dr. Markus Laniger, Studienleiter

#### Tagungssekretariat für diese Tagung:

Petra Scheffler, Telefon: 02304 477-154,  
[scheffler@akademie-sc.wuerde.de](mailto:scheffler@akademie-sc.wuerde.de)  
Dienstag und Donnerstag, 08.00–12.00 Uhr

TG-NR.: J05SCPP001

Ihre Anmeldung erbitten wir unter Verwendung des beiliegenden Formulars an die Katholische Akademie Schwerte oder auf elektronischem Wege direkt über den Programmabstimmungsrechner unserer Homepage unter [www.akademie-schwerte.de](http://www.akademie-schwerte.de)

**Anmeldeschluss: 19. Oktober 2021**

#### **Bestätigung:**

Wir bestätigen die Annahme Ihrer Anmeldung. Reisen Sie bitte nicht an, wenn Sie ohne Bestätigung gebeten sind.

#### **Kosten:**

Teilnahmebeitrag pro Person

– inkl. Verpflegung und Unterkunft:

EZ 97,50 / DZ 90,50 (85 / 81,50) €

– inkl. Verpflegung ohne Unterkunft: 72,50 €

Teilnahmebeiträge mit Ermäßigung stehen in Klammern. Ermäßigungen sind vorgesehen für: in Erstausbildung Stehende (bis zum 30. Lebensjahr), Studierende (bis zum 35. Lebensjahr), Bundesfreiwilligendienstleistende, Arbeitssuchende und Sozialhilfebefähigte auf Nachweis

Teilleistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, können nicht abgezogen werden, weil die Berechnungen auf einer Pauschkalkulation beruhen.

#### **Ausfallkosten:**

– bei Rücktritt 15 bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn 30 %

– bei späterem Rücktritt/Nichtteilnahme/vorzeitigem Beenden der Teilnahme 100 %

Stornierungen sind ausschließlich an das zuständige Tagungssekretariat zu richten und bedürfen der Schriftform.

#### **Zahlungsweise:**

Über den Teilnahmebeitrag erhalten Sie nach Veranstaltungsende eine Rechnung.

#### **Datenschutzinformationen:**

Informationen zu unserer Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter <https://www.kefb.de/2618-Informationspflicht-Datenschutz.html>. Auf Anfrage senden wir Ihnen die Datenschutzinformationen gern auch postalisch zu.

---

#### **Vorkündigung**

#### **«Da muss doch noch Leben ins Leben»**

FilmEi 1kehrtage zwischen den Jahren

Die FilmEi 1kehrtage orientieren sich am Akademie-Jahresthema 2021 «Lebenszeichen». Daher geht es in Filmen und Gottesdiensten, im Gespräch und im Schweigen um Rück- und Ausblick auf das je persönliche Leben sowie um das Entdecken und Deuten von Zeichen: Wer und was gibt mir Kraft im neuen Jahr? Wo zeigt sich im vergehenden Jahr ein Meer an Leben – in meinen Beziehungen, dank meiner Spiritualität, durch meine Arbeit? Wann und wie spüre ich Gottes Gegenwart in meinem Alltag? Was ist mein Beitrag für das Wachsen des Reiches Gottes?

#### **Referenten:**

*P. Dr. Cosmas Hoffmann* OSB, Abtei Königsmünster, Meschede

*Dr. Thomas Kroll*, Katholische Filmkommission für Deutschland

#### **Termin:**

Di, 28.11.2021, 14:30 Uhr – Fr, 31.11.2021, 12:30 Uhr

---

Katholische Akademie Schwerte

Kardinal-Jaeger-Haus

Bergerhofweg 24, 58259 Schwerte

Postfach 1120, 58209 Schwerte

Telefon 02904477-0, Telefax 02904477-599

[info@akademie-schwerte.de](mailto:info@akademie-schwerte.de)

[www.akademie-schwerte.de](http://www.akademie-schwerte.de)

Träger der Einrichtung:



Kooperationspartner:



# **Die heilsame Kraft der Achtsamkeit**

Ein «Bewusstseinsschwergewicht» im Denken & aktiv in Sein-lassen

**29.–30. Oktober 2021**

In Kooperation mit  
*ND Region Hellweg*



Katholische Akademie  
Schwerte