

Die Veranstaltungsreihe **VERBUNDEN & FREI** findet 2023 bereits zum dritten Mal statt. Hier finden Sie zur Bereicherung Ihres persönlichen Genesungsprozesses ein körperorientiertes und erfahrungsbezogenes spirituelles Angebot.

Den Teilnehmer:innen werden unter fachkundiger Anleitung achtsamkeitsbasierte und bewussteinsschulende Gestaltungselemente vorgestellt und schrittweise eingeübt: die Körper-, Atem- und Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen.

Mit den Angeboten wird ein alltagstauglicher Erfahrungs- und Dialograum geöffnet, der die einfachen und erlernbaren Grundlagen einer spirituellen Lebenskunst einübt.

Selbstfürsorge ist keine selbstsüchtige Handlung,
sondern der richtige Umgang mit dem einzigen Geschenk,
das ich habe und das ich anderen bieten kann:
dass ich auf der Welt bin.

Parker Palmer



STZ SuchtTherapieZentrum
Hamburg



STZ SuchtTherapieZentrum
Hamburg

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U/S Bahnhof Barmbek
ca. 5 bis 10 Minuten Fußweg
zur Drosselstraße 1



STZ
SuchtTherapieZentrum
Beratungsstelle Barmbek

Drosselstraße 1

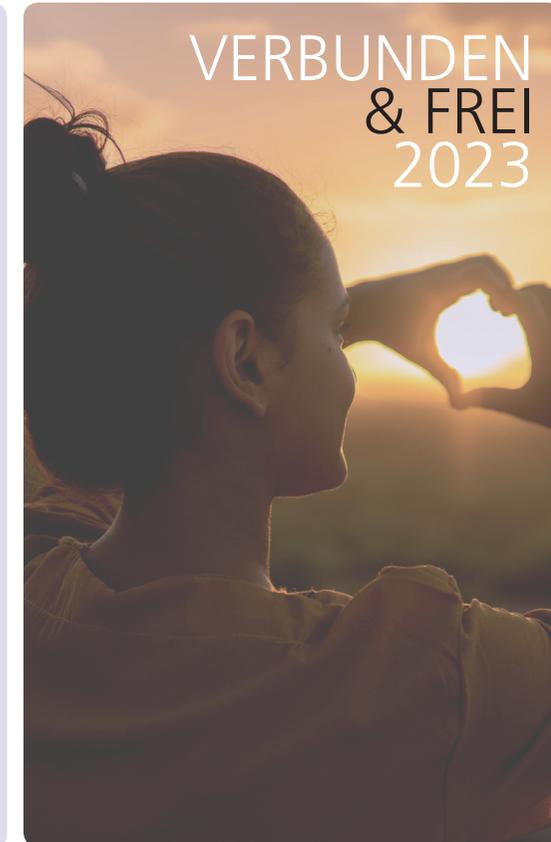
22305 Hamburg

Tel. (040) 6 11 36 06-0

Fax (040) 6 11 36 06-29

barmbek.stz@martha-stiftung.de

www.martha-stiftung.de



Spirituelle
Veranstaltungsreihe
für Menschen mit Abhängigkeits-
erfahrungen & Angehörige

Zwei Tagesseminare 2023
STZ Beratungsstelle Barmbek

SPIRITUELLE VERANSTALTUNGSREIHE „VERBUNDEN & FREI“

K1 Ruhe da oben! Meditation und der Umgang mit lästigen Gedanken | Samstag, 15.4.23

Tagesseminar im Frühjahr

Scheinbar ohnmächtig erleben wir uns oftmals dem inneren „Gedankenkarussell“ ausgeliefert. Was hilft, damit wir uns von der Energie des einfachen Seins anstecken lassen? In der Erfahrung mit Meditation und spirituellen Übungen sensibilisieren wir unser Bewusstsein, um innerlich zur Ruhe zu finden. In diesem Prozess erlernen wir einen befreienden Umgang mit schwierigen Gedankenmustern. Und wir ahnen: In der Welt jenseits der Gedanken können wir zurück „nach Hause“ finden, zu uns selbst.

K2 Die Kunst sich selbst zu umarmen - Spirituelle Übungen zu Selbstliebe & Selbstakzeptanz | Samstag, 4.11.23

Tagesseminar im Herbst

Der liebevolle Blick auf die eigene Befindlichkeit in Gestalt gesunder Selbstliebe ist vielen Menschen im Laufe ihres Lebens verloren gegangen. Besonders in Zeiten von Anspannung oder in Lebensumständen, die uns unter Druck setzen, kann eine wohlwollende Selbstwahrnehmung hilfreich sein. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst wertzuschätzen und sich aufmerksam und liebevoll wahrzunehmen, wie man ist. Die Kunst sich selbst zu umarmen kann den Blick auf unsere Beziehung zu anderen und zu uns selbst verwandeln.

Gestaltungselemente

Mit diesem bewusstseins- und aufmerksamkeitsschulenden Angebot werden die Körper-, Atem und Gedankenwahrnehmung sowie die Meditation im stillen Sitzen eingeübt. Die alltagstauglichen Übungen dienen der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt. Die angeleiteten spirituellen Übungen und der achtsame Dialog können einen heilsamen Raum für das gemeinsame Erleben öffnen.

TERMINE

K1 Tagesseminar im Frühjahr: Samstag, 15.4.23, 10–17 Uhr

K2 Tagesseminar im Herbst: Samstag, 4.11.23, 10–17 Uhr

ORT

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e.V.
Bahrenfelder Straße 201, 22765 Hamburg-Altona

KURSLEITUNG UND TAGESGESTALTUNG

Michaela Müller

Diplom-Sozialpädagogin, Yoga-Lehrerin
und Achtsamkeitstrainerin (BYV)
Mail: michaela.mueller@martha-stiftung.de

Stephan Hachtmann

Diakon, Kontemplationslehrer Via Cordis®
Website: www.stephanhachtmann.de



KOSTENBETEILIGUNG

- Je Tagesseminar 20 €
- Ermäßigung auf jeweils 10 € bei Bezug von AL-Geld II, Sozialhilfebezug oder bei einem Einkommen unter 800 €

TEILNAHMEGEBÜHR

ist vorab als Barzahlung in der STZ Beratungsstelle Barmbek oder zu Beginn am Kurstag zu leisten.

+++Die Kostenbeteiligung wird nur erstattet, wenn der Veranstalter die Termine absagt.+++

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit. Matten und Sitzbänkchen sowie Meditationskissen sind vorhanden. Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.

VERBINDLICHE ANMELDUNG

für die Veranstaltungsreihe **VERBUNDEN & FREI**

via Mail: barmbek.stz@martha-stiftung.de

telefonisch: 040. 6 11 36 06-0

postalisch: STZ Beratungsstelle Barmbek
Drosselstr. 1, 22302 Hamburg

Das gewünschte Seminar bitte ankreuzen!

K1 Ruhe da oben! Meditation und der Umgang mit lästigen Gedanken

Tagesseminar im Frühjahr
Samstag, 15 April 2023, 10–17 Uhr

K2 Die Kunst sich selbst zu umarmen - Spirituelle Übungen zu Selbstliebe & Selbstakzeptanz

Tagesseminar im Herbst
Samstag, 4. November 2023, 10–17 Uhr

**Früher hatte ich schlechte Jahre,
jetzt habe ich nur noch schlechte Tage.**

Melodie Beattie

.....
Vorname, Nachname

.....
Adresse

.....
E-Mail

.....
Telefon

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

