

Die Veranstaltungsreihe **VERBUNDEN & FREI** findet 2024 bereits zum vierten 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 bewusstseinschulende 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.

Dass uns ein Sanftes geschehe,  
wenn uns der Himmel berührt  
und seine atmende Nähe  
uns sanft zum Hiersein verführt  
uns ganz zum Hiersein verführt.

Jean Gebser



**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

(c) Pixabay (Titel), St.H8mann

VERBUNDEN  
& FREI  
2024



Spirituelle  
Veranstaltungsreihe  
für Menschen mit Abhängigkeits-  
erfahrungen & Angehörige

**Zwei Tagesseminare 2024**  
**STZ Beratungsstelle Barmbek**

# SPIRITUELLE VERANSTALTUNGSREIHE „VERBUNDEN & FREI“

## K1 Atem gut – alles gut. Vom Geheimnis der heilsamen Gegenwart des Atems | Samstag, 22.6.24

Tagesseminar im Frühjahr

Wo wir die Weisheit unseres persönlichen Atems erspüren, können wir mit dem Wunder des Lebens in Kontakt kommen. Die bewusste Wertschätzung der Atemerfahrung zeigt uns, dass wir einzigartige und von wundersamer Lebenskraft durchströmte Wesen sind. Diese Wahrnehmung kann uns für eine bejahende Mitverantwortung unserer Alltags- und Lebenszusammenhänge sensibilisieren. In spirituellen Übungen erleben wir die heilsame Kraft des Atems.

## K2 Woran glaube ich? Annäherungen an den Sinn des Lebens | Samstag, 23.11.24

Tagesseminar im Herbst

Menschen mit einer Abhängigkeitserfahrung sind oftmals besonders empfindsam und offen für die Sehnsucht nach Ganzheit und Sinn tiefe des Lebens. Manchmal öffnen uns gerade leidvolle Lebenszustände für die Hinwendung zu dem, woran wir glauben und was uns im Inneren zusammenhält. Woran orientieren wir uns, wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren? Was gibt dem Leben wirklich Halt und Bedeutung? Was kann eine heilsame Lebensgestaltung nähren und stärken, die uns mit dem Wesentlichen im Wunder des Lebens verbindet?

### 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 in der Gegenwart. In einem atmosphärisch einladenden Raum dienen die angeleiteten spirituellen Übungen dem wertschätzenden Miteinander und achtsamen Austausch.

### TERMINE

K1 Tagesseminar im Frühjahr: Samstag, 22.6.24, 10–17 Uhr

K2 Tagesseminar im Herbst: Samstag, 23.11.24, 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

**Bitte nur für ein Seminar anmelden  
und hier ankreuzen!**

**K1 Atem gut – alles gut! Vom Geheimnis der heilsamen Gegenwart des Atems**

Tagesseminar im Frühjahr

Samstag, 22 Juni 2024, 10–17 Uhr

**K2 Woran glaube ich? Annäherungen an den Sinn des Lebens**

Tagesseminar im Herbst

Samstag, 23. November 2024, 10–17 Uhr

.....  
Vorname, Nachname

.....  
Geburtsdatum

.....  
E-Mail

.....  
Telefon

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

