Die Veranstaltungsreihe VERBUNDEN & FREI findet seit 2021 regelmässig an zwei Terminen im Jahr statt. Hier finden Sie zur Bereicherung Ihres persönlichen Genesungsprozesses ein körperorientiertes und erfahrungsbezogenes spirituelles Angebot.

Den Teilnehmer:innen werden unter fachkundiger Anleitung achtsamkeitsbasierte und bewusstseinsschulende 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.

Eine Wunde, die man zeigt,
kann geheilt werden.
Joseph Beuys

martha-stiftung.de

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) Pexels, St.H8mann

STZ SuchtTherapieZentrum Hamburg

Spirituelle Veranstaltungsreihe

für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen & Angehörige

Zwei Tagesseminare 2025
STZ Beratungsstelle Barmbek

SPIRITUELLE VERANSTALTUNGSREIHE „VERBUNDEN & FREI“

K1 Von der Wunde zum Wunder – Vom Geheimnis eines heilsamen Schmerzes | Samstag, 3.5.25

Tagesseminar im Frühjahr

Im Leben begegnen uns immer wieder kleine oder große Verwundungen. In diesen prägenden Erfahrungen des Lebens ruht verborgen das Wunder zu innerer Heilung und Wandlung. Welche Übungen und Haltungen können für unseren Heilungsweg hilfreich sein und in uns verborgenes Potenzial wecken? Vielfältige Ausdrucksweisen können uns auf unserer Reise „von der Wunde zum Wunder“ an unsere vergessenen geglaubte Ganzheit erinnern. Einige Spuren werden wir an diesem Tag kennenlernen.

K2 Unruhig ist mein Herz. Einfach-Sein im Klang der Stille | Samstag, 1.11.25

Tagesseminar im Herbst

Vielen von uns wird es vertraut sein, wie machtvoll innere Erfahrungen von Unruhe, Trägheit, Euphorie unser Wohlgefühl beeinträchtigen und leidvoll prägen. Diese Unruhe äußert sich z.B. als Gedankenkarussell, „Kopfkino“ oder wie es im Buddhismus heißt, sie gleicht einem „Affen, der von Ast zu Ast“ springt. Wir werden an diesem Tag alltagstaugliche Übungen, Haltungen und Perspektiven kennenlernen, die beim zur-Ruhe-kommen des Bewusstseins hilfreich sein können.

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 einladende Atmosphäre des Raumes fördert das gemeinsame Erleben; die angeleiteten spirituellen Übungen dienen dem wertschätzenden Miteinander und achtsamen Austausch.

TERMINE

K1 Tagesseminar im Frühjahr: Samstag, 3. Mai 25, 10–17 Uhr
K2 Tagesseminar im Herbst: Samstag, 1.11.25, 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 Von der Wunde zum Wunder – Vom Geheimnis eines heilsamen Schmerzes
Tagesseminar im Frühjahr
Samstag, 3. Mai 2025, 10–17 Uhr

☐ K2 Unruhig ist mein Herz. Einfach-Sein im Klang der Stille
Tagesseminar im Herbst
Samstag, 1. November 2025, 10–17 Uhr

.....
Vorname, Nachname

.....
Geburtsdatum

.....
E-Mail

.....
Telefon

.....
Ort, Datum Unterschrift