

# „Bitte ernst bleiben!“

## Achtsamkeit und Humor – ein heiteres Zusammenspiel

Kirche der Stille in Hamburg-Altona, Sonnabend, 23.9.2023 10:00 – 17:00 Uhr

---



Wir haben Gewahrsein praktiziert, unsere Reaktionen und Herz-Geist-Aktivitäten erforscht. Wir haben uns darin geübt, sowohl angenehme wie auch unangenehme Erfahrungen in einer freundlich-interessierten, zugewandten Haltung achtsam wahrzunehmen. Die Möglichkeiten, die eigenen Unzulänglichkeiten annehmen zu können, leuchteten ab und zu auf. Auch das Umgehen mit schwierigen Gefühlen ist ein lohnendes Übungsfeld. Das alles kann Spaß machen, wenn wir Humor ins Spiel bringen. Die/der innere Clown\*in mag entdeckt, genährt, mitgenommen werden, gerade dann, wenn wir einen guten, gelasseneren Umgang mit Kränkungen, Gefühlen von Bedroht-Sein, Missachtungen, Nicht-Gesehen-Werden, Verletzungen, Aggressionen etc. erproben. Bei anderen können wir deren Schrulligkeiten, Unzulänglichkeiten, Scheitern oft liebevoll begleiten – und bei uns kaum? In diesem Workshop halten wir nach Weite Ausschau, wenn die Ernsthaftigkeit vorherrscht, wir begegnen dem Anspruch „alles richtig“ machen zu wollen mit lächelnder Freundlichkeit und kommen in Kontakt mit einem Modus des einfachen Da-Seins. Mit Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Elementen aus dem Lachyoga, spielen, tanzen, blödeln und wohltuendem Nicht-Tun verbringen wir zusammen Zeit.

### **Begleitung:**

**Annette Härtel**, Vipassana und Brahma-Vihara-Praxis u.a. bei Carol Wilson, Joseph Goldstein, Fred von Allmen), außerdem mit Einsichtsdialog und Dialog nach David Bohm. Seit 2003 MBSR- und seit 2014 MBCL- Kursleiterin (Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben), Clownpraxis bei David Gilmore und Moshe Cohen.

**Paul Stammeier**, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HeilprG); Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, ACT) und Stressbewältigung (IFT); frühbuddhistische Meditation und Geistes-schulung (Satipatthana, Anapanasati, Samatha-Vipassana, Brahmaviharas), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Clownpraxis bei David Gilmore und Moshe Cohen.

### **Eine Stunde Mittagspause:**

Bitte kleinen Mittagsimbiss mitbringen oder in eins der nahegelegenen Restaurants gehen.

Getränke, wie heißer Tee und Wasser, sind vorhanden.

Socken, Kissen, Bänkechen und Stühle und Decken sind vorhanden.

**Dauer: 10.00 – 17.00 Uhr**

**Kosten: 70 / 50 Euro, möglichst passend in bar mitbringen.**

Der Teilnahmebeitrag ist am Seminartag in bar zu entrichten.

**Bitte bis zum 19. September anmelden:**

Melden Sie sich bitte über die **Website** an: <https://kirche-der-stille.de/termine/7234/>

Wenn Sie **Fragen** haben und z.B. eine **Ermäßigung** wünschen, melden Sie sich **bitte per Mail** an: [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de).

Telefonische Anmeldungen sind nur für Menschen möglich, die kein Internet haben.

Telefon: 040 / 43 43 34, Mo + Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr.