

Mittwoch, 11.01.2017, 16-17 Uhr

Achtsamkeit als Ressource für Gesundheit und Heilung

Achtsamkeit als Ressource für Gesundheit hat in der fernöstlichen Kultur bereits eine lange Tradition die ca. 2500 Jahre zurückreicht. Seit 1979 wird sie auch systematisch im Gesundheitsbereich eingesetzt. In zahlreichen Studien konnten die positiven Auswirkungen von Achtsamkeitstrainings auf die Gesundheit belegt werden. Achtsamkeit konnte dabei als begleitende Therapie bei einer Vielzahl von chronischen oder schmerzbedingten Erkrankungen die körperlichen Symptome aber auch seelischen Belastungen, die mit der Erkrankung einhergehen, mildern. Neben der theoretischen Einführung wird es auch eine praktische Übung geben.

Leonie Jagenburg, M.sc.Psych., MBSR-Lehrerin

Mittwoch, 15.03.2017, 16-17 Uhr

Achtsamkeit zur Stärkung seelischer Widerstandskräfte

Zahlreiche Studien belegen: Im Umgang mit Stress und seelischen Belastungen stärkt Achtsamkeit die psychischen Widerstandskräfte, erhöht die Zufriedenheit und verbessert somit die Lebensqualität. Im Vortrag geht es darum seine stressverschärfenden Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und einen angemessenen Umgang damit zu entwickeln. Ergänzt wird dies durch eine kurze praktische Übung, die zum Weiterüben einlädt.

Dipl. Psych. Christa Golücke

Veranstalter

Prof. Dr. med. André-Michael Beer
Klinikdirektor der Klinik für Naturheilkunde
der Klinik Blankenstein, Hattingen

Ort

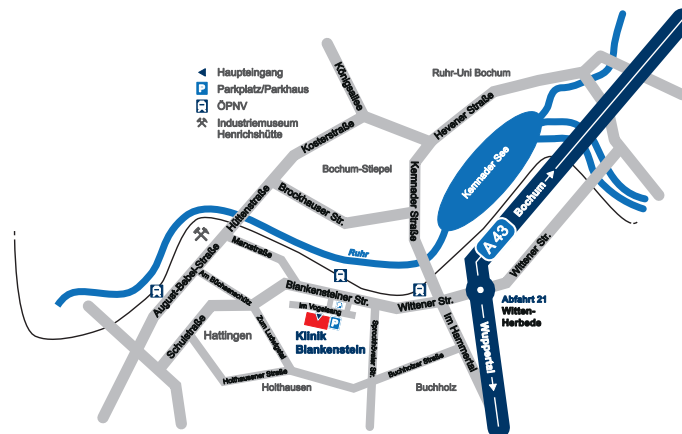
Dachebene der Klinik Blankenstein
Im Vogelsang 5-11
45527 Hattingen

Anmeldung

Sekretariat der Klinik für Naturheilkunde
Karin Schenke
Klinik Blankenstein, 6. Etage
Im Vogelsang 5—11, 45527 Hattingen
Tel. 02324/396-485
Fax: 02324/396-497
k.schenke@klinikum-bochum.de
www.naturheilkunde-klinikum-bochum.de

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Förderverein der Klinik für Naturheilkunde Hattingen - Blankenstein e.V.

Änderungen vorbehalten.



Die heilsame Kraft der Achtsamkeit - Ordnungstherapie hautnah erleben

Veranstaltungsreihe
Naturheilkunde am Nachmittag 2017



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

zum 20 jährigen Jubiläum der Klinik für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein widmen wir die mittlerweile bekannte und beliebte Veranstaltungsreihe **Naturheilkunde am Nachmittag** einem ganz besonderen Thema.

Das Leitthema für die Vorträge im Jahr 2017 lautet:

Die heilsame Kraft der Achtsamkeits-Ordnungstherapie hautnah erleben

Zu Recht erfreut sich die Medizin und Forschung einem rasant wachsenden Interesse an diesem Thema. In der naturheilkundlichen Medizin ist die innere Haltung der Achtsamkeit bereits fester Bestandteil und nicht mehr wegzudenken.

Doch was verbirgt sich wirklich hinter diesem mittlerweile so populären Begriff?

Lassen Sie sich von unserer Veranstaltungsreihe inspirieren und erfahren Sie die Kraft der Achtsamkeit mit Körper, Geist und Sinnen aus unterschiedlichen Perspektiven.

Wie immer wird es auch einen kleinen naturheilkundlichen Imbiss geben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Prof. Dr. med. A.-M. Beer
Klinikdirektor

L. Jagenburg
M. sc. Psych.

Mittwoch, 10.05.2017, 16-17 Uhr

Wachsamkeit - Achtsamkeit aus christlicher Sicht

"Wachet und betet!" Diese Aufforderung Jesu, an seine Gefolgsleute gerichtet, um den Pfad der Tugend nicht zu verlassen oder bereit zu sein für die Begegnung mit dem Auferstandenen, scheint nicht viel mit dem modernen Wort 'Achtsamkeit' zu tun zu haben. Oder doch? Ein Gang durch die Geschichte des Christentums gewährt interessante Einblicke, eine praktische Übung macht wachsame Achtsamkeit erfahrbar."

Wilfried Ranft, ev. Pfarrer, Meditationslehrer

Mittwoch, 12.07.2017, 16-17 Uhr

Achtsamkeit als Basis für heilsames Atmen in Bewegung

Es gibt vielfältigste Möglichkeiten Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit mit Bewegung zu kombinieren erleichtert uns den Transfer dieser inneren Haltung in unseren Alltag. Besonders gut geeignet ist hierfür das Qi Gong, welches die Atemarbeit als „Anker der Achtsamkeit“ kombiniert mit fließenden Bewegungen, die unsere Verbundenheit mit der Natur zum Ausdruck bringen. Als erfahrender Qi Gong Lehrer hat Christopher Yim einen Ansatz entwickelt, den „Qi Gong Wu Fang Chuan“ (der Weg der fünf Himmelsrichtungen), der ein wichtiger Schritte zu geistiger und emotionaler Gesundheit sein kann.

Christopher Yim, Qi Gong-Lehrer

Mittwoch, 13.09.2017, 16-17 Uhr

Achtsamkeit und Spiritualität

Achtsamkeit findet sich auch in den Texten der Bibel wieder. Thema dieses Vortrages ist der achtsame Umgang mit Frau und Mann. Mithilfe eines Bibliologen am Beispiel Jesus kann die innere Haltung der Achtsamkeit erfahren und nachvollzogen werden. Zudem gibt es Anregungen wie Achtsamkeit im alltäglichen, zwischenmenschlichen Umgang aussehen kann, z.B. in der Wohlfahrtspflege.

*Msgr. Dr. theol. Martin Patzek,
Dozent für Caritaswissenschaft*

Mittwoch, 22.11.2017, 16-17 Uhr

Achtsamkeit als Basis für heilsame Beziehungen

Studien bestätigen: Gute Beziehungen mit anderen Menschen sind maßgeblich an unserem Wohlbefinden beteiligt, schützen vor Krankheiten und stärken die Widerstandskräfte. Gleichzeitig sind Beziehungskonflikte eine der Hauptursachen für psychischen Stress. Die innere Haltung der Achtsamkeit bietet den idealen Nährboden für befriedigende und erfüllende Beziehungen. Wie die heilsame Kommunikation mit anderen gelingen kann, erfahren Sie im Vortrag.

Frank Neuendorff, M.A.Psych. (USA)