



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

Antje Ricken

M.A., Heilpraktikerin

Karl-Kronberger-Str. 4, 95488 Eckersdorf

0178 7775084

kurse@achtsame-heilkunst.de

www.achtsame-heilkunst.de

Herzliche Einladung zu den Achtsamkeitskursen Herbst 2021 – Frühjahr 2022

Anmeldung für alle Kurse bei Antje Ricken (wenn nicht anders angegeben). Kurzfristige Änderungen oder neue Angebote gebe ich regelmäßig über den E-Mail-Verteiler bekannt – lassen Sie mich wissen, wenn Sie im Verteiler sein möchten!

Sollte es erneut pandemiebedingte Kontaktbeschränkungen geben, werden die meisten Kurse online oder teilweise online angeboten werden – erkundigen Sie sich bei mir. Wir haben jetzt seit vielen Monaten sehr gute Erfahrungen damit gemacht, es sind lebendige Kurse mit tiefen Gemeinschaftserfahrungen geworden. Und nie brauchen wir Achtsamkeit so sehr wie in Krisenzeiten

Wer weiß, was uns noch erwartet und was möglich sein wird... Wir machen das Beste draus! Bleiben Sie in Kontakt!

MBCT Intensives 8-Wochen-Training „Achtsamkeit bei Depressionen und Ängsten“

25.10.–20.12.2021

8 x Mo 18:00–20:30 Uhr (nicht am 01.11.)

Evang. Bildungswerk, Richard-Wagner-Str. 24a, Bayreuth.

Übungstag: 4.Dez, 10:00–16.00 Uhr

Im neu ausgestatteten Seminarraum dürfen wir diesen Herbst ein Hybrid-Format durchführen: Präsenz und Online-Teilnahme möglich! Damit haben wir höchstmögliche Flexibilität in Pandemiezeiten. Wie das für Sie persönlich am besten laufen kann, besprechen wir im Vorgespräch.

NEUES FORMAT! MBSR Intensives 8-Wochen-Training „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

24.10.–11.12.2021

In Kooperation mit den Mönchshofmuseen Kulmbach – ein Kursformat, das uns einerseits lebendiges gemeinsames „Runterkommen“ und Vertiefen in inspirierender Umgebung ermöglicht und andererseits viel Flexibilität in Pandemiezeiten.

Präsenztag: Sonntag 24.10. von 10:00-16:30 Uhr, Mönchshof Kulmbach

4 x Dienstagabend 18:15– 20:45 Uhr, online über Zoom

Stiller Übungstag 04.12., 10:00–16:00 Uhr in Präsenz, Kulmbach oder Bayreuth

Präsenztag Samstag 11.12. von 10:00-16:30 Uhr, Mönchshof Kulmbach

MBSR Unikurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

03.11.–22.12.2021

8 x Mi 15:00– 17:30 Uhr, online über Zoom.

Übungstag 4.12.2021, 10:00–16:00 Uhr

Für Studierende und Mitarbeitende der Hochschulen Bayreuth, Coburg, Weiden und Hof, unterstützt vom Studentenwerk Oberfranken.

Winter/Frühling 2022

Übung und Vertiefung: Jahresprogramm Achtsamkeit & Meditation

für Menschen, die bereits einen 8-Wochen Kurs MBSR oder MBCT hinter sich haben und die, in lebendiger Gemeinschaft mit anderen, gerne dranbleiben und sich weiterentwickeln möchten. Angelegt als laufendes Jahresprogramm, aber alle Teile auch einzeln buchbar.

Auftakt 14–16.01.2022 Meditations-Retreat, KuKuK Bad Berneck

Freitag 18:00–21:00 Uhr online. Samstag 9:00–19:30. Sonntag 9:00–14:00 Uhr.

Mit gemeinsamem Essen. Sie können zu Hause schlafen und pendeln oder sich ein Zimmer in Bad Berneck nehmen.

Übungs- und Vertiefungsgruppe

Winter: 5 x Do 18-20:30 Uhr am 20.1., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03

Frühling: 5 x Do 18-20:30 Uhr am 05.05., 19.05., 02.06., 23.06., 14.07.

10.–12.06.2022 Meditations-Retreat, KuKuK Bad Berneck

Freitag 18:00–21:00 Uhr. Samstag 9:00–19:30. Sonntag 9:00–14:00 Uhr.

Mit gemeinsamem Essen. Sie können zu Hause schlafen und pendeln oder sich ein Zimmer in Bad Berneck nehmen.

Ab 17. Januar 2022 – „Achtsamkeit bei Depressionen und Ängsten“ (MBCT)

8 x Montag abends 18:00–20:30 Uhr, Präsenz oder online, je nach Bedingungen.

(Nicht am 07.02. und 28.02.)

Übungstag 12.3. von 10:00–16:00 Uhr.

Kompaktkurs „Achtsamkeit in den Faschingsferien“

01.–06.03. im KuKuK Bad Berneck

Alle Themen und Übungen des 8-Wochen-MBSR-Kurses eingebettet in eine wohlthuende Retreat-Atmosphäre, die Sammlung und Vertiefung begünstigt. Eignet sich sowohl zum Einsteigen als auch zum Vertiefen oder Auffrischen.

In Planung:

Gelassenheit und Selbstfürsorge: Achtsamkeitskurs für Menschen mit Krebs, in Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Bayreuth.

Vom Ich zum Wir II: Mitfreude und Gelassenheit. Für Menschen, die den ersten Teil gemacht haben oder die Erfahrung mit Metta oder Selbstmitgefühls-Praxis haben.

Unikurs MBSR startet 2 Wochen nach Beginn des Sommersemester 2022, im Mai
Zeitgleich wird ein **MBCT-Kurs** starten.

Singen und Meditation (musste leider im Juni 2020 gecancelt werden)

Wochenende mit Martin Lippert und Antje Ricken

Evtl. biete ich auch die Kurse wieder an, die 2020 als Corona-Programm liefen:

- **RAIN – 5 Schritte zum Umgang mit schwierigen Emotionen**
- **Einführung in die Achtsamkeitsmeditation** 6 x 90 min (online)
- **Vom Ich zum Wir – Herzengüte und Mitgefühl**

Um über neue und weitere Angebote zu hören, hier 3 Tipps:

1. lassen Sie sich in meinen E-Mail-Verteiler aufnehmen,
2. schauen Sie ins Online-Programm des Evang. Bildungswerks (www.ebw-oberfranken-mitte.de, Programmsparte Achtsamkeit und Spiritualität),
3. melden Sie sich für den Newsletter des Evang. Bildungswerks an (oder auch nur für die Interessengruppe Achtsamkeit und Spiritualität), dann bekommen Sie alle Ankündigungen direkt in ihr Postfach.

info@ebw-oberfranke-mitte.de, Tel. 0921 5606810