



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

Antje Ricken • Eckersdorf • 0178 7775084 • kurse@achtsame-heilkunst.de

Willkommen, liebe Interessierte! Hier finden Sie die momentan geplanten Veranstaltungen. Seit der Pandemie plane ich nach dem fränkischen Motto „schau mer amol...“: vorsichtig aber gelassen, mit Offenheit für kurzfristige Veränderungen. Auf die Bedürfnisse von Ihnen, den Menschen, die gemeinsam Achtsamkeit lernen und vertiefen möchten, reagiere ich gerne flexibel. Kontaktieren Sie mich mit Ihren Wünschen, und vielleicht mögen Sie sich auf meine Interessiertenliste setzen lassen – dann bekommen Sie immer die neusten Ankündigungen

Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2023

- **Von der Schönheit der Struktur** – am 28.1.23, 9-15 Uhr.
- **Vertiefungskurs Achtsamkeit** für Absolventen von 8-Wochen-Kursen – ab 30.01.23
- **Achtsamkeit und Selbstfürsorge** für Menschen mit Krebserkrankungen – ab 01.02.23
- **Berührbar und verbunden: Meditationsretreat** – 21.-23.04.23
- **MBCT – Achtsamkeit bei Depressionen und Ängsten** – ab 03.05.23
- **MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit** – ab Oktober
- Fortlaufend findet die [Meditation zur Marktzeit](#) statt, Samstags 9:15 – 10:45 Uhr, immer abwechselnd online und in Präsenz in Bayreuth. Offen, unverbindlich, ohne Gebühren. Bei mir anmelden, dann bekommen Sie die Einladungen

Von der Schönheit der Struktur

An diesem Tag erleben die Teilnehmenden aus verschiedenen Perspektiven, was Strukturen im Leben bedeuten können: Achtsamkeitslehrerin Antje Ricken, Pfarrerin Angela Hager und Kirchenmusiker Michael Lippert führen in den Wert besonderer Zeiten und Rituale in der Achtsamkeit, in der Theologie und in der Musik ein; auch der Klangkosmos Ordenskirche spielt dabei eine Rolle. Die Teilnehmenden sind zu Übungen, Reflexion und Austausch eingeladen. Mehr Info [hier](#).

28.01.2023 von 9:00 -15:00 Uhr. Kirche und Gemeindehaus St.Georgen, Bayreuth

Kosten: €23 mit Mittagsessen und Getränken

Jahresprogramm Achtsamkeit

für Menschen, die bereits einen 8-Wochen Kurs MBSR oder MBCT (auch bei anderen Lehrenden) 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.

Übungs- und Vertiefungsgruppe

In Präsenz in der Praxis für Achtsamkeit in Eckersdorf. evtl. auch mit Option zum digitalen Zuschalten

Winter 4x Mo 18:30 -20:30 Uhr am 30.1., 13.02., 27.02., 13.03. Beitrag: €80

Die winterliche Vertiefungsreihe steht diesmal unter dem Thema Menschlichkeit. Wie entwickeln wir unsere besten menschlichen Qualitäten?

Die nächste Reihe von Abenden beginnt im Herbst.

Frühling: Retreat: 21.-23.04.2022 Meditations-Retreat: Berührbar und Verbunden.

Endlich wieder im schönen **Alten Forsthaus Oberwaiz** bei Bayreuth.



Teilnehmerstimmen

„Wunderbar strukturiert, tolle Übungseinheiten, exzellentes Essen, schöner Ort“

„Vielen Dank für die Ruhe und das ‚Getragen-Sein‘!“

„Wertschätzende, einfühlsame, liebevolle und klare Begleitung“

Corona, Klima, Krieg & Co: In Zeiten der gefühlten Bedrohung errichten wir oft innere Schutzwälle. Diese vermitteln ein Gefühl der Sicherheit, aber dahinter kann es einsam und freudlos werden. Wie werden wir wieder - und bleiben - berührbar? Wie können wir in Zeiten der gesellschaftlichen Spaltung andere Menschen berühren und verbindend wirken? Die Teilnehmenden begeben sich auf die gemeinsame Suche nach Antworten. Es wird zu angeleiteten und stillen Meditationszeiten eingeladen, zu Austausch und Vertiefung – alles in Schweigezeiten eingebettet. Das Programm umfasst Meditationen und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung, Gehmeditationen unter Apfelbäumen sowie gemeinsame Mahlzeiten in der Selbstversorgerküche des alten Gutshofs.

Freitag ab 16:30 bis Sonntag 15:00 Uhr.

Beitrag für Kurs, Übernachtung und Mahlzeiten: €195 im DZ/€215 im EZ. Ermäßigungen voraussichtlich möglich. Anmeldung bis Anfang März erbeten!

In Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Bayreuth:

Online-Kurs: Achtsamkeit und Selbstfürsorge *Für Menschen mit Krebserkrankung*

4x mittwochs, 16:00 -17:30 Uhr (01.02., 08.02., 15.02.,01.03., 2022)

Eine Krebserkrankung bringt vieles in unser Leben, was wir nicht wollen. Sie ist mit realen Einschränkungen verbunden, mit belastender Diagnostik und Therapie, mit Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Trauer. Menschen haben ganz verschiedene und höchst persönliche Stile, mit diesem Leid umzugehen. Menschen, die ihre Krebserkrankung gut bewältigen, beschreiben oft, dass sie zwei Komponenten der Achtsamkeit verinnerlicht haben: Die Fokussierung auf den jeweils gegenwärtigen Augenblick und die Akzeptanz. Mit Übung gelingt es, vom oft unproduktiven Denken über Vergangenheit und Zukunft abzulassen und stattdessen die Gegenwart – dankbar – wahrzunehmen und wirksam zu gestalten. Wissenschaftliche Studien belegen, was Betroffene berichten: Achtsamkeitspraxis kann neue Perspektiven eröffnen, Ruhe, Klarheit und Akzeptanz fördern, sowie Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge stärken. Der Kurs bietet praxisorientiertes Training für einen heilsamen, mitfühlenden Umgang mit sich selbst und schwierigen Dingen.

Kursgebühr €60,-

Anmeldung (bis 25.01.) sowie weitere Informationen: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth
Tel. 0921 – 151 203 – 0 kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Achtsamkeit bei Depressionen und Ängsten (MBCT) Kurs



Das wissenschaftlich validierte 8-Wochen Training enthält alle Übungen des MBSR Kurses, aber geht besonders auf die Erfahrungen des negativen Grübelns ein. Laut Studien ist es bei Depressionen genauso wirksam für die Prävention von Rückfällen wie eine medikamentöse Behandlung.

Mittwochs 18.00-20.30 Uhr. Ab 03.05.2023 bis 28.06.

Übungstag: Samstag 17. Juni, 10-16:00 Uhr

Kosten: 300 Euro. *Ermäßigungen für Studierende der Uni Bayreuth und für alle, die sie brauchen.*

Nach einem unverbindlichen **Vorgespräch** können Sie sich anmelden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Kurs

Das klassische Achtsamkeitstraining für Stressresilienz, Selbstfürsorge und Lebensfreude nach Jon Kabat Zinn.

Startet wieder im Wintersemester: ab Ende Oktober. Wenn Sie einen MBSR-Kurs suchen, schauen Sie doch auch einmal bei meiner Kollegin Elke Kettenburg <https://www.yogahaus-elke-kettenburg.de/>



Mehr Infos, Vorgespräche und Anmeldungen für alle Kurse bei Kursleiterin Antje Ricken 0178 7775084 oder kurse@achtsame-heilkunst.de

Leitung: Antje Ricken, M.A., ist erfahrene Hochschul- und Erwachsenenpädagogin, Craniosacraltherapeutin und widmet sich seit 20 Jahren der Meditation. Sie ist zertifizierte Lehrerin für MBSR (Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School), MBCT (Achtsamkeitsinstitut Ruhr), Achtsamkeits – und Mitgefühlsmeditation (bei Jack Kornfield und Tara Brach), und unterrichtet seit 2012 Achtsamkeitskurse in den USA, Großbritannien und Oberfranken. Mehr Info unter www.achtsame-heilkunst.de

