

„There is a crack in everything. That's how the light gets in.“

Leonard Cohen



Von Krisen und Brüchen

Wachwerden für wahren Erfolg

Ein Achtsamkeitsseminar
mit
Dr. Kai Romhardt

15. April 2018 in München

Krise als Chance

Kein Mensch wünscht sich eine Krise oder einen Zusammenbruch. Doch für viele Menschen, die ihre Ideen von Glück, von Erfolg, von gelungener Beziehung oder sinnvoller Arbeit in Frage stellen und verändern, beginnen sich Entschlossenheit und Tatkraft zu einem Umschwung in krisenhaften Episoden ihres Lebens zu entwickeln. Sie betrachten Krisen als die Chancen zur Veränderung von Vorstellungen von Erfolg und Glück.

Das Leben muss nicht in Trümmern liegen, um umzuschwenken. Trotz Wohlstand und Erfolgen kann unser Leben von Unzufriedenheit und Gereiztheit durchwoben sein. Es scheint immer (noch) etwas zu fehlen. War das schon alles? Welchen Ideen vom Glück vertrauen wir? Diese Fragen können uns in Bewegung setzen. Wir beginnen nach Alternativen zu suchen statt zu wiederholen und zu wiederholen...

Das Dharma, die Lehre Buddhas und die Praxis der Achtsamkeit schenken uns viele Inspirationen und Methoden, mit denen wir unser Leben umfassend und zugleich liebevoll betrachten, untersuchen und verändern können. Wir halten mitten in unseren Gewohnheiten inne, schauen genau hin und erkennen Freiheitsgrade, das Rad der Wiederholungen zu stoppen.

Einladung zum tiefen Schauen

Wir brauchen Zeit und Raum für die wesentlichen Fragen in unserem Leben. Welchen Themen will ich meine Lebenskraft schenken? Wie kann ich meine Liebesfähigkeit entwickeln? Wofür stehe ich, welche Werte will ich verkörpern, welche befördern? Finden wir ehrliche Antworten auf diese Fragen, zeigt sich ein Weg. Dann braucht es Mut, der Einsicht auch

Taten folgen zu lassen und Veränderungen einzuleiten. Das geduldige Einüben und die wiederholte Vergegenwärtigung von Einsichten bringen nachhaltige Veränderung, die körperlich und geistig unser Glück und unseren Frieden nährt.

Dieses Seminar ist eine Einladung zum Wachwerden für das Wesentliche. Schauen wir mit frischen Augen und wachem Herzen auf unsere Lebensziele und Werte, können sich unsere Beziehungen zu unserer Arbeit, unserer Familie und zu uns selbst positiv verändern. Erkennen wir das Wesentliche, ändert sich unser Verhältnis zur Welt umfassend.

Achtsamkeit klärt unseren Geist

Im Alltag sind wir selten völlig wach und präsent. Unsere Gedanken beschäftigen sich mit Vergangenen oder greifen in die Zukunft. Dies hat weitreichende Folgen. Sind wir nicht achtsam und vollkommen präsent, entgehen uns die Prozesse innerhalb unseres Geistes und Körpers, die unseren Alltag, unser Befinden und unser Wissen formen und verändern. Wir urteilen, kommentieren und selektieren, ohne es zu merken. Wir verfangen uns in einem Netz aus Emotionen, Gedanken und anderen Geisteszuständen, die uns von der unmittelbaren Situation trennen und bauen so falsche Gewissheiten auf.

Praktizieren wir Achtsamkeit sehen wir, dass es unser eigener Geist ist, der unsere Welt erschafft. Achtsamkeit entsteht, wenn wir unseren Körper und Geist durch achtsames Atmen oder andere Übungsformen im gegenwärtigen Moment vereinen. Diese Fähigkeit kann durch einfache Übungen kontinuierlich gestärkt werden.

Achtsamkeit üben

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit wie Sitz- und Gehmeditation, Essen in Stille, Tiefenentspannung und die Praxis der achtsamen Kommunikation. Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe werfen wir einen tiefen Blick auf unsere Gewohnheiten, in unsere Arbeit, unsere Kommunikation, in uns selbst und in unsere Beziehungen zu anderen. Wir lernen, wie wir mit einer entspannten und bewussteren Grundhaltung durch den Tag gehen können und üben immer wieder Innezuhalten, um das Wesentliche zu berühren. Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages. Das Seminar bringt uns mit kleinen, mittleren und großen Momenten des Aufwachens in Kontakt und lädt uns ein, diese zu vertiefen und zu stabilisieren.

Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen. Die Seminargebühr beträgt 90 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – München 2018. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an. Zudem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrer*innen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 15. April 2018 um 10:00 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Abendbuffet mitzubringen.

Die Anmeldung erfolgt über Kai Romhardt, romhardt@achtsame-wirtschaft.de

Seminarort

Achtsamkeitszentrum München

Gemeinschaft für achtsames Leben e.V.,
Treffauerstraße 19, D-81373 München

Kai Romhardt



Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Trainer, Autor, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und

Meditationslehrer. Er ist Dharmalehrer des Ordens Intersein (Tiep Hien) des weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh und lebte und studierte zwei Jahre in dessen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village). Er initiierte und koordiniert das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW).



Im Frühjahr 2017 erschien sein Buch: „Lebensbruch. Nimm ihn an. Und verändere dein Leben“ - Herder Verlag.

Mehr Informationen unter www.romhardt.com

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft vermittelt und entwickelt. Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Im Netzwerk treffen sich seit 2004 Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen, sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und in ökonomische Zusammenhänge wirken.

Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. Oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren.

Aktuell existieren in 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Hannover, Frankfurt, Wien, Heidelberg, Zürich und Berlin.

Die Regionalgruppe München des NAW existiert seit 2011 und hat seither zahlreiche Themenabende und Achtsamkeitstage zu verschiedenen Aspekten des achtsamen Wirtschaftens organisiert. Im Rahmen des Seminars besteht die Möglichkeit, sich mit Aktiven des NAW zu verbinden.

Mehr Infos unter www.achtsame-wirtschaft.de

