

# Die Kursleitung hat Dr. Julia Bräutigam

Dipl.-Psychologin  
Jahrgang 1980, verheiratet, 2 Kinder

„Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch einmal dem Nichtstun hingeben kann.“ Cicero

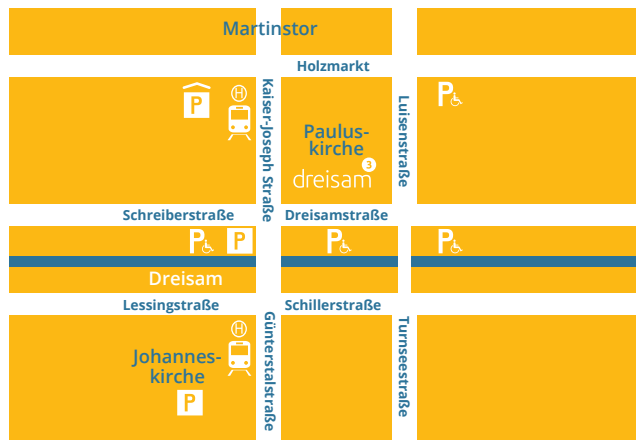
Wenn man Menschen fragt, was sie sich wünschen, erhält man häufig die Antwort: mehr Ruhe, weniger Hektik, weniger Stress.

Unsere Welt ist gefüllt mit akustischen und optischen Ruhestörern. Wir alle leiden unter der Reizüberflutung, die uns umgibt.

Wenn alles zu viel wird, wünschen wir uns, in der ruhigen Abgeschiedenheit einer einsamen Insel oder eines Klosters leben zu können. Aber auch wenn an diesen Orten vielleicht keine Handys und Werbetafeln an den Kräften zehren, sind sie nicht frei von anderen Menschen, die uns die Ruhe rauben können.

Die Lösung liegt nicht in der dauerhaften Flucht aus unserer Umwelt, sondern darin, mitten in einem gefüllten Alltag kleine Fluchten, Raum für Ruhe zu schaffen.

Kerstin Hacke



dreisam3 trifft sich in der Pauluskirche Straßenbahnhaltestelle Holzmarkt, Johanneskirche (Linie 2, 3, 5); Fahrradstellplätze und Behindertenparkplatz im Innenhof; PKW-Parkplätze: bei der Johanneskirche, bei Café Extrablatt, entlang der Kaiser-Joseph-Str. und Uni-Parkhaus Rempartstr.

## Unsere Gemeinde

wurde 2004 gegründet. Sie gehört zur Evangelischen Kirche in Baden und zur Evangelischen Stadtmission Freiburg. Wir haben ein Ziel: Neues Leben in der alten Kirche wachsen lassen.

Wir wollen modern, verständlich, ehrlich und einladend von Gott reden.

Wir wünschen uns, vielen Menschen Heimat in ihrem Glauben und Hilfe für ihr Leben geben zu können.

### dreisam3

Evangelische Gemeinde mitten in Freiburg,  
eine Initiative der Evangelischen Stadtmission Freiburg  
Dreisamstraße 3, 79098 Freiburg

**T** 0761 45 36 881  
**M** kontakt@dreisam3.de  
**W** dreisam3.de

**3**  
dreisam  
Evangelische Gemeinde  
mitten in Freiburg

# Achtsamkeitskurs

„Gelassener im Alltag durch  
Achtsamkeit und Meditation“

6-Wochen-Kurs vom 28.02. bis 08.04.2019



Neues Leben  
in der alten Kirche

**3**  
dreisam  
Evangelische Gemeinde  
mitten in Freiburg



BE

HERE

NOW

# „Gelassener im Alltag durch Achtsamkeit und Meditation“

...für alle, die

- Stress reduzieren oder Stress vorbeugen,
- gelassener durch den Alltag gehen,
- sich bewusst Zeit für sich nehmen oder
- das Meditieren ausprobieren, auffrischen oder näher kennenlernen

möchten.

## Ziele

Der Kurs zielt darauf ab, den TeilnehmerInnen eine achtsame Haltung nahe zu bringen. Zu dieser Einstellung gehören beispielsweise auch Geduld, Akzeptanz und Nichturteilen.

Durch die Kultivierung von Achtsamkeit kann man lernen, mehr “im jetzigen Moment zu leben” und “präsent zu sein”, anstatt in Gedanken verloren zu sein, über die Vergangenheit zu grübeln oder sich um die Zukunft zu sorgen.

Eine achtsame Haltung und Lebensweise führt zu mehr Gelassenheit und Besonnenheit und hilft, liebevoller mit sich und seiner Umgebung umzugehen. Der Kurs gibt die Chance, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie gegebenenfalls zu verändern.

## Inhalte

Grundlage des Kurses bildet das Achtsamkeitstraining von

Prof. Jon Kabat-Zinn, das von ihm in den 70er Jahren in den USA entwickelt wurde. Innerhalb der Sitzungen werden Themen der Achtsamkeit behandelt. Im Kurs finden Meditationen mit und ohne Bewegung statt. Zuhause können die TeilnehmerInnen dann Achtsamkeitsübungen in ihrem Alltag praktizieren. Zu allen Erfahrungen erfolgt ein regelmäßiger Austausch in der Gruppe.



## Details

### Termine

#### Schnupperstunde

Donnerstag, 28. Februar 2019

(Verbindliche Anmeldung erfolgt nach der Schnupperstunde)

#### Fortlaufende Kurstermine

11. März - 8. April 2019

montags 18.00 – 20.00 Uhr

### Ort

Gemeinde Dreisam3,  
Dreisamstraße 3, Raum 3

### Kosten

Auf Spendenbasis

### Inhalte

- Meditationen im Sitzen und in Bewegung
- Inhalte zum Thema Achtsamkeit
- Erfahrungsaustausch
- Übungen zur Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag

### Für Anmeldung zur Schnupperstunde

Dr. Julia Bräutigam (Dipl.-Psych.)

Tel: 07661 6299242

Mail: [achtsamkeitskurs@dreisam3.de](mailto:achtsamkeitskurs@dreisam3.de)

