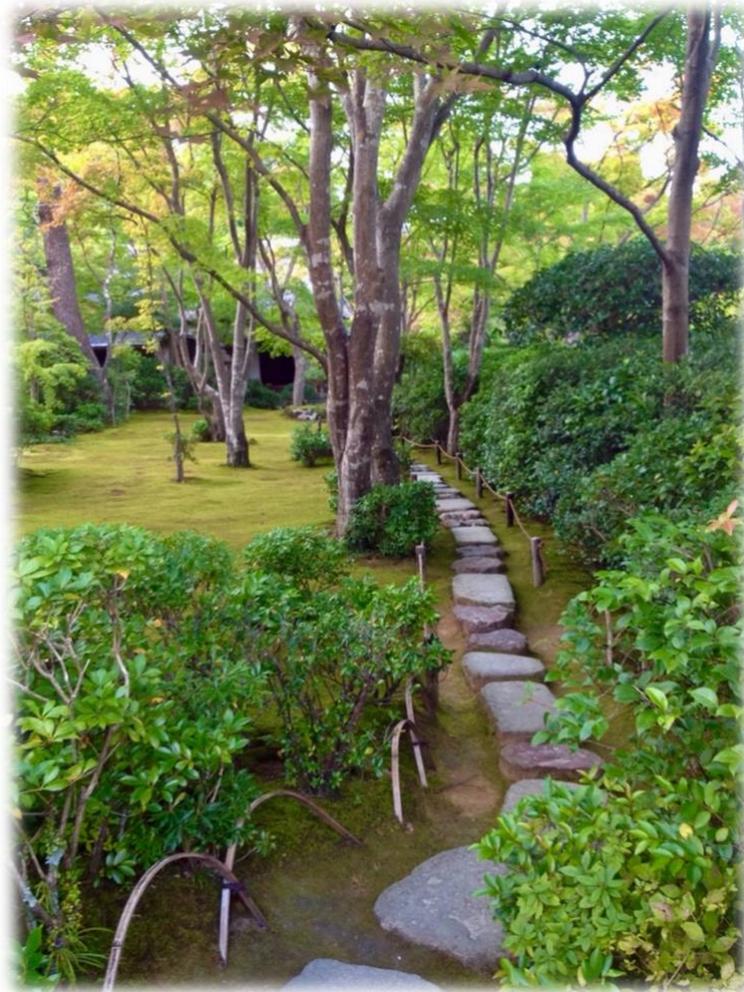


# Achtsamkeit und Meditation

*Mit der Lebenskraft in Kontakt kommen*



*Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung,  
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.  
(Dietrich Bonhoeffer)*

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, mit ganzer Aufmerksamkeit wahrzunehmen, ohne das Wahrgenommene im Sinne alter Muster zu bewerten. Sie führt uns nicht nur in einen Zustand innerer Ruhe (Meditation), sondern hilft uns auch, einen neuen Umgang mit uns selbst zu finden, unsere Kräfte verzehrenden Muster abzulegen und Neues zuzulassen. Die Basis der Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen.

Die heilsamen Wirkungen von Achtsamkeitsübungen für die physische und psychische Gesundheit konnten in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Besonders wirkungsvoll werden die Übungen, wenn das Qi, die Lebensenergie im Zentrum der Übung steht. Das werden wir in Ruhe- und Bewegungsübungen miteinander erfahren. Darüber hinaus öffnet eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis aber auch Tore in eine gelebte Spiritualität.

Wir freuen uns sehr, dass Joachim Schrievers nach einer viel zu langen Coronapause wieder zu einem Seminar nach Düsseldorf kommt!

**Termin:** 22./23. April 2023

Samstag 10 – 18 Uhr

Sonntag 10 – 16 Uhr

**Leitung:**



**Joachim Schrievers**

Nach dem Studium der Sportwissenschaften zweijähriger Studienaufenthalt in Japan zum Thema „Das Zusammenspiel von Körper und Bewusstsein“. Ausbildung in Shiatsu, Qigong, Taiji. Langjährige Zen-Schulung und Fortbildungen in Jungscher Psychologie. Autor der Bücher „Durch Berührung wachsen“ und „Schätze des Shiatsu“

**Ort:** Schule der Graf-Recke-Stiftung  
Buschgasser Weg 25  
40489 Düsseldorf-Wittlaer

**Gebühr:** 160 €