



# MEDITATION UND GESUNDHEIT

ERFAHREN – ÜBEN – BEGEGNEN

KONGRESS VOM **18. MÄRZ 2016**  
BIS ZUM **20. MÄRZ 2016** IN DER  
FREIEN WALDORFSCHULE KREUZBERG | BERLIN



GESUNDHEIT AKTIV  
ANTHROPOSOPHISCHE HEILKUNST E.V.

in Kooperation mit dem Institut  
für anthroposophische Meditation

# KONGRESS

Menschen, die regelmäßig meditieren, leben gesünder, sind seelisch ausgeglichener und stehen ihren Mitmenschen empathischer gegenüber. Das belegen zahlreiche Forschungsergebnisse. Die meditativen Übungen aus der Anthroposophie ergänzen dieses Spektrum um spirituelle und kreative Bezüge zur ganzen uns umgebenden Welt. So können auch diese Übungen zur Grundlage eines positiven Umgangs mit Stress und der Vorbeugung von Burnout werden. Sie fördern innere Sinngewissheit, eine selbstbestimmte Lebensführung und damit die Gesundheit insgesamt.

Mit dem Kongress „Meditation und Gesundheit“ bringt GESUNDHEIT AKTIV erstmalig Expertinnen und Experten aus Anthroposophie und verschiedenen Professionen zusammen. In Vorträgen geben sie Einblick in ihre meditativen Ansätze. In Praxis-Workshops leiten sie verschiedene Übungen an, ermöglichen Reflektion und Vertiefung und untersuchen mit Ihnen die gesundheitlichen Wirkungen. Dabei werden zum Teil auch Übungen aus anderen spirituellen Strömungen integriert. Weiterhin gibt es verschiedene Gelegenheiten, sich aktiv mit den Referierenden und Teilnehmenden auszutauschen.

Der Kongress richtet sich an alle, die mit Meditation ihre Gesundheit stärken, ihre Lebensführung bewusst gestalten und ihrer Mitwelt empathisch begegnen möchten. Ebenso wichtig ist er für Menschen, die in ihren therapeutischen, sozialen oder pädagogischen Tätigkeitsbereichen ihren Patienten oder Klienten eine gesundende Meditationspraxis vermitteln wollen. Fortbildungspunkte sind bei der Ärztekammer beantragt.

**Informationen und Anmeldung**

**[www.gesundheit-aktiv.de/meditation](http://www.gesundheit-aktiv.de/meditation)**

# PROGRAMM

VERANSTALTUNGSORT:

FREIE WALDORFSCHULE KREUZBERG

RITTERSTRASSE 78 | 10969 BERLIN

FREITAG, 18. MÄRZ 2016

AB 15:00 UHR Ankommen

17:00 UHR Begrüßung  
Stefan Schmidt-Troschke

Musikalische Improvisation

**RUDI BALLREICH: DER WEG  
DURCH DEN NULLPUNKT –  
STRESSBEWÄLTIGUNG ALS  
SCHWELLENERFAHRUNG**

18:30 UHR *Abendessen*

19:30 UHR Musikalische Improvisation

**ANSICHTEN  
REFERENTEN UND PUBLIKUM  
IM GESPRÄCH** | Moderation:  
Anna-Katharina Dehmelt

21:00 UHR **MEDITATION**

# SAMSTAG, 19. MÄRZ 2016

- |           |                                                                                                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30 UHR  | <b>MEDITATION</b>                                                                                                                                    |
| 9:00 UHR  | Musikalische Improvisation<br><b>MICHAELA GLÖCKLER:<br/>MEDITATION FÜR PATIENTEN,<br/>ÄRZTE UND THERAPEUTEN –<br/>ANREGUNGEN RUDOLF<br/>STEINERS</b> |
| 10:00 UHR | Nachklang im Gespräch                                                                                                                                |
| 10:30 UHR | <i>Kaffeepause</i>                                                                                                                                   |
| 11:00 UHR | <b>WORKSHOP-SESSION 1</b>                                                                                                                            |
| 12:30 UHR | <i>Mittagspause</i>                                                                                                                                  |
| 15:00 UHR | <b>WORKSHOP-SESSION 2</b>                                                                                                                            |
| 16:30 UHR | <i>Kaffeepause</i>                                                                                                                                   |
| 17:00 UHR | Musikalische Improvisation<br><b>HARALD WALACH: WIE KANN<br/>MAN DEN ZUSAMMENHANG<br/>VON MEDITATION UND<br/>GESUNDHEIT VERSTEHEN?</b>               |
| 18:00 UHR | Nachklang im Gespräch                                                                                                                                |
| 18:30 UHR | <i>Abendessen</i>                                                                                                                                    |
| 19:30 UHR | Musikalische Improvisation<br><b>WOLFGANG RISSMANN:<br/>ANTHROPOSOPHISCHE<br/>MEDITATION – ERFAHRUNGEN<br/>UND WIRKUNGEN</b>                         |

20:30 UHR Nachklang im Gespräch

21:00 UHR **MEDITATION**  
Nachtcafé mit Musik von  
Arndt Bay und Freunden

## SONNTAG, 20. MÄRZ 2016

8:30 UHR **MEDITATION**

9:00 UHR **WORKSHOP-SESSION 3**

10:30 UHR *Kaffeepause*

11:00 UHR Musikalische Improvisation

**VERBINDUNGEN  
REFERENTEN UND PUBLIKUM  
IM GESPRÄCH**

Moderation: Rudi Ballreich

12:30 UHR Ausklang

13:00 UHR Ende

**MEDITATION:** Rudi Ballreich und Anna-Katharina Dehmelt

**WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG UND EVALUATION:**  
Arndt Büssing, Universität Witten/Herdecke

**MUSIKALISCHE IMPROVISATION:** Arndt Bay

UNTERSTÜTZT DURCH:



# WORKSHOPS

- W1** Rudi Ballreich: Meditative Übungen zur Stärkung der Selbststeuerung in Stress-Situationen
- W2** Susanne Breuning-Ballreich: Die Meditationsübungen des MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn
- W3** Prof. Dr. Arndt Büssing: Absichtslos meditieren! Anregungen aus verschiedenen spirituellen Ansätzen
- W4** Anna-Katharina Dehmelt: Die Aufmerksamkeit nach innen und nach außen stärken – Grundelemente anthroposophischer Meditation
- W5** Dr. Harald Haas: Der achtsame, achtgliedrige Weg zur Überwindung von Stress und Nervosität
- W6** Christiane Hagemann & Michael Werner: Vitaleurythmie und Meditation
- W7** Dr. Fritz Helmut Hemmerich: Meditation Herzkraftfeld
- W8** Rüdiger Lunkeit: Innere Übung als Fürsorge für die Gesundheit der Seele
- W9** Dr. Wolfgang Reißmann: Abstand zu sich selbst macht Sinn – Die Rückschauübungen der Anthroposophie
- W10** Martin-Günther Sterner: Aspekte zur Wirksamkeit von Meditation auf Gesundheit und Lebensqualität
- W11** Dr. Jaap van de Weg: Vom übenden Umgang mit den Gestaltungskräften des eigenen Lebens
- W12** Johanna Weule: Die seelische Hausapotheke – Seelen-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen

# ANMELDUNG

ONLINE UNTER:

[WWW.GESUNDHEIT-AKTIV.DE/MEDITATION](http://WWW.GESUNDHEIT-AKTIV.DE/MEDITATION)

PER FAX: 030.695 68 72-29

ODER PER POST: GNEISENAUSTRASSE 42 | D-10961 BERLIN

Ja, ich melde mich zum Kongress »Meditation und Gesundheit« an.  
Teilnahmegebühr: 260 Euro

Ja, ich bin Mitglied bei GESUNDHEIT AKTIV und melde mich zum  
Kongress »Meditation und Gesundheit« an.  
Teilnahmegebühr: 230 Euro

Mitgliedsnummer \_\_\_\_\_

Ja, ich nutze den Frühbucherrabatt und melde mich bis spätestens  
15. Januar 2016 zum Kongress »Meditation und Gesundheit« an.  
Teilnahmegebühr: 230 Euro/200 Euro für Mitglieder.

Ich möchte an dem Workshop W\_\_\_\_\_ teilnehmen.

Meine zweite Option ist Workshop W\_\_\_\_\_.

---

Institution (ggf.)

---

Vor- und Nachname

---

Straße und Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Datum, Unterschrift

Die Verpflegung während des Kongresses ist in der  
Teilnahmegebühr enthalten.

Rückfragen telefonisch unter 030 695 68 72-0 oder per  
E-Mail an [info@gesundheit-aktiv.de](mailto:info@gesundheit-aktiv.de)

APRIL 2016 BIS MAI 2017

Im Anschluss an den Kongress startet eine Forschungs- und Fortbildungsreihe im Weiterbildungszentrum Alanus Werkhaus in Alfter bei Bonn. Sie richtet sich an Menschen, die im Kontext ihrer therapeutischen, sozialen oder pädagogischen Tätigkeit mit ihren Patienten, Klienten und Kunden meditativ arbeiten möchten.

An insgesamt zwölf Wochenenden wird eine eigene Meditationspraxis aufgebaut, gepflegt und reflektiert. Sie bildet die Grundlage, um verschiedene meditative Übungen in ihrer Wirkung beobachten und verstehen zu lernen, zunehmend eigenständiger mit ihnen umzugehen und sie schließlich selbst anzuwenden.

Die Arbeitsweise ist übungs-, forschungs- und prozessorientiert. An jedem Wochenende erarbeitet ein Gastdozent einen thematischen Schwerpunkt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln auch eigene Übungsprogramme und stellen diese im Kurs vor. Eine kontinuierliche eurythmische Arbeit unterstützt das Meditieren.

**LEITUNG:** Rudi Ballreich und Anna-Katharina Dehmelt

**DOZENTEN:** Susanne Breuninger-Ballreich, Arndt Büssing, Harald Haas, Ilse K. Müller, Wolf-Ulrich Klünker, Wolfgang Reißmann, Martin-Günther Sterner, Jaap van de Weg

**WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG:**

Arndt Büssing, Universität Witten/Herdecke

**EURYTHMIE:** Sibylle Stiller

**Informationen und Anmeldung**

**[www.alanus.edu/meditation-und-gesundheit](http://www.alanus.edu/meditation-und-gesundheit)**