

## Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) → Bildungsangebote. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung mit Informationen zur Anreise.

**Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!**

Im Übrigen gelten unsere allgemeinen Teilnahmebedingungen ([www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) → Bildungsangebote → Anmeldung).

Der Tagungsbeitrag liegt bei 60,00 € (davon ein Drittel Institutionsbeitrag) inklusive Verpflegung (ohne Übernachtung) und 76,00 € bei Übernachtung.

Bitte entrichten Sie den Tagungsbeitrag spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

Empfänger: Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

IBAN: DE 05 3705 0299 0000 4646 62

BIC: COKSDE33 (KSK Köln)

Betreff: Veranstaltung 17.6.971.0 SO /  
Name des Teilnehmers

## Ansprechpartner

### Johannes-Albes-Bildungsforum gGmbH Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)

Johannes-Albers-Allee 3

53639 Königswinter

Tel.: 0 22 23 / 73 - 0

Fax: 0 22 23 / 73 - 111

E-Mail: [info@azk.de](mailto:info@azk.de)

Internet: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)

 [facebook.com/StiftungCSP](https://www.facebook.com/StiftungCSP)

### Verantwortlich bei der CSP:

**Karsten Matthis**

Geschäftsführer der Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

### Tagungssekretariat:

**Regina Ochs** (02223-73119)

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



P.S. Das Seminar findet außerhalb der Förderung der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) statt.

### Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Wir sind seit über 30 Jahren anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

[www.azk.de](http://www.azk.de)

Seminarprogramm



## Achtsamkeit - ein buddhistisches Prinzip. Theorie und Praxis



Fotolia\_87348752\_XS-Urheber powerstock.jpg

**20./21. November 2017**  
**Sem.-Nr.: 17.6.971.0 SO**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Meditative und grundlegende Übungen der Achtsamkeit faszinieren mittlerweile viele Menschen, denen ein stressfreies und ausgeglichenes Leben ein Anliegen ist.

Die Frage ist: Wie lebt man eigentlich achtsam? Ist das kinderleicht oder sehr schwierig? Was kann man erwarten – und was nicht?

In diesem Kurs lernen wir in entspannter Weise und viel Stille Basisübungen in Sitzen und Liegen, in der Bewegung und Methoden, die wir in unseren Alltag anwenden können.

Wir lernen, wie wir uns selbst wahrnehmen können, wie wir fürsorglich, akzeptierend und liebevoll mit uns selbst und anderen umgehen können.

Neben den spannenden Übungen gibt es viel Raum für Anleitung, Vorträge, Reflexion und Austausch.

**Dr. Paul Köppler** ist ein erfahrener spiritueller Lehrer und Autor („Das lehrt der Buddha“). Er gründete Meditations-Zentren (Haus Siddharta, Bonn) und hat Ausbildungen in humanistischer Psychologie. Er gibt Kurse und leitet regelmäßige Gruppen und Training für Achtsamkeit international und an der Universität Köln.



Das Seminar knüpft an das Einführungsseminar „Buddhismus - die gute Religion“ mit Dr. Paul Köppler an.

Herzliche Einladung nach Königswinter.

---

**Seminar-Nr.:** 17.6.971.0 SO  
**Termin:** 20./21. November 2017  
**Ort:** Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter (AZK)  
**Leitung:** **Karsten Matthis**  
Geschäftsführer der  
Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

**Verantwortlich:** **Karsten Matthis**

## Programmübersicht

### Montag, 20. November 2017

bis 10.00 Uhr

**Anreise / Kaffee**

10.00 – 10.15 Uhr

**Begrüßung / Einführung in die Thematik**

**Karsten Matthis**, Dipl.-Theologe,

10.15 – 12.15 Uhr

**Das Prinzip der Achtsamkeit und seine Bedeutung im Buddhismus**

**Dr. Paul Köppler**,

Leiter Haus Siddharta, Bonn-Bad Godesberg

13.15 - 16.00 Uhr

**Praktische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag**

**Dr. Paul Köppler**

Foto: <http://www.buddhismus-im-westen.de/haus/verein.htm>

**Kaffeepause**

16.15 - 17.30 Uhr

**Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt**

**Dr. Paul Köppler**

17.45 Uhr

**Abendessen**

**anschl. Ende des 1. Seminartags**



### Dienstag, 21. November 2017

09.00 - 12.15 Uhr

**Meditation und Yoga - Entschleunigung unseres Lebens**

**Dr. Paul Köppler**

12.30 Uhr **Mittagessen**

13.15 - 15.30 Uhr

**Seminarauswertung & Feedbackrunde**

**Karsten Matthis**

anschl. Ende des Seminars



Grafik Titelseite:  
Fotolia\_106522047\_XS-Urheber rolf\_52.jpg

Die stillen Übungen werden auf Stühlen durchgeführt, aber man kann auch eigene Matten und Sitzkissen mitbringen.

**Änderungen im Programmablauf vorbehalten!**