

# Achtsamkeit und Stressbewältigung in Kommunen

## 29.11. - 01.12.24

### Ein Wochenende zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge

„Wir leben im Paradies – in Gemeinschaft! Und manchmal fühlt es sich, wie die Hölle an: Die Woche ist vollgepackt mit Struktur und Terminen, die Geschäfte müssen laufen, der Konflikt mit Irene will einfach nicht verschwinden, du findest nicht deinen richtigen, stimmigen Platz in der Gemeinschaft, alle sprechen von Verantwortung und keiner will sie übernehmen, die „Jungen“ gehen, die „Alten“ bleiben und wollen nicht weichen... ach wie war das nochmal mit dem Tabuthema „Rang und Macht“ bei uns?“ Und so weiter und so fort... Bei all den Anforderungen für ein gutes Leben in Gemeinschaft vergessen wir manchmal den Blick und das Gefühl für uns selbst und für die unbelastete, lebendige Gegenwart.

An diesem Wochenende nehmen wir unseren „Roten Faden“ – den Kontakt mit uns selbst wieder auf: Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen, Zeiten der Stille und in der Natur wechseln sich ab. Wir tauschen uns über unsere inneren und äußeren „Stressfaktoren“ in unserer Kommune aus, und üben gemeinschaftlich „Selbstfürsorge“. Dabei lehnen sich Übungen u.a. an das MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn an: Body Scan, Achtsamkeit auf den Atem und Offenes Gewahrsein. Sowie Übungen zum „achtsamen Essen“ nach Jan Chozen Bays. Persönliche Stressverstärker werden identifiziert und der Umgang mit schwierigen Gefühlen wird reflektiert.

Nach dem Wochenende gibt es ein online Nachtreffen im Januar 2025, um das Erfahrene zu reflektieren und zu vertiefen. Ziel ist es, sicherer zu werden und zu vermitteln, wie Resilienz in Gemeinschaften und Kommunen (im Gegensatz zu einem „Burn-out“) langfristig aufgebaut und dauerhaft bestehen kann.

Zeiten: Freitag, 29.11.24, Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr bis  
Sonntag 01.12.24, Ende mit dem Mittagessen um 14.00 Uhr

Ort: Tagungshaus Lebensbogen, Gemeinschaft Lebensbogen an den Helfensteinen, auf dem Dörnberg 13; 34289 Zierenberg

Unterbringung in 2-3 Bett-Zimmern mit Gemeinschaftsbad, inkl. Vollverpflegung:  
170 – 250 Euro nach Selbsteinschätzung

Seminarleitung: Carmen Weidemann, Dipl-Sozialpädagogin, Psychodrama-Leiterin, MBSR Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), lebt seit 2022 in der Kommune Lebensbogen und macht so ihre Erfahrungen.

Anmeldung bei C. Weidemann unter:  
[kontakt@tagungshaus-lebensbogen.de](mailto:kontakt@tagungshaus-lebensbogen.de)  
oder telefonisch: 05606-5639073  
(Montag und Freitag zwischen 9.30 – 13.00 Uhr)

