



## Helfen mit Herz: Achtsamkeit

**Jeweils Dienstagabend 18:30 – 20:50 und darauf folgender Samstag 10:00 – 15:50; Pfarreizentrum Bruder Klaus, Blauer Saal, Aebistrasse 86, 2003 Biel**

- **31.03., 04./04.2020: Achtsamkeit im Alltag und die „Evergreens“**
- **14./18.04.2020: Achtsamkeit in anspruchsvollen Situationen**
- **28.04./02.05.2020: Traumasensitive Achtsamkeit**

Aufbauender Kurs, wird mit Gewinn en bloc besucht.



**katholisch biel/bienne catholique**  
pastoralraum biel-pieterien  
fachstelle bildung

---

**Achtsamkeit** (engl. *mindfulness*) hat sehr viel mit Präsenz zu tun. Achtsam sein heisst ganz wach und ganz da sein, gegenwärtig sein. Seinen Körper, seine Gefühle, seine Gedanken sowie die Umgebung und Mitlebewesen wahrnehmen ohne Bewertung. Sich nicht in Stressreaktionen, Gedankenschlaufen, belastende Erinnerungen und Zukunftsängste einwickeln lassen. Die allmähliche Bildung eines „achtsamen inneren Beobachters“ hilft, einen Spalt zwischen Reiz und Reaktion zu schaffen. So kann die innere Wahlfreiheit mehr und mehr wachsen. Themenschwerpunkte für die Freiwilligenarbeit sind:

- Wie entwickeln wir mehr Achtsamkeit für uns selbst? Knackpunkte?
- Wie verhelfen wir andern zu mehr Achtsamkeit?
- Gibt es Gefahren und Stolpersteine in Bezug auf Achtsamkeitsübungen?

Die Kursreihe **Helfen mit Herz** arbeitet mit neuen, ganzheitlichen Lehrmethoden; das bewirkt ein intensives, jedoch entspanntes Lernen. Auf der praktischen Ebene kann das heissen, dass es durchaus Themenbereiche gibt, denen wir uns meditativ und erforschend gleichzeitig annähern. Wer **Helfen mit Herz** vollständig besucht, hat ein persönliches Unterstützungsgespräch mit der Kursleitung zugute.

### Leitung

Rébecca Kunz, Biologin/Therapeutin

### Kosten

Für Freiwillige, die willens sind, sich mindesten 2 x jährlich im Pastoralraum Biel-Pieterlen zu engagieren, ohne Kosten. Übrige: Für den von der kath. Kirche subventionierten Kurs wird ein Anteil von Fr. 120.- erhoben.

### Info und Anmeldung bis 15.3.2020

Rébecca Kunz, 032 329 50 83; [rebecca.kunz@kathbielbienne.ch](mailto:rebecca.kunz@kathbielbienne.ch)

### Veranstalter

Pastoralraum Biel-Pieterlen

---