

Neue Angebote zur Reihe „Ethik und Achtsamkeit“

Ein vielseitiges Themenangebot des Spitalvereins Offenburg e.V. wartet auf Interessierte

■ Achtsamkeit in Bewegung

Termin: 16. Juli 2014 | **Leitung:** Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius

„Achtsamkeit in Bewegung“ ist Thema der Übung „Gemeinsam meditieren – miteinander schweigen“ am 16. Juli 2014, zu der Patientenfürsprecherin Ingrid Fuchs im Namen des Spitalvereins Offenburg e.V. einlädt. Die Übung ist Teil der Vortragsreihe „Ethik und Achtsamkeit“ und richtet sich sowohl an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums und des Landratsamtes Ortenaukreis im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung als auch an die interessierte Öffentlichkeit.

Die Übung wird geleitet von Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius und will die Teilnehmenden mit einer ganzheitlichen, Körper und Geist orientierten Bewegungsform bekannt machen, dem sogenannten Qigong, das als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch in

Europa bereits seit einigen Jahrzehnten praktiziert wird. Die langsamen meditativen Bewegungen, die von traditionellen chinesischen Vorstellungsbildern begleitet werden, wie beispielsweise „Die Wolken teilen“ oder „Den Berg schieben“, harmonisieren den Fluss der Lebensenergie „Qi“ und regen die Selbstregulierungskräfte des menschlichen Organismus an. Jenseits des Leistungsdenkens wollen Qigong-Übungen die Körper- und Geistwahrnehmung verbessern und uns so Ungleichgewichte im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin frühzeitig erkennen lassen. „Im ersten Teil werden wir uns mit „Übungen in Bewegung“ befassen, nach dem speziellen Qigong-Gehen machen wir uns mit einer „Übung in Ruhe“ vertraut, die ins Schweigen übergeht“, sagt Dr. Bock-Möbius.

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius: Promotion in Physik am Max-Planck-Institut für Medizinische Forschung in Heidelberg; Forschungsaufenthalt an der Academia Sinica in Beijing; in China begann sie ihre Qigong-Ausbildung und unterrichtet seit 25 Jahren Qigong, Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, deren Lehrgänge von der Landesärztekammer Thüringen zertifiziert sind, und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft; Buch-Autorin; Referentin von Vorträgen (z. B. VHS-Vortrag Offenburg, 6. Februar 2014); Zen-Schülerin von Willigis Jäger.

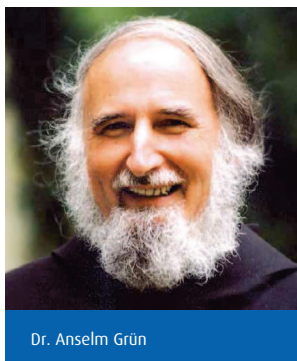
Kurse und weitere Infos:
Dr. Imke Bock-Möbius
www.qigong-shiatsu-radolfzell.de

■ Achtsam sprechen: Die heilende Wirkung der Sprache wieder entdecken

Termin: 13. Oktober 2014, 20 Uhr | **Leitung:** Dr. Anselm Grün

Am 13. Oktober Benediktinerpater und Cellerar P. Dr. Anselm Grün wird am 13. Oktober um 20 Uhr im Auditorium des Ortenau Klinikums in Offenburg St. Josefsklinik zum Thema „Achtsam sprechen: Die heilende Wirkung der Sprache wieder entdecken“ sprechen. Grün ist Autor und Referent zu spirituellen Themen, geistlicher Berater und Kursleiter für Meditation und Kontemplation und einer der meistgelesenen deutschsprachigen Autoren der Gegenwart. „Wir hören heute von einem Verfall der Gesprächskultur in den Medien, in der Politik, in der Wirtschaft und in der Familie. Mit unserer Sprache bauen

wir ein Haus, entweder ein Haus, in dem sich niemand wohlfühlt, oder ein Haus, das Geborgenheit schenkt, in dem wir in Berührung kommen mit der Weisheit unserer eigenen Seele. Wir wollen statt des vielen Geredes, dem wir heute ausgesetzt sind, den Weg zum gelingenden Gespräch aufzeigen, damit wir - wie Hölderlin sagt - selbst zum Gespräch werden“, so P. Anselm Grün zu seinem Vortrag. Der Eintritt zu der Veranstaltung beträgt 10 Euro. Karten gibt es ausschließlich an der Abendkasse. Reservierungen sind nicht möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf 300 begrenzt. Einlass ab 19 Uhr.



Dr. Anselm Grün

■ Ausbildung Klangmassage im Gesundheitsbereich (KiG)

Termin: Freitag, 31. Oktober, 18 Uhr bis Sonntag, 2. November 2014, 14 Uhr **Leitung:** Reinhold van Weegen

Nach dem Erfolg des Schnupperkurses Klangmassage Anfang des Jahres mit über 80 Teilnehmenden bieten Ingrid Fuchs, Patientenfürsprecherin am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, und Dr. Elke Widmann-Lopatecki, Ärztin in der Anästhesiologie am Standort St. Josefsklinik, ab Ende Oktober 2014 ein Seminar in vier Modulen unter der Leitung von Reinhold van Weegen vom Institut für Klangmassage im Gesundheitsbereich (KiG) an.

Der erste Abschnitt (Modul 1) der Grundausbildung in Klangmassage im Gesundheitsbereich (KiG) dient dem Kennenlernen der Methode, ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper in Theorie und Praxis und dem Verständnis in der Arbeit mit Klängen.

Im theoretischen Teil werden verschiedene Methoden der Anwendung der KiG vorgestellt. Medizinische Grundlagen in Anatomie und

Physiologie des menschlichen Körpers und physikalische Grundlagen zu Schwingung, Vibration, Klang und Musik machen die Wirkungsweise der Klangmassage und die Möglichkeiten und die Grenzen des Einsatzes deutlich.

Im praktischen Teil stehen die Selbsterfahrung der Teilnehmer in der Durchführung und dem Erfahren von Klangmassagen, bei denen Klangschalen auf den Körper aufgestellt werden, sowie Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen im Vordergrund. In Zweier- und Dreiergruppen werden Klangmassagen in Anleitung durchgeführt und zum Abschluss des Seminars eigenständig von jedem Teilnehmer durchgeführt.

• **Dauer:** Wochenende vom Freitag, 31. Oktober, 18 Uhr bis Sonntag, 2. November 2014, 14 Uhr; genaue Uhrzeiten der Unterrichtseinheiten werden noch festgelegt.

• **Kosten Seminar:** 220 Euro, ohne Unterkunft und Verpflegung;
• **Teilnehmerzahl:** 10 bis 14 Personen

Bei Erfolg werden die weiteren Module 2 bis 4 an weiteren Wochenenden im Jahr 2015 angeboten. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir spätestens bis zum 30. September 2014 an.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf maximal 14 Teilnehmer, Auswahl erfolgt gemäß Datum des Anmeldeeingangs. Falls weniger als 10 Anmeldungen vorliegen, findet der Kurs nicht statt.

Anmeldungen und weitere Infos:
Dr. Elke Widmann-Lopatecki
Telefon: 0781 472 2174

Ihre Gesundheit in besten Händen.

AktiMed – Mit drei verschiedenen Leistungsniveaus orientiert sich diese leistungsstarke Krankenvollversicherung klar an Ihren Bedürfnissen. Gleichzeitig können Sie von attraktiven Extras profitieren. Am besten, Sie rufen gleich an. Ich berate Sie gerne!



Klaus Zapf

Allianz Generalvertretung
Hermannstr. 20
77654 Offenburg

klaus.zapf@allianz.de
www.klaus-zapf-allianz.de

Tel. 07 81 9 48 27 11
Fax 07 81 9 48 27 13

Allianz

Kontemplation – ein Weg zu sich, ins Jetzt

Professor Dr. med. Jan Willem Siebers über sein Verständnis von Achtsamkeit und Kontemplation



Professor Dr. med. Jan Willem Siebers wird im Rahmen der Reihe „Leben Krebs Leben“ des Onkologischen Zentrums Ortenau die Begrüßung zu dem Kursangebot „Achtsamkeit – mental und körperlich in Balance“ übernehmen und mit einem Impulsvortrag die Teilnehmer in die Übung einstimmen. In diesem Beitrag beschreibt Professor Dr. med. Jan Willem Siebers sein Verständnis von Achtsamkeit und Kontemplation.

Meist sind wir nicht in der Lage, der Flut unserer Gedanken Einhalt zu gebieten. Sie beschäftigen sich immer mit der Vergangenheit oder Zukunft. Und obwohl sie in der Gegenwart stattfinden, versperren sie so das Erfahren des Augenblicks.

Dazu ist die Kontemplation, wie sie bei der Achtsamkeitsübung geübt wird, ein möglicher Weg. Sie ist ein Weg, der in die Erfahrung des göttlichen Urgrundes führt, in das Wesen jenseits aller Form (Meister Eckhart, Theologe, Philosoph und Mystiker, 1260-1328) und sie ist ein Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens (Willigis Jäger, Benediktinermönch und Kontemplationslehrer). Sie ist auf ihrem Höhepunkt mehr ein Zustand des Empfangens als des aktiven Tuns. In der ersten Stufe wird die Aktivität unse-

res Ichs zurückgenommen. Verstand, Gedächtnis und Wille kommen zur Ruhe. Selbst religiöse Bilder, Vorstellungen und Visionen werden zurückgelassen. In der zweiten Stufe erreichen wir unser Innerstes, schauen in das Sein und werden in der dritten Stufe eins mit dem Ursprung allen Seins (Willigis Jäger).

Teresa von Avila (spanische Ordensfrau und Mystikerin, 1515-1582) beschreibt es so: „Es ist, wie wenn Wasser vom Himmel in einen Fluss oder eine Quelle fällt, wo alles nichts als Wasser ist, so dass man nicht mehr teilen kann, was nun das Wasser des Flusses ist und das Wasser, das vom Himmel gefallen ist. Oder es ist wie in einem Zimmer mit zwei Fenstern, durch das ein starkes Licht einfällt. Dringt es auch getrennt ein, so wird doch alles zu einem Licht.“

Nicht Wille oder Sehnsucht bewirken diesen inneren Vorgang, sondern et-

was Unaussprechliches, was über unser Erkennen hinausgeht und das man im Tiefsten nicht begreift (Wolke des Nichtwissens, Kap. 34, unbekannter Verfasser aus dem 14. Jahrhundert).

Diese Erfahrung vollzieht sich in einem einzigen Augenblick, im „Jetzt“. Es ist die Ursprungserfahrung. Sie ist religions- und konfessionsunabhängig. Steindl-Rast (US-amerikanischer Benediktinermönch und spiritueller Lehrer) nennt sie nach Maslow (US-amerikanische Psychologin, 1908-1970) „Gipfelerfahrung“. Für Friedrich Schlegel (deutscher Philosoph, 1772-1829) geht es darum, „mitten in der Endlichkeit eins zu werden mit dem Unendlichen und ewig zu sein in einem Augenblick.“

Das Ziel ist das Leben im Hier und Jetzt, im Alltag. Es geht darum, mit Begeisterung in dieser Welt zu sein und den Grund durch uns wirken zu lassen (Willigis Jäger).

Kursangebot

Schnupperkurs: „Achtsamkeit – mental und körperlich in Balance“, Meditation – achtsam mit mir selbst.

Michael Schweiger, Theologe, katholischer Priester und Leiter der Seelsorgeeinheit Freiburg Wiehre-Günterstal; Zen- und Kontemplationslehrer-Ausbildung Via Integrals.

Begrüßung und Impuls:

Prof. Dr. med. Jan Willem Siebers, im Ruhestand, von 1989 bis 2011 Chefarzt der Frauenklinik in Offenburg St. Josefsklinik und von 2003 bis 2008 ihr Ärztlicher Direktor, mit ihm erhielt die St. Josefsklinik im Jahr 2003 als zweite Klinik in Deutschland die Auszeichnung „zertifiziertes Brustzentrum“.

Termin: Mittwoch, 22. Oktober, 17 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium.

Eine gut besuchte Veranstaltung mit Vortrag und Übungen zum Thema "In Balance bleiben"

Im Rahmen der Reihe „Ethik und Achtsamkeit“ fand am 14. Mai der Vortrag zum Thema "In Balance bleiben" in der St. Josefsklinik statt



Dr. Gabriele Geiger-Stappel (Bild Mitte), Klinikseelsorger Andreas Pfeffer, Patientenfürsprecherin Ingrid Fuchs, Leiter Unternehmenskommunikation, Dieter Schleier, und Pflegedienstleiter Markus Bossong.

Die unter anderem in Freiburg als niedergelassene Ärztin und Psychotherapeutin arbeitende Dr. Gabriele Geiger-Stappel, auf unserem Bild mit Klinikseelsorger Andreas Pfeffer, Patientenfürsprecherin Ingrid Fuchs, Leiter Unternehmenskommunikation, und Pflegedienstleiter Markus Bossong, leitete zunächst eine Meditationsübung „Gemeinsam meditieren - miteinander schweigen“.

um Stresssituationen zu bewältigen und zu vermeiden und leitete die Teilnehmer zu kleinen Übungen an.

Christian Eggersgluß



Ursula Hansert, Diplom-Pädagogin der AOK Gesundheitskasse Südl. Oberrhein.

Im Anschluss sprach Ursula Hansert, Diplom-Pädagogin der AOK Gesundheitskasse Südl. Oberrhein und Referentin der AOK-Aktion "Lebe Balance", über das Thema "Sich selbst und dem Leben achtsamer begegnen – in Balance bleiben". In ihrem Vortrag stellte sie Techniken vor,

Ortenau Klinikum erweitert Kooperation mit regionalen Fitnessstudios

Günstige Tarife für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Das Ortenau Klinikum kooperiert mit verschiedenen, regionalen Fitnessstudios (siehe Infokasten). Diese Kooperationen ermöglichen es, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums zu vergünstigten Tarifen in den jeweiligen Studios trainieren können. Zukünftig soll diese Firmenfitnesskooperation um das Fit- und Wellnesscenter „NoLimits“ in Zell a. H. erweitert werden.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums erhalten hier einen Rabatt auf den Mitgliedsbeitrag, gestaffelt nach Anzahl der angemeldeten Mitarbeiter. Das bedeutet: je mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich anmelden, desto günstiger wird die monatliche Beitragszahlung (z.B. 10 angemeldete Mitarbeiter: 10% Rabatt). Vor Abschluss dieser Kooperation ist es notwendig, die Anzahl der Mitarbeiter anzugeben, die sich anmelden möchten. Sollten Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, bitte um Rückmeldung bis zum 1. September 2014. Sollten sich genügend Interessenten finden, kann die Kooperation abgeschlossen werden.

Nora Steinhauser
StabsstelleBetriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0781 472-8335
E-Mail: nora.steinhauser@og.ortenau-klinikum.de

Kooperierende Fitnessstudios

- **Fitness Park** in Offenburg
- **Highlight Fitness GmbH** in Offenburg
- **Arno Maier's Fitnessstudio** in Gengenbach, Ettenheim und Herbolzheim
- **Easy Sports** u.a. in Offenburg, Freiburg und Emmendingen (Kooperation nur noch bis 1.8.2014)