

## WORKSHOPS 3

Sonntag, 17. September, 12:15 – 13:30 Uhr

## MARKUS AMANN

**Sieben Stufen zum Weltfrieden** - Eine philosophische Reise

Wenn wir Weltfrieden schaffen wollen, müssen wir bei den Menschen unseres täglichen Umgangs damit beginnen, nachhaltige friedvolle Beziehungen zu kultivieren. In unserer Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden und in der Teamarbeit an unserem Arbeitsplatz. Das Tool, welches in diesem Workshop präsentiert und eingeübt wird und auf Buddha Shakyamuni zurückgeht, stammt aus der Tradition des Dzogchen. Es ist für die tägliche Praxis gedacht, besticht durch Einfachheit, Klarheit und Vollständigkeit, ist effektiv und leicht anwendbar.

## SUSAN CHAPMAN

**Wenn die Ampel rot ist: STOP – Achtsames Unterbrechen aggressiver Narrative \***

Aggressive Kommunikation eskaliert in vier Stufen: Beschwerde, Spaltung, Schuld und Vergeltung. In diesem Workshop werden wir fünf Fähigkeiten vorstellen um Frieden zu stiften:

1. Identifizierung der Signale für „rot“ in der Kommunikation
2. Reaktion durch Schaffen von Raum
3. Die Traurigkeit über die Spaltung wahrnehmen
4. „Gelb“ erkennen („toxische Reflexion“): Hindernisse für einen Spiegel halten
5. Verletzende Kommunikation mit Warmherzigkeit unterbrechen

## CHRISTIAN FELBER

**Gemeinwohlökonomie** -**Wie wir uns persönlich beteiligen und engagieren können \*\***

Im Workshop wird auf offen gebliebene Fragen aus dem Vortrag vom Vormittag eingegangen und erklärt, wie sich jede und jeder persönlich beteiligen und engagieren kann: in regionalen Gruppen, in Inhaltskreisen, als Wirtschafts- oder StaatsbürgerIn sowie in Bildungseinrichtungen wie Schulen oder Universitäten.

## CORA HIEBINGER

**Respect yourself** - Friede in der Welt beginnt mit Frieden in/mit unserem Körper \*\*

Friede in der Welt beginnt mit Frieden in und mit unserem Körper. Spüren wir uns besser und begegnen unserem Körper mit Respekt, zeigt uns der sehr genau, wo es langgeht: wieviel Ruhe er braucht, was er zu Essen mag, wie er sein Potential verwirklichen möchte. Geben wir ihm (und damit uns) Raum, sind wir zufriedener und es fällt uns leichter, auch andere sein zu lassen, wie sie sind. Damit ist ein erster Schritt zu einer zufriedeneren, friedlicheren Stadt getan. In diesem Workshop trainieren wir unsere Körperaufmerksamkeit, damit wir wieder besser spüren können was uns unsere Körper zu sagen haben.

## INGRID HOFFELLNER

**Drala Walk** - Wahrnehmungsübungen aus der Miksang-Fotografie \*\*

Wie können wir lernen, mit Irritationen umzugehen und alles, was uns begegnet, offen und vorbehaltlos zu erforschen?

Im Workshop werden Wahrnehmungsübungen aus der Miksang-Fotografie verwendet, in denen wir üben, Geist und Herz zu öffnen und uns so ganz und gar auf jede Situation einzulassen. Dieses sich einlassen führt zu mehr Achtsamkeit und einem friedvollen Gefühl der Wertschätzung und Freude. Mit einem Foto können wir diese Wertschätzung bestätigen und mit anderen teilen.

Der „Drala Walk“ wird bei jedem Wetter im Freien abgehalten.

**MICHAELA NOWAK,  
LINDE HÖRL,  
GERTI ULBEL**



### **Windhorse - Dem Chaos in sich und der Welt friedvoll begegnen**

Das Windhorse-Projekt wurde von Ed Podvoll, einem amerikanischen Psychiater, Psychoanalytiker und Schüler von Chögyam Trungpa, Rinpoche in den 1980-er Jahren in Boulder, Colorado, gegründet: Menschen, die extreme, chaotische Zustände in ihrem Geist erleben werden darin begleitet, wieder Zuversicht zu finden und ihr Leben als handhabbar zu begreifen. In diesem Workshop soll ein Geschmack der Windhorse-Arbeit vermittelt werden.

Verwirrung und geistiges Gesundsein sind miteinander verbunden. Wenn wir uns allen Aspekten unseres Erlebens mit Präsenz, Neugierde und Sanftheit zuwenden, erfahren wir, dass wir mit uns selbst ohne Befangenheit sein können. Das ist eine gute Grundlage um Mut zu fassen, uns anderen zuzuwenden und beizustehen, einen Platz in der Welt zu finden und sich darin zu entspannen.

**OTTO PICHLHÖFER,  
INNI STROBL**



### **Das Mobile Hospiz der ÖBR \*\***

Friede mit sich selbst -- Friede in der Veränderung

Ein Workshop, bei dem wir unsere inneren Zweifel und Selbsturteile liebend betrachten lernen und so den Weg für einen mutigen Umgang mit Veränderung und einen furchtlosen Blick in die Zukunft freimachen.

**SABINE PUTZE**

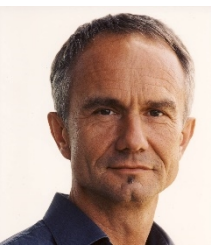


### **Die Erde berühren – Verbindung mit der Natur**

Nur wenn wir die Grundlage unserer Existenz – die Natur – schützen und erhalten, werden wir dauerhaft in Frieden leben können.

Der Workshop beginnt mit Gehen - in die Natur des naheliegenden Donauparks. Durch Kontemplation werden wir uns unserer Verbindung mit der Natur bewusst und öffnen uns für Sinneseindrücke, die sie für uns bereithält. Danach wollen wir – aus dieser Verbundenheit - über die Möglichkeiten sprechen, die wir haben um die Erde vor menschlichen zerstörerischen Einflüssen zu schützen und Aufbauendes zu mehren. Vielleicht können wir einiges umsetzen?

**KARLHEINZ VALTL**



### **Pädagogik der Achtsamkeit – Achtsamkeit und Mitgefühl in der Entwicklung**

Der Workshop versucht, erfahrungsnahe Einblicke in folgende Themen zu geben:

- Was wissen wir aufgrund aktueller Forschungsergebnisse über Achtsamkeit und Mitgefühl und deren Bedeutung in der Pädagogik?
- Welchen Einfluss hat die Übung von Achtsamkeit und Mitgefühl auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie von Erwachsenen – und damit auch von PädagogInnen?
- Und wie können Achtsamkeit und Mitgefühl in Schulen und anderen Bereichen der Bildung konkret gefördert werden?



### **Meditationspraxis**

Es besteht durchgehend die Möglichkeit zur stillen Meditation, während der Workshop-Zeiten werden auch Meditationsanleitungen gegeben.

\* dieser Workshop findet voraussichtlich in englischer Sprache ohne Übersetzung statt

\*\* dieser Workshop wird je nach Bedarf in deutscher oder englischer Sprache angeboten