

„Mindful Activism“ - Achtsamkeit in politischem Engagement und Bildungsarbeit

19.09.18 18-21 Uhr
Lernort KulturKapelle

Die Auseinandersetzung mit politischen Themen ist zehrend, egal ob in der Bildungsarbeit oder in eigenem politischen Engagement. Die permanente intensive Beschäftigung mit sozialen Missständen, mit Ungerechtigkeit und ökologischen Untergangsszenarien bei gleichzeitiger Abwesenheit von empirisch messbaren Erfolgen der eigenen Arbeit birgt das Risiko von Ermüdung und emotionaler Verhärtung. Das Training „Mindful Activism - Achtsamkeit in politischem Engagement und Bildungsarbeit“ gibt durch praktische Methodenbeispiele Hinweise, wie politische Akteur*innen auf Basis der buddhistischen Achtsamkeits-Lehre einen heilsamen Umgang mit persönlicher Erschöpfung und Frustration finden können.

Zum Trainer:

Robert Paschmann gestaltet seit etwa 10 Jahren Workshops und Trainings in den Themenbereichen Persönlichkeitsentwicklung und Politische Bildung. Als Berater und Supervisor (i.A.) berät er Teams in gruppenspezifischen Prozessen und unterstützt Einzelpersonen bei der Orientierung in beruflichen und privaten Entscheidungen. Er ist aktiv im buddhistischen Stadtzentrum Hamburg-Altona und leitet dort den „Dharma Club“, ein Angebot zu buddhistischer Lehre und Meditation für junge Menschen.

Teilnahmebeitrag auf Spendenbasis
Anmeldung bis spätestens 17.09.
an info@lernort-kulturkapelle.de

www.lernort-kulturkapelle.de

Lernort 
KulturKapelle