



Woche der Achtsamkeit

5.–9. Oktober 2020

Wer Achtsamkeit einübt, lernt aufmerksam für die Gegenwart zu sein. Sich, andere und die Umwelt wahrzunehmen und Gefühle und Gedanken zuzulassen, ihnen freundlich zu begegnen und Bewertungen zunächst außen vor zu lassen: das sind achtsame Haltungen. In der Woche der Achtsamkeit im Quo vadis? nähern wir uns einem achtsamen Leben von verschiedenen Perspektiven.

Herzliche Einladung,
sich inspirieren zu lassen!

Montag, 5. Oktober, 17:00–18:00 Uhr

Von Jesu Mutter Achtsamkeit lernen

Ein Impuls und ein Gebet inspiriert vom Hl. Ignatius, mit Sr. Maria Fehr SSJ

Montag, 5. Oktober, 18:30–20:00 Uhr

Ganz Ohr – achtsam durch das Hören

Achtsam werden durch das sensible Hinhören auf die Klänge um uns ... Klangerfahrungen und Impulse (die auch in der Gruppenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eingesetzt werden können) umrahmt von Klavierklängen, mit Sr. Joanna Jimin Lee MC

Dienstag, 6. Oktober, 12:00–13:00 Uhr

Achtsam ernähren

Sr. Regina Fucik SSM gibt eine Einführung in die Tradition des Fastens und die Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen und lädt zum gemeinsamen Mittagessen ein.

Dienstag, 6. Oktober, 15:00–17:00 Uhr

Tauschparty

Vom achtsamen Umgang mit Dingen: Die Einladung, schöne Gegenstände mit anderen zu tauschen.

Dienstag, 6. Oktober, 18:00 Uhr

Blöd?Sinn! Thema heute: Achtsamkeit

Ist Glaube blöd oder macht er einen Sinn? Junge Erwachsene tauschen sich zum Thema Achtsamkeit beim Essen aus; in Kooperation mit der Jungen Kirche Wien.

Mittwoch, 7. Oktober, 18:30–19:30 Uhr

Meditation am Mittwoch

Sr. Annemarie Holzer SSM führt durch eine Stille-Meditation.

Mittwoch, 7. Oktober, 19:30–21:00 Uhr

Spirituelles Zeitmanagement

Sr. Maria Schütz sa lädt ein das eigene Leben in den Koordinaten Zeit und Mitmenschen zu analysieren und neu auszurichten.

Donnerstag, 8. Oktober, 10:00–11:30 Uhr

Achtsam arbeiten – Anstöße

Anna Obkircher ist Arbeitspsychologin. Sie weiß, wie achtsames Arbeiten gelingen kann. Ein Gespräch beim Frühstückstisch.

Freitag, 9. Oktober, 16:00–18:00 Uhr

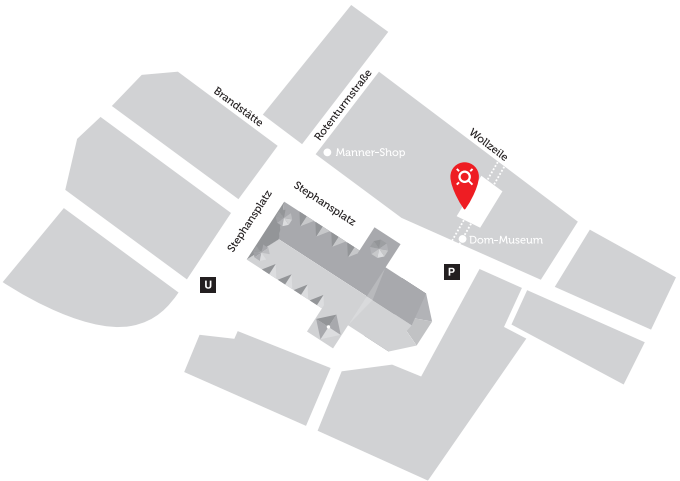
Pilgercafé: Achtsam gehen

Bei der offenen Pilgerberatung steht dieses Mal das Thema Achtsamkeit auf dem Pilgerweg im Mittelpunkt.

Freitag, 9. Oktober, 18:00–20:30 Uhr

Achtsamkeit – Buddhistische Praxis zwischen Neuroforschung und mentalem Jogging

Achtsamkeit kommt aus dem Buddhismus, interessiert heute u.a. Neuroforschung, Management und Militär. Hat der Achtsamkeitsboom spirituelles Potenzial? Vortrag und Workshop von Ursula Baatz, Philosophin, Achtsamkeitslehrerin und Publizistin



Alle Veranstaltungen im
Quo vadis?, Stephansplatz 6 (im Hof), 1010 Wien

**Quo
vadis?**

Berufung und
Begegnung
im Zentrum