

NEU

Ausgabe 02 | Juni 2017

Deutschland € 8,90  
Österreich € 9,60  
Luxemburg € 9,60  
Schweiz Sfr 13,50

lebendig. achtsam. sein.

# Moment

by moment

Chris Germer

# Selbst- mitgefühl

Wie wir mit uns selbst  
Freundschaft schließen



4 190889 208904



## Ökonomie und Ethik

### Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft NAW trägt Achtsamkeit in das wirtschaftliche Handeln. Für alle Interessierten offen, weltanschaulich neutral, vor allem im deutschsprachigen Raum aktiv, verbindet, inspiriert und ermutigt es Menschen durch Seminare, Regiogruppen, Retreats, Publikationen und Initiativen. [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)



## Mindfulness in Arabic MiA

### Achtsamkeit für Flüchtlinge

65 Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht. Oft kommen sie aus Kriegs- oder Krisengebieten und fliehen in der Hoffnung auf ein besseres Leben. Nicht selten erleben sie Extremsituationen und Gewalt und sind mit starken Gefühlen wie Angst, Trauer und Wut konfrontiert. Eine internationale Gruppe gibt vielen Menschen bereits vor Ort ein starkes Werkzeug an die Hand: Achtsamkeit! Weil die Nachfrage so groß ist, gehen sie nun noch einen Schritt weiter. Mit der Unterstützung bekannter Lehrer (Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, Jack Kornfield u.a.) und Freiwilligen haben sie, die Crowdfunding-Kampagne Mindfulness in Arabic (MiA) ins Leben gerufen. Das gespendete Geld fließt in den Aufbau eines achtwöchigen Online-Programms in arabischer Sprache. Der Kurs ist kostenfrei zugänglich und speziell für Menschen mit traumatischen Erfahrungen konzipiert.

[www.mindfulnessinarabic.org](http://www.mindfulnessinarabic.org)



## Anthroposophische Meditation

### Living Connections



Eine Tagung über Meditation am Goetheanum in Dornach (CH) vom 7. bis 9. Juli gibt Einblick in die anthroposophische Meditation. Die Konferenz dient als Einführung in die Praxis dieser Meditationsform und informiert über die Grundlagen und Methoden. Mitwirkende aus der ganzen Welt kommen, um Erfahrungen aus ihrer Praxis in Wissenschaft, Kunst, im beruflichen und alltäglichen Leben zu teilen.

Der Titel Living Connections bezieht sich einerseits auf die Verbindung mit uns selbst, einen inneren Dialog, der uns mit einem Höheren verbinden kann, und andererseits auf die eigene Beziehung zu einem Gegenüber: zu Menschen, zur Natur und zu den Wesen in der Welt. Ziel dieser Tagung ist es, Räume durch Begegnungen und Gespräche zu eröffnen, in denen lebendige Verbindungen entstehen und entdeckt werden können.

Ein offenes Forum, von Erfahrung und Fachwissen getragen, ist der Raum, den diese Konferenz allen Interessierten bieten möchte. Sie geht von der *Goetheanum Meditation Initiative Worldwide* aus, einem weltweiten Netzwerk von Menschen, die einen offenen, reflektierten und fragenden Zugang zur Praxis der anthroposophischen Meditation ermöglichen möchten.

[living-connections.info](http://living-connections.info)