

Ganz Mensch sein: Gesundheit – Bewusstsein – Spiritualität

Veranstaltungsreihe von März bis August 2017
abschließendem Kongress am 9.-10.9.2017

Eine Initiative Osnabrücker und regionaler Bildungsträger

Anregung des Forums für Integrale Spiritualität (fis)

- www.ganzmenschsein.de

Die Thematik ist von großer Aktualität, denn besonders die psychische Gesundheit wird zu einer ständig wachsenden Problematik in unserer Gesellschaft. Sport wird allenthalben gefördert, kann jedoch nicht tiefgreifende psychische Verspannungen lösen. Hier bedarf es der Ergänzung durch einfache Entspannungstechniken, die beim Körper oder der Bewegung ansetzen, wie Yoga, Taijiquan, Qigong oder Feldenkrais, oder direkt den psychischen Bereich ansprechen, wie Achtsamkeitstraining, Meditation und Kontemplation.

Mehr Bewusstsein und Achtsamkeit im Leben bewirken eine psycho-physische Selbstregulation, also mehr Gesundheit und Widerstandskraft, eine Stärkung der eigenen Identität und des Mitgefühls für Mensch und Umwelt. Durch Abbau von Verspannungen wird, komplementär zum Verstand, eine ganzheitliche - intuitive Intelligenz (Spiritualität) freigelegt, die sich in einer ständig komplexer werdenden Welt als überlebensnotwendig erweist.

Die Wirksamkeit von Entspannungstechniken ist durch wissenschaftliche Forschung vielfach belegt worden. Während die Veranstaltungsreihe ein Angebot leicht nachvollziehbarer Entspannungsangebote, Filmbeiträge, Vorträge und Workshops anstrebt, befasst sich der abschließende Kongress u.a. mit dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Forschung und dem theoretischen Hintergrund. Fachleute und Interessierte sind gleichermaßen angesprochen. Für die Öffentlichkeit und die Presse ist ein Abschlussdokument vorgesehen.

Veranstalter:

Forum für Integrale Spiritualität und Lebensgestaltung e. V. – kurz: Forum - fis

Anschrift:

Forum – fis

c/o Klemens Speer

Liebigstr. 60, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541/804567

Mail: info@fis21.de

