

NEWSLETTER

Hallo Ihr Lieben!

Frankfurt, August 2024

Für einige von Euch hat die Schule schon wieder begonnen. Hier in Hessen ging es letzten Montag los – mit Schwung, Vorfreude und dem Vorsatz, die Wellen achtsam zu surfen.

Ich habe mich von der Schweizer Bergwelt im Außen und von einem Retreat in Beatenberg im Innen verzaubern lassen und viel Kraft geschöpft.

Was gibt es Neues?

Achtsamkeit zieht weiter Kreise...

Unsere Community wächst....

- ❖ **Achtsames Bewegen: Das „5-Elemente-Qigong“ im Tibethaus Frankfurt Embodiment – Über den Körper den Geist beruhigen, über den Geist den Körper öffnen**

Kurs | Vera Kaltwasser, Frankfurt, Beginn ab 10.10.2024 - 5 Abende

Selbstkultivierung ist die Basis aller klassischen Qigong-Übungswege: Körper und Geist werden so geschult, dass das persönliche Wohlbefinden in den eigenen Händen liegt und damit unsere Regulationsfähigkeit immer feiner und umfassender wird. Mithilfe der „Fünf Wandlungsphasen“ gelingt der systemische Blick auf die Gesunderhaltung und befähigt Praktizierende dazu, bewusst mit Körper, Gedanken und Emotionen umzugehen.

Anmeldung ab sofort möglich.

www.tibethaus.com

- ❖ **Achtsamer Dialog – Veranstaltung im Frankfurter Haus am Dom**

Mi 30. Oktober 2024 und Di 19. November, je 19 Uhr bis 21.30 Uhr

Lernen, sich selbst und dem Gegenüber Raum zu geben. Pendeln zwischen Innehalten, Zuhören und Sprechen, verbunden mit beobachtendem Gewahrsein. Sich authentisch begegnen. Zwei Übungsabende in Dialoggruppen, um sich in persönlicher Achtsamkeitspraxis und Resonanz zu üben., Anmeldung: relpaed.frankfurt@bistumlimburg.de

- ❖ **AiSCHU Ausbildung in Berlin, Beginn Oktober 2024 am ESBZ**

AiSCHU in drei Präsenz-Modulen mit vorgeschaltetem Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“ und Zoom-Begleitung

Einführung: 10.10.2024, 15:30 - 17:00 Uhr (online & in Präsenz) Oktober bis Dezember 2024 - im Preis inbegriffen: „Achtsame 8 Wochen“ In dem Online-Kurs werden Sie über Zoom-

Treffen begleitet und haben die Gelegenheit, Achtsamkeitsmethoden zu praktizieren, die die Grundlage für die AiSCHU-Weiterbildung bilden.

Drei Wochenend-Module zum Rahmencurriculum AiSCHU in Präsenz: Freitag 17-19 Uhr, Samstag 09-17 Uhr, Sonntag 09-14 Uhr am 10.01. - 12.01.2025, 28.02. - 02.03.2025 und 09.05. - 11.05.2025

Bei Interesse schreiben Sie uns eine Mail, um den Vorab-Fragebogen zu erhalten. Anmeldung über: aischu.berlin@gmail.com

❖ **AiSCHU in Wiesbaden/Naurod**

**Ausbildung am Pädagogischen Zentrum Wiesbaden in AiSCHU
3 Module mit vorgeschaltetem Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“
18.3./19.3. und 19.5./20.5. und 2.6./3.6.2025**

Anmeldung: marina.schwedmann@pz-hessen.de

❖ **26.11.2024 16. Uhr bis 21.00 Uhr SAVE the DATE!**

**Großer Achtsamkeitstag in Frankfurt im Haus am Dom, Kooperation mit dem Schulamt Frankfurt und der Polytechnischen Stiftung Frankfurt,
Workshops durch unsere Multiplikator_innen für AiSCHU und Achtsame 8
Vortrag von Dr. Britta Hölzel über die neurowissenschaftlichen Hintergründe der Achtsamkeit.**

Habt einen wunderbar bunten Spätsommer mit viel Freude und Neugier im stetigen Anfängergeist.: STAUNEN.

Alles Liebe für jede Einzelne, jeden Einzelnen – gerne höre ich von Dir.

Herzlich Vera

Und wie in jedem Newsletter: Werde sichtbar mit Deiner Arbeit, Deiner Kreativität, Deinen Ideen. Achtsamkeit zieht bunte Kreise.

AiSCHU- Community sichtbar machen und Lehrer_innen ermutigen:

<https://www.youtube.com/watch?v=8oZFifLRpYo>

Wenn Ihr Interesse habt, über Eure Arbeit zu berichten, führe ich ein kurzes youtube-Interview via Zoom mit Euch und Ihr könnt zunächst über Eure Projekte berichten und dann eine Übung vorstellen.

Kontaktiert mich einfach über meine Webseite. info@vera-kaltwasser.de

Herzlich Eure Vera