

# Meditation heilt!?

Zu Chancen, Risiken und Nebenwirkungen  
des meditativen Weges

## TAGUNGSORT

Haus am Dom  
Domplatz 3  
60311 Frankfurt am Main  
Telefon 069 – 800 87 18 400  
Tagungs-Nr. A150314TW

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift

Bitte senden Sie ein Halbjahresprogramm auch an folgende Anschrift:

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Plz, Ort

## HINWEISE

### TAGUNGSLEITUNG

· Dr. Thomas Wagner, Katholische Akademie Rabanus Maurus

### TAGUNGSORT

Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt am Main,  
Telefon 069 - 800 87 18 400

### TAGUNGSKOSTEN

€ 19,-; ermäßigter Preis: € 10,-  
Ermäßigte Preise gelten für Schüler/innen, Auszubildende, Studierende (bis 30. Lebensjahr), Arbeitslose, Schwerbehinderte, Empfänger/innen von Sozialhilfe, Rentner/innen, Senioren (ab 65. Lebensjahr) sowie Inhaber/innen von Ehrenamtskarte oder Frankfurtpass. Die Gewährung der Vergünstigung bedarf des Nachweises.  
(ohne Verpflegung, Verpflegung im Restaurant „Cucina delle Grazie“ im Haus am Dom möglich) Wir bitten Sie, die Tagungskosten bis Fr 6.3.2015 auf unser Konto 3790292 bei der Commerzbank Limburg (BLZ 51140029) unter Angabe der Tagungs-Nr. A150314TW zu überweisen.  
IBAN: DE 935114 0029 0379 0292 00; BIC: COBA DE FF XXX  
Falls Sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen, wird Ihnen eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 € in Rechnung gestellt. Sollte die Tagung wider Erwarten nicht stattfinden, so benachrichtigen wir Sie umgehend. Bereits überwiesene Gebühren werden rückerstattet.

### ANMELDUNG

Ihre verbindliche Anmeldung Tagungs-Nr. A150314TW erbitten wir schriftlich, möglichst bis Fr 6.3.2015 an:  
Katholische Akademie Rabanus Maurus, Domplatz 3,  
60311 Frankfurt am Main, Telefon: 069/800 8718 400,  
Fax: 069/800 8718 412, E-Mail: hausamdom@bistum-limburg.de. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

### WEGWEISER

Als EMAS zertifiziertes Tagungshaus verpflichten wir uns, unsere Veranstaltungen möglichst umweltverträglich durchzuführen. Nutzen Sie deshalb bitte für die Anreise den ÖPNV:  
Vom Hauptbahnhof mit den U-Bahnen U4 und U5 bis zur Haltestelle Dom/Römer. Mit den Straßenbahnen 11 und 12 bis Haltestelle Paulskirche/Römer.

### KOOPERATION

Heilig Kreuz, Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität, Frankfurt

HAUS AM DOM  
Domplatz 3  
60311 Frankfurt a. M.  
Telefon 0 69- 800 8718 400  
Fax 0 69- 800 8718 412  
hausamdom@bistum-limburg.de  
www.hausamdom-frankfurt.de



HAUS AM DOM  
Katholische Akademie  
Rabanus Maurus



# Meditation heilt!?

Zu Chancen, Risiken und Nebenwirkungen  
des meditativen Weges



Heilig Kreuz  
Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität



HAUS AM DOM  
Katholische Akademie  
Rabanus Maurus

# Meditation heilt!?

## Zu Chancen und Risiken und Nebenwirkungen des meditativen Weges

Meditation als wachsende kulturelle Praxis ist längst auch jenseits der verfassten religiösen Felder in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Verschiedene Wissenschaftsdisziplinen wie Neurowissenschaften, Medizin und Psychologie vermitteln ein multiperspektivisches Bild von der Relevanz, die Meditation für die Lebensbewältigung im 21. Jahrhundert hat. Meditation erweist sich z. B. mittlerweile als Komplementär-Methode bei der Burn-out-Prävention und Behandlung oder der Förderung psychosozialer Resilienz. Meditation oder die Praxis der Achtsamkeit als Weg der Selbstwahrnehmung und -erkenntnis fördert die Selbstheilung.

Der Thementag wird die Chancen und Risiken des meditativen Übungsweges aus christlicher, neurowissenschaftlicher und auf Basis der achtsamkeitsorientierten Therapie thematisieren.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

- Pater Helmut Schlegel ofm und Sr. Kristina Wolf MMS, Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität
- Dr. Thomas Wagner, Kath. Akademie Rabanus Maurus

### PROGRAMMABLAUF SA 14. MÄRZ 2015

- 9:00 Uhr **Ankommen, Begrüßungsgetränke**
- 9:15 Uhr **Begrüßung, Einführung ins Tagungsthema**
- 9:30 Uhr **Die heilende Kraft der Meditation im Test der Wissenschaft**  
*Dr. Ulrich Ott, Psychologe und Neurowissenschaftler, Wiesbaden*
- 10:30 Uhr **Pause**
- 10:45 Uhr **Das Heilende der christlichen Meditation im vielfältigen Chor der Innenwege**  
*P. Helmut Schlegel ofm, Franziskaner, Frankfurt*
- 11:45 Uhr **Meditation**  
*Schwester Kristina Wolf MMS*
- 12:15 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 Uhr **Anwendungsfeld: Streßbewältigung durch Achtsamkeit/ Meditation (MBSR)**  
*Rüdiger Standhardt, Pädagoge, MBSRAusbilder, Autor, Gießen*
- 14:30 Uhr **Pause**
- 15:00 Uhr **Drei vertiefende Übungsgruppen**
  - **AG** mit Dr. U. Ott
  - **AG** mit P. H. Schlegel
  - **AG** mit R. Standhardt
- 16:15 Uhr **Schlussrunde: Was – wen – wie heilt nun Meditation?**
- 17:00 Uhr **Ende des Thementages**

ABSENDER

Name

Straße

Plz, Ort

Telefon, Fax

E-Mail

**ANMELDUNG A150314TW**

Wir bitten um Verständnis, dass wir nur schriftliche Anmeldungen (auch per E-Mail) berücksichtigen können. Bitte möglichst bis **Fr 6.3.2015**.

HAUS AM DOM  
Katholische Akademie  
Rabanus Maurus  
Domplatz 3  
60311 Frankfurt am Main

Bitte freimachen oder per Fax 069-8008718412