

VERANSTALTUNGSORT

Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2014 findet im Herzen von Berlin im Atrium der Deutschen Bank, Unter den Linden 13/15, Eingang Charlottenstraße, 10117 Berlin statt.

WEITERBILDUNGSPUNKTE ÄRZTEKAMMER

Für die Veranstaltung wurde bei der Ärztekammer Berlin eine Zertifizierung für die ärztliche Fortbildung beantragt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Kongress-Webseite.

KONGRESSORGANISATION

Dr. Nadja Rosmann
content + creation + consulting
Hofheimerstraße 21A
65719 Hofheim

Telefon: +49 (0)6192 20 68 258
Mobil: +49 (0)1577 189 20 68
Fax: +49 (0)3222 39 43 886

E-Mail: nadja.rosmann@meditation-wissenschaft.org

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

24.–25. Oktober 2014 in Berlin

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

**MEDITATION &
WISSENSCHAFT
2014**

Unser Newsletter hält Sie über aktuelle Entwicklungen und Nachrichten zum Kongress auf dem Laufenden. Einfach online abonnieren unter:

www.meditation-wissenschaft.org/newsletter.html

Eine Veranstaltung von

IDENTITY≡ FOUNDATION

Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



PROGRAMM

Freitag, 24. Oktober 2014

14.00 Uhr: Begrüßung durch die Veranstalter

Dr. med. Edda Gottschaldt (Oberberg Stiftung)

Dr. Ulrich Freiesleben (Identity Foundation)

14.10 Uhr: Kongress-Eröffnung durch den Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirats

Prof. Dr. Michael von Brück

14.15 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Markus Stockhausen

THEMENBLOCK ZEITWAHRNEHMUNG

14.20 Uhr: Vortrag

Die Zeit Gottes

Menschliche Zeitstrukturen und göttliche Ewigkeit

Prof. Dr. Wolfgang Achtner

Gibt es eine Möglichkeit für den Menschen, an der Ewigkeit Gottes zu partizipieren? Verschiedene Ewigkeitskonzepte werden auf drei innere Zeitstrukturen des Menschen (mythisch-zyklische, rational-lineare, mystisch-holistische) hin befragt und die Bedeutung des mystisch-holistischen Zeitbewusstseins als Ort der Ewigkeitserfahrung in der Meditation für die hektische Gegenwart herausgestellt.

14.50 Uhr: Vortrag

Achtsamkeit und Zeiterleben

Wie subjektive Zeit entsteht und wie sie sich verändern lässt

PD Dr. Marc Wittmann

Die Veränderlichkeit der Zeiterfahrung hängt vom Selbst- und Körpererleben ab. Das durch Achtsamkeit gestärkte Gegenwartserleben ist mit einem subjektiv verlangsamten Zeitverlauf verbunden, die Zukunftsorientierung ist mit Beschleunigung assoziiert. Eine durch Achtsamkeit gestärkte Präsenzerfahrung führt zu einem gelasseneren und selbstbestimmten Umgang mit der Dynamik des Zeitverlaufs.

15.20 Uhr: Vortrag

Die Tretmühlen des Glücks

Warum macht mehr Einkommen nicht glücklicher?

Prof. Dr. Mathias Binswanger

Das durchschnittliche Glücksempfinden bzw. die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern nimmt schon lange nicht mehr zu, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Der Grund liegt in den so genannten Tretmühleneffekten. Man hat die Illusion, durch mehr Einkommen und mehr Konsum glücklicher zu werden, tritt aber in Wirklichkeit glücksmäßig auf der Stelle.

15.50 Uhr: Kaffeepause

16.20 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Markus Stockhausen

16.30 Uhr: Vortrag

Von der Zeitverdichtung zum zeitfreien Raum

Das meditative Jetzt

Prof. Dr. Michael von Brück

Moderne Gesellschaften sind durch eine Beschleunigungsdynamik charakterisiert, die als Zeitverdichtung empfunden werden kann. Zeitverdichtung ereignet sich auch in durch Meditation induzierten Versenkungen. Es entsteht ein Raum des Jetzt. Gibt es darin Bewusstheit, die durch Imagination gekennzeichnet wäre, oder ist dieses Jetzt ein Gefängnis der Präsenz? Was geschieht mit der Ich-Identität – ozeanisches Verschwinden oder überbewusste Freiheit?

17.00 Uhr: Meditation

Dr. Anna Gamma

17.10 Uhr: Q&A – Fragen an die Referenten des Tages

17.40 Uhr: Abendimbiss

18.30 Uhr: Networking-Event/Praxis-Workshops

Neu: Erstmals gibt es in diesem Jahr am ersten Kongresstag ein Forum für den persönlichen Austausch zwischen Teilnehmern und Referenten an. In Marktplatz-Atmosphäre stehen Ihnen Referenten und Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats als Gesprächspartner zur Verfügung:

Prof. Dr. Wolfgang Achtner

Menschliche Zeitstrukturen und göttliche Ewigkeit

Prof. Dr. Mathias Binswanger

Illusionen des Glücks

Prof. Dr. Michael von Brück

Ich-Identität und transpersonale Erfahrung – ein Widerspruch?

Prof. Dr. Tobias Esch

Wie sich „Orchestrierung“ und „Klangfarbe“ des Glücks über die (Lebens-) Zeit ändern – Versuch einer bio-psycho-sozio-spirituellen Untermauerung

Dr. med. Elisabeth Friedrichs

Qigong in Medizin und Alltagspraxis

Prof. Dr. Götz Mundle

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie – Chancen und Grenzen der Umsetzung in der Praxis

Dr. Ulrich Ott

Meditation und Biofeedback – Möglichkeiten und Nutzen physiologischer Messungen während der Praxis

Dr. Alexander Poraj

Alles ist leer – Zen und Ethik

Prof. Dr. Stefan Schmidt

Kulturveränderung oder Konsumprodukt? Vom Meditieren in der beschleunigten Leistungsgesellschaft

Prof. Dr. Peter Sedlmeier

Die psychologischen Auswirkungen von Meditation bei Gesunden

Prof. Dr. Dr. Harald Walach

Spiritualität und Bewusstseinskultur – Trend, Tabubruch, Chance?

Bhiksuni Dagmar Doko Waskönig

Zen-Meditation zwischen spiritueller Tradition und modernem Alltag

Dr. Marc Wittmann

Achtsamkeit und subjektives Zeiterleben

Ebenfalls neu und zusätzlich werden vier Workshops angeboten, in denen ausgewählte Methoden, die beim Kongress vorgestellt wurden, in der praktischen Anwendung erfahren werden können.

Workshop 1: LebensRhythmen – LebensZeiten

Die therapeutische Wirkung meditativer Zeiterfahrung

Dr. Anna Gamma

In jeder Bewusstseinsstruktur und in jedem Lebensalter ist die Wahrnehmung von Zeit unterschiedlich ausgebildet, werden Lebensrhythmen unterschiedlich erfahren. Zur Fülle des Lebens und mit ihr zum Lebensglück gehört, dass wir in uns Zugang finden zu diesen verschiedenen Zeiterleben. Der Workshop vermittelt, wie Meditation das bewusste Wahrnehmen dieser Zeitdimension unterstützt.

Plätze: 50*

Workshop 2: Einführung in die Yoga-Praxis

Gesundheit, Entspannung und was Yoga darüber hinaus ermöglichen kann

Martin Henniger

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Yoga entspannend wirkt und einen entscheidenden Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten kann. Doch die Möglichkeiten des Yoga gehen weit über diese gesundheitlichen Aspekte hinaus. Die Relevanz und das Potential des Yoga für die heutige Gesellschaft sollen in diesem Workshop aufgezeigt und anhand von einfachen Übungen erfahrbar gemacht werden.

Plätze: 50*

Workshop 3: Klangmeditation

Singen und Stille

Markus Stockhausen

Das Jetzt ist unmittelbar erfahrbar im gemeinsamen Klang. Im rhythmischen Wechsel zwischen Singen und Stille verändert sich unsere Wahrnehmung, auch die der Zeit. Diese tritt in den Hintergrund, eine Art Entschleunigung geschieht von alleine, Zeit löst sich auf. Der Workshop richtet sich an alle, die Lust haben und sich trauen, in der Gruppe zu singen, mit einfachen Tönen und Vokalen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Plätze: 40*

Workshop 4: Gesprächskultur und Meditation

Einführung in achtsame Dialoge

Chris Tamdjidi

In unserer gestressten Arbeitskultur besteht die Gefahr, dass wir in unserer Wahrnehmung und unseren Gesprächen eindimensional werden. In diesem Workshop werden wir mit einer kurzen Einführung in Spiegelneuronen und das Soziale Gehirn starten und dann achtsame Dialoge

üben. Einfach mit dem ganzen Körper sowie Herz und Geist zuhören – die Wirkung ist erstaunlich.

Plätze: 40*

*Da die Zahl der Plätze für die Workshops begrenzt ist, ist eine Voranmeldung erforderlich. Sie erhalten mit der Bestätigung Ihrer Zahlung einen AnmeldeLink. Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen keinen Platz in Ihrem Wunsch-Workshop garantieren können. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung, wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten.

20.30 Uhr: Get-together im Atrium

Austausch und gemeinsames Abschlussritual mit Markus Stockhausen

21.00 Uhr: Ende des Kongresstages

Samstag, 25. Oktober 2014

9.00 Uhr: Meditation

Zen-Meditation als Praxis des Erwachens

Einführung und Sitzen in Stille

Bhiksuni Dagmar Doko Waskönig

Zen ermöglicht, einen weiten Geist, einen freien Atem zu entfalten – ein heilendes Gegengewicht zu Lärm und Stress des Alltags. In der Körper-Geist-Einheit kommen jedoch auch klärende Prozesse des Tiefenbewusstseins ins Spiel, und vor allem wird eine Nähe zum ursprünglichen, reinen Geist des Erwachens aktiviert.

9.45 Uhr: Kurze Pause

10.00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer

Musikalisches Intermezzo

Markus Stockhausen

THEMENBLOCK AKTUELLE STUDIEN

10.10 Uhr: Vortrag

Die psychologischen Auswirkungen von Meditation

Eine umfassende Meta-Analyse aller verfügbaren Studien

Prof. Dr. Peter Sedlmeier

Die Auswirkungen von Meditation wurden mittlerweile in zahlreichen Studien untersucht, allerdings weitgehend ohne theoretische Fundierung. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über mögliche theoretische Grundlagen zur Wirkung von Meditation und fasst dann die Ergebnisse aus allen verfügbaren Studien zusammen, die sich auf psychologische Auswirkungen bei gesunden (nicht in Therapie befindlichen) Meditierenden beziehen.

10.40 Uhr: Vortrag

Aus dem Elfenbeinturm auf den Marktplatz

Wie Wissenschaft in der Öffentlichkeit wirksam wird

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Wenn Wissenschaftler wissen, was wirkt, wie wird es Wirklichkeit für viele? Wie können Ideen aus der positiven Psychologie und Mind-Body-Medizin populär werden, ohne sie zu banalisieren? Schweigeminuten in Talkshows, EEG-Experimente vor laufender Kamera, Glücks-Shows zur Prime Time – wie verträgt Stille Rampenlicht? Wo das Gesundheitssystem zunehmend in die Knie geht (nicht nur endoskopisch), braucht es informierte Bürger, mündige Patienten, die selbst ein Gespür dafür entwickeln, was gut für sie ist. Meditation und Humor helfen. Positive Nebenwirkungen garantiert!

11.10 Uhr: Vortrag

Kann man Glück lernen?

Untersuchungen im Umfeld der betrieblichen Gesundheitsförderung: Wissenschaftliche Evaluation eines Glückstrainings

Prof. Dr. med. Tobias Esch

In einem Unternehmen (Dienstleistungssektor) kam ein siebenwöchiges Online-Training zum Einsatz, das von Dr. Eckart von Hirschhausen entwickelt wurde. 150 Mitarbeiter nahmen teil, sie wurden zufällig auf Interventions- und Kontrollgruppen verteilt. Vorher, nachher und nach weiteren vier Wochen wurden Fragebögen ausgefüllt, die Aufmerksamkeit getestet oder Speichelproben zur Bestimmung von Stresshormonen genommen. Der Vortrag stellt das Training, den Aufbau der Studie und die Ergebnisse vor.

11.40 Uhr: Kaffeepause

12.10 Uhr: Vortrag

Achtsamkeit wirkt – auch im Unternehmensalltag!

Ergebnisse einer Achtsamkeitsstudie

Chris Tamdjidi

Wir sind gestresst, weil wir keine Zeit haben. Und zum Herumsitzen und nichts tun haben wir erst recht keine Zeit! Aber eigentlich haben wir keine Zeit, weil wir immer gestresst sind. 15 Unternehmen, darunter einige Konzerne, haben an einer Studie der Kalapa Academy in Kooperation mit dem GRP Institut an der LMU und der Hochschule Coburg teilgenommen, um zu verstehen, welche Effekte ein Achtsamkeitstraining im Unternehmensalltag bewirken kann. Die Ergebnisse: mehr Resilienz, Freude, kooperative Zusammenarbeit, ein besserer Fokus und vor allem eine Abnahme von Hektik und gefühltem Stress.

12.40 Uhr: Meditation

Bhiksuni Dagmar Doko Waskönig

12.50 Uhr: Q&A – Fragen an die Referenten des Vormittags

13.15 Uhr: Mittagsimbiss

14.15 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Markus Stockhausen

THEMENBLOCK MEDITATION UND BEWEGUNG

14.25 Uhr: Vortrag

Klinische Wirkungen des Yoga

Zusammenfassung der Ergebnisse aus systematischen Studien

Prof. Dr. med. Arndt Büssing

Dargestellt werden die Ergebnisse aus systematischen Übersichtsarbeiten zur Relevanz des Yoga in drei Bereichen: (1) Physis, (2) Physiologie, (3) Psyche. Es zeigen sich zumeist positive Effekte hinsichtlich milder Depression, Stress und Schmerz sowie körperlicher Fitness und kardiovaskulärer Ausdauer. Trotz verschiedener methodischer Schwächen der Studien ist eine präventive und supportive Breitenwirkung des Yoga plausibel. Essentiell ist jedoch die aktive Teilnahme der Übenden mit entsprechender Änderung des Verhaltens.

14.55 Uhr: Vortrag

Embodiment und Depression

Die Rolle des Körpers im Rahmen von achtsamkeitsbasierten Verfahren

Prof. Dr. Johannes Michalak

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, warum achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren einen starken Körperbezug haben. Es wird dabei argumentiert, dass eine Embodiment-Perspektive, die die Interaktion zwischen körperlichen und emotionalen Prozessen berücksichtigt, zu einem verbesserten Verständnis von Depressionen und der Wirkungsweise von achtsamkeitsbasierter Therapie beitragen kann.

15.25 Uhr: Kurze Pause

15.40 Uhr: Vortrag

Qigong als Weg zu körperlicher und geistiger Harmonie

Einsatzmöglichkeiten in der Therapie und wissenschaftliche Erkenntnisse

Dr. med. Elisabeth Friedrichs

Qigong ist ein Übungssystem aus China, das durch Formen der Meditation in Bewegung und in Stille zur Kultivierung der Lebenskraft Qi beiträgt. Die Übungen fördern die Selbstwahrnehmung sowie die körperliche und geistige Harmonie, weshalb Qigong sich als Begleittherapie u.a. bei der Behandlung von Suchterkrankungen, Krebs, Depressionen oder Migräne eignet. Der Vortrag stellt Übungsformen vor und beleuchtet kritisch die wissenschaftliche Methodik, mit der die gesundheitlichen Wirkungen von Qigong nachgewiesen werden.

16.10 Uhr: Q&A mit den Referenten des Nachmittags

16.30 Uhr: Meditation

Dr. Anna Gamma

16.40 Uhr: Geleitworte

Prof. Dr. Michael von Brück

16.50 Uhr: Verabschiedung

Dr. med. Edda Gottschaldt (Oberberg Stiftung)

Paul J. Kohtes (Identity Foundation)

17.00 Uhr: Ende des Kongresses

Bitte planen Sie Ihre Abreise so, dass Sie bis zum Abschluss des Kongresses dabei sein können. Die Teilnahmebescheinigungen zur Erlangung von Weiterbildungspunkten werden erst nach Kongressende ausgegeben.

– Programmänderungen vorbehalten –

ANMELDUNG

Für Online-Anmeldungen mit „Sofortüberweisung“ gewähren wir einen Nachlass in Höhe von 12 Euro.

Frühbucher können jetzt schon ihre Teilnahme an den Workshops reservieren.

Da die letzten Kongresse ausgebucht waren, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Weitere Informationen:

www.meditation-wissenschaft.org/anmeldung.html

Anmeldungen per Post oder Fax bitte an:

Meditation & Wissenschaft 2014, Kongressorganisation,
Dr. Nadja Rosmann, content + creation + consulting, Hofheimer-
straße 21A, 65719 Hofheim, Fax: +49 (0)3222 39 43 886

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kongress
Meditation & Wissenschaft 2014 am 24./25. Oktober 2014
in Berlin, Atrium der Deutschen Bank, Unter den Linden/
Charlottenstraße, 10117 Berlin.

Conference Fee

Normalzahler: 410,- Euro inkl. MwSt.
(Rechnung mit 14-tägiger Zahlungsfrist)

In der Conference Fee sind Pausengetränke und -verpflegung sowie pro Konferenztage ein Imbiss enthalten.

Firmenname (optional)

Titel, Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Fax

Datum, Unterschrift

Bitte geben Sie bei schriftlicher Anmeldung **unbedingt** eine **E-Mail-Adresse** und **Telefonnummer** an, damit wir Sie im Falle von Rückfragen unmittelbar erreichen können.

Hinweise zur Bezahlung und Wirksamkeit der Anmeldung: Die Vergabe der Plätze und die Anmeldung zu den Workshops erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Insgesamt stehen 180 Plätze in den Workshops zur Verfügung. Da es sich hierbei um ein zusätzliches Bonus-Angebot handelt, besteht kein Anspruch auf Teilnahme. Nach Eingang der Conference Fee auf unserem Konto erhalten Sie einen Link zur Anmeldung für die Workshops. Bei schriftlicher Anmeldung erhalten Sie in der Regel innerhalb von 7 Tagen eine Eingangsbestätigung und eine Rechnung (zahlbar innerhalb von 14 Tagen). Sollte diese in diesem Zeitraum nicht bei Ihnen eintreffen, setzen Sie sich bitte mit der Kongressorganisation in Verbindung. Bei nicht fristgerechter Bezahlung behält sich der Veranstalter vor, Ihnen die durch notwendige Mahnungen entstandenen Kosten in Rechnung zu stellen.

Rücktrittsklausel: Bei Stornierung der Anmeldung bis 31. August 2014 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- Euro zzgl. MwSt. berechnet. Danach beträgt die Stornogebühr 50% der Teilnahmegebühren. Bei Stornierung ab 10. Oktober 2014 wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Die Stornierung ist nur schriftlich möglich (per Post oder E-Mail) und bedarf der Bestätigung durch den Veranstalter. Eine Ersatzperson kann genannt werden. Bitte beachten Sie, dass in diesem Fall keine neue Rechnung ausgestellt werden kann.

Datum, Unterschrift

VERANSTALTER

Identity Foundation

Die Identity Foundation ist eine gemeinnützige Stiftung für Philosophie und realisiert Projekte zu Fragen der Identität. Bisherige Forschungsthemen waren unter anderem die Entwicklung von Eliten, das Selbstverständnis der Deutschen und Aspekte der persönlichen Entfaltung des Menschseins. Die Stiftung verleiht alle zwei Jahre den „Meister Eckhart Preis“ in Kooperation mit der Universität zu Köln und der phil.Cologne.

www.identity-foundation.de

Oberberg Stiftung

Die gemeinnützige Oberberg Stiftung ist benannt nach dem Gründer der Oberbergkliniken, Prof. Dr. Matthias Gottschaldt. Sie wurde 1998 von seiner Frau Dr. Edda Gottschaldt ins Leben gerufen. Ihre Vision ist die Förderung einer Integralen Heilkunst. Die Stiftung schlägt eine Brücke von der Pathogenese zur Salutogenese, von der Selbsttranszendenz zu Wachstum und Verbundenheit.

www.oberberg-stiftung.de

In Kooperation mit:

Lassalle-Institut

Das Lassalle-Institut richtet sich an Führungskräfte in Wirtschaft, Politik und anderen Bereichen der Gesellschaft mit dem Schwerpunkt einer Ethik aus ganzheitlichem Bewusstsein. Es baut Brücken zwischen östlichem und westlichem Denken und gehört in Europa zu den bedeutendsten Institutionen in den Bereichen Zen, Ethik und Leadership.

www.lassalle-institut.de

West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung

Auf Basis der spirituellen Impulse von Willigis Jäger hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte eine große international tätige Weggemeinschaft entwickelt. Die Stiftung verleiht dem Wirken von Willigis Jäger eine übergreifende kommunikative Form und setzt damit auch in der breiteren Öffentlichkeit ein Zeichen für den spirituellen Wandel, der sich in der Gesellschaft der heutigen Welt vollzieht.

www.west-oestliche-weisheit.de

Udo Keller Stiftung – Forum Humanum

In einer Zeit des zunehmenden Zugriffs von Technik und Ökonomie auf das Humanum möchte die Stiftung an die Bedeutung des geistigen und religiösen Erbes der menschlichen Weltkulturen erinnern. Die weitere Entwicklung des Menschen wird entscheidend davon abhängen, ob und wie es gelingt, die reichhaltigen Potentiale dieser Traditionen für die Zukunft fruchtbar zu machen. In diesem Sinne plädiert die Stiftung für eine Wiederbelebung der Frage nach dem Sinn des menschlichen Lebens auf der Höhe der Bedingungen des 21. Jahrhunderts.

www.forum-humanum.org

REFERENTEN UND MITWIRKENDE



Prof. Dr. Wolfgang Ahtner
Institut für Evangelische
Theologie, Justus-Liebig-
Universität Gießen



Prof. Dr. Mathias Binswanger
Professor für Volkswirt-
schaftslehre an der Fach-
hochschule Nordwestschweiz
und Privatdozent an der
Universität St. Gallen



Prof. Dr. Michael von Brück
Evangelisch-Theologische
Fakultät, Lehrstuhl für Reli-
gionswissenschaft, Ludwig-
Maximilians-Universität
München



Prof. Dr. med. Arndt Büsing
Professur Lebensqualität,
Spiritualität und Coping, Ins-
titut für Integrative Medizin,
Universität Witten/Herdecke



Prof. Dr. med. Tobias Esch
Fachleitung „Gesunde
Hochschule“, Hochschule
Coburg, Visiting Professor of
Medicine, Harvard Medical
School



Dr. med. Elisabeth Friedrichs
Fachärztin für Allgemeinmedi-
zin, Zusatzbezeichnungen Aku-
punktur und Naturheilverfahren,
in eigener Praxis in Augsburg
tätig, Dozentin und Vorstands-
mitglied der Medizinischen Ge-
sellschaft für Qigong Yangsheng



Dr. Anna Gamma
Zen-Meisterin, Lassalle-
Institut, Edlibach, Schweiz



Dr. med. Edda Gottschaldt
Oberberg Stiftung, Berlin



Martin Henniger
Ko-Leiter des Yogaforums
Düsseldorf, Doktorand an der
Ludwig-Maximilians-Universi-
tät München



**Dr. med. Eckart
von Hirschhausen**
Arzt, Kabarettist und Gründer
der Stiftung „HUMOR HILFT
HEILEN“, Berlin



Prof. Dr. Johannes Michalak
Institut für Psychologie,
Universität Hildesheim



Prof. Dr. Götz Mundle
Medizinischer Geschäfts-
führer der Oberbergkliniken,
Berlin



Dr. Ulrich Ott
Bender Institute of Neuro-
imaging, Universität Gießen



Dr. Alexander Poraj
Spirituelle Leitung,
Benediktushof – Zentrum für
spirituelle Wege, Holzkirchen
bei Würzburg



Prof. Dr. Stefan Schmidt
Europa Universität Viadrina,
Universitätsklinikum Freiburg



Prof. Dr. Peter Sedlmeier
Professor für Psychologie
(Forschungsmethodik und
Evaluation) an der Techni-
schen Universität Chemnitz



Markus Stockhausen
Musiker und Komponist,
Erfstätt



Chris Tamdjidi
Geschäftsführer der Kalapa
Academy, Bergisch-Gladbach



**Prof. Dr. Dr.phil.
Harald Walach**
Europa Universität Viadrina



**Bhiksuni Dagmar
Doko Waskönig**
Leiterin des Zen Dojo
Shobogendo, Hannover



PD Dr. Marc Wittmann
Institut für Grenzgebiete der
Psychologie und Psychohygie-
ne, Freiburg



MEDITATION UND WISSENSCHAFT 2014

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT

Zeit ist ein Rätsel. Sie ist mehr als das Maß für Bewegung, sie ist auch „Eigenzeit“, d.h. abhängig von den Erfahrungen und Bewusstseinszuständen, in denen sie erlebt wird. Zeit vollzieht sich in Rhythmen, die die Voraussetzung sind für die Stabilität und Balance von Körper und Geist, und beeinflusst pädagogische, medizinische und spirituelle Prozesse. Der Kongress wird auf Grund von Studien und durch meditative Übungen erfahrbar machen und prüfen, wie die allgegenwärtige und nicht selten als bedrohlich erlebte Beschleunigung in der Moderne ausbalanciert werden kann. Und wie Rhythmen des Körpers und des Geistes in Balance gebracht werden können.

Prof. Dr. Michael von Brück, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Kuratoriums

Beim **Kongress Meditation & Wissenschaft 2014**, der am **24./25. Oktober 2014 in Berlin** stattfindet, werden renommierte Wissenschaftler und Experten aus Neurowissenschaft, Medizin, Psychologie, Philosophie und Religionswissenschaft mit Beispielen aus Forschung, Therapie und Alltagspraxis illustrieren, wie der Spagat zwischen inneren Bedürfnissen und äußeren Gegebenheiten der Zeit gelingen kann. Übersichtsvorträge, Metastudien und Fallbeispiele führen empirisch nachprüfbar in die Wirkungszusammenhänge von Meditation unter den Vorzeichen von Resilienz, Entschleunigung und Muse, psychosozialer Entwicklung, gesundheitlicher Prävention und Salutogenese ein. Ein Schwerpunktthema bilden dieses Mal Meditationsformen in Bewegung wie Yoga und Qigong zur Integration von Körperrhythmen und seelischer Entfaltung im Kontext der medizinischen und therapeutischen Praxis. Studien illustrieren die Wirkung von Achtsamkeitsmethoden in Unternehmen, bei gesunden Praktizierenden als Weg zu innerer Balance sowie als Möglichkeit, im Alltag ein stabiles Glücksempfinden zu kultivieren.

WISSENSCHAFTLICHES KURATORIUM

Prof. Dr. Michael von Brück, Ludwig-Maximilians-Universität München (Vorsitzender)

Prof. Dr. Tobias Esch, Hochschule Coburg

Dr. Britta Hölzel, Charité, Berlin

Prof. Dr. Götz Mundle, Oberbergkliniken, Berlin

Dr. Ulrich Ott, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Universitätsklinikum Freiburg,

Europa Universität Viadrina

Prof. Dr. Dr.phil. Harald Walach, Europa Universität Viadrina

Dr. Cai Werntgen, Udo-Keller-Stiftung Forum Humanum