

## ACHTSAMKEIT IN DIE WIRTSCHAFT UND POLITIK BRINGEN

In dem Maß, in dem wir Achtsamkeit kultivieren, ändert sich auch unser Blick.

Wir handeln und konsumieren bewusster. Wir sehen, wie unser Geld und unsere Handlung in der Welt wirkt und steuern Zahlungsströme. Wir verändern unseren Arbeits- und Kommunikationsstil, integrieren Achtsamkeit in Alltagsverrichtungen wie Telefonieren, Arbeit am Computer oder Meetings. Wir suchen oder gestalten achtsamere Arbeits- und Lebensumfelder und vernetzen uns mit Gleichgesinnten.

Bei vielen von uns entsteht aus diesen persönlichen Erfahrungen heraus der Wunsch, Achtsamkeit in Unternehmen oder andere wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu bringen.

Als politisch Interessierter, Unternehmer, Berater oder Coach. Als Manager, Führungskraft, NGO oder Investor.

### ALS PIONIER VORANGEHEN

In unserem Bestreben, Achtsamkeit in die Wirtschaft und Politik zu bringen, sind wir Pioniere.

Wir gehen neue Wege, werden teils bestaunt und bewundert und manchmal auch belächelt. Mit diesen Widerständen gilt es umzugehen.

Meist ist mehr möglich als wir denken. Im kollektiven Geist ist eine erhöhte Offenheit für buddhistische Übung und Einsicht zu verzeichnen.

Wenn wir unsere Praxis vertiefen, uns ein Herz fassen und mit Mut und Mitgefühl für uns und andere vorangehen, auf unsere natürliche Intelligenz und Kreativität vertrauen, dann können wir auch in scheinbar meditationsfernen Umfeldern neue Wege aufzeigen und vorleben. Hierzu brauchen wir Unterstützung, Austausch und die Möglichkeit, unsere Achtsamkeitspraxis mit Gleichgesinnten zu vertiefen.

- **Erleichterungen für Ihr anspruchvolles Umfeld.**  
Machen Sie persönliche Erfahrungen zur Umsetzung in Ihrem Alltag
- **Persönlicher Mehrwert durch Praxisübungen**  
Bringen Sie Körper, Denken und Gefühle in Einklang
- **Entspannung für die Sinne**  
Erleben Sie eine Einführung in Geh- und Sitzmeditation
- **Wirksame Stressbewältigung für Körper und Geist**  
Lernen Sie pragmatische Übungen für Ihre Tiefenentspannung, Achtsames Essen, Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede), Edles Schweigen.

### ANMELDUNG:

- JA, ich nehme am **Vortrag Freitag den 5.9.2008 19:00** teil und komme mit .... **Begleitpersonen.**
- JA, ich nehme am **TagesSeminar Samstag den 6.9.2008** teil und alle Teilnehmer haben den Seminarbeitrag bereits überwiesen. (Bitte Folgendes für jeden Teilnehmer gesondert ausfüllen! eMail bevorzugt!!!)

**Vor-/Nachname:**

Adresse:

Rechnungsanschrift:

eMail:

(Mobil)Telefon: \_\_\_\_\_

**Vor-/Nachname:**

Adresse:

Rechnungsanschrift:

eMail:

(Mobil)Telefon: \_\_\_\_\_

**Vor-/Nachname:**

Adresse:

Rechnungsanschrift:

eMail:

(Mobil)Telefon: \_\_\_\_\_

„Time is not money, time is life“

ZEN Meister THICH NHAT HANH



## WAS SELBSTSTÄNDIGE, FÜHRUNGSKRÄFTE UND POLITISCH INTERESSIERTE VOM BUDDHA LERNEN KÖNNEN

WEGE IN EINE ACHTSAME WIRTSCHAFT  
ACHTSAMKEIT INS EIGENE LEBEN BRINGEN

EINFÜHRUNGSVORTRAG UND  
TAGESSEMINAR

5. UND 6. SEPTEMBER 2008



redbuddha.at

*Buddhistische Praktiken und Ideen inspirieren immer mehr Menschen im Westen.*

*Psychologen, Physiker, Neurologen, aber auch Manager, Politiker und Unternehmer greifen inzwischen auf das vielfältige, erfahrungsorientierte Angebot zurück, das Ihnen der Buddhismus unterbreitet.*

*Das Herz des Buddhismus sind Achtsamkeit und Meditation.*

*Durch meditative Schulung gewinnen wir Einsicht in die Funktionsweise unseres Geistes. Wir schauen nach innen. Durch fortgesetzte Übung kultiviert der Meditierende heilsame Geisteszustände wie Freude, Zufriedenheit, Großzügigkeit, Mitgefühl und Gelassenheit und kommt zu einer vertieften Einsicht in die Realität aller Dinge. Unsere Achtsamkeit dehnt sich auf jeden Augenblick des Alltags aus.*

*Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster und gewinnen eine frische Perspektive für unsere Arbeit und unser professionelles und politisches Umfeld.*

## ACHTSAMKEIT INS EIGENE LEBEN BRINGEN

Achtsamkeit ist ein wunderbarer und zugleich pragmatischer Weg, unser Leben zu vertiefen und besser zu verstehen. Achtsamkeit erhellt unseren Alltag und verwandelt ihn. Wenn wir Achtsamkeit in unserem Leben kultivieren, verändert sich unser Blick auf das scheinbar Normale. Unsere Art zu gehen, zu essen, zu sprechen oder zuzuhören verändert sich.

Diesen Prozess haben viele Übende als innere Revolution erlebt. Ideen über uns selbst, über zentrale Prozesse des Lebens oder über Glück und Erfolg werden losgelassen.

So entsteht notwendiger Platz für das Wesentliche - die klare und unverzerrte Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes.

## VORTRAG UND SEMINARLEITUNG

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Unternehmensberater, Lehrbeauftragter.

Er lernte den buddhistischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh kennen und studierte und praktizierte insgesamt zwei Jahre in dessen Kloster und Meditationszentrum Plum Village in Frankreich. Er erlebte die Kunst der Achtsamkeit, die die Basis seiner Seminare und Vorträge im Feld des Selbstmanagements und des achtsamen Umganges mit Zeit, Finanzen, Geschwindigkeit und Wissen bildet und wurde Mitglied des internationalen Intersein-Ordens (Tiep Hien).

Heute ist er Autor von fünf Büchern zu den Themen Selbst- und Wissensmanagement, die in zehn Sprachen übersetzt wurden.



Kai Romhardt ist Initiator des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Er lebt mit seinem Sohn und seiner Frau in Berlin.

Mehr Informationen unter

[www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

## KONDITIONEN

Zum für Sie kostenfreien Vortrag mit anschließendem Buffet sind Sie herzlich eingeladen.

Der Kosten-Beitrag für das TagesSeminar am Samstag beträgt € 150,-. Die Anmeldung wird durch die Überweisung des Betrages verbindlich.

Für finanzielle Sonderregelungen schreiben Sie uns bitte ein eMail, ein Fax oder rufen Sie uns an.

Konto: 00697166015 BLZ: 12000, Bank Austria  
Zahlungszweck: „Wiener Bildung – Red Buddha“  
bitte unbedingt angeben.

## ORGANISATORISCHES

Der **Vortrag** am **Freitag den 5.9.2008**

beginnt um 19:00 c.t.

Anschließend lädt Sie der Wirtschaftsverband zu einem Buffet ein.

Das **TagesSeminar** am **Samstag den 6.9.2008**

Damit wir gemeinsam beginnen können, werden alle Teilnehmer gebeten bis 08:30 Uhr einzutreffen. (Beginn 09:00 Uhr)

Das Seminar endet am 6.9.2008 um ca.18:00 Uhr.

Das Mittagessen wird in einem nahe gelegenen Restaurant eingenommen.

*Bitte bequeme Kleidung und Schuhe(!) wählen und eine dicke Decke oder ein Meditationskissen mitbringen.*

## ORT

Sozialdemokratischer Wirtschaftsverband Wien ■  
1070, Mariahilfer Strasse 32/ Stiege1(rechts) 1.Stock



## ANMELDUNG UND WEITERE INFO



**redbuddha.at**

- eMail: [redbuddha@redbuddha.at](mailto:redbuddha@redbuddha.at)
- Fax: 01- 402 19 11
- Tel: 0664 411 64 72 oder 0676 34 60 606