



**Samstag, 19. Januar 2013**

### **Achtsamkeitstag zum Thema "Achtsamkeit im Konsum"**

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) bringt Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammen, die sich für einen achtsamen Umgang mit und ein tiefes Verständnis von Wirtschaft interessieren. In Seminaren, Vorträgen, Achtsamkeitstagen und weiteren Aktivitäten beschäftigt sich das Netzwerk mit den Themen Arbeit, Geld und Konsum.

2004 von Kai Romhardt gegründet, basiert das Netzwerk auf der Tradition und den Übungen von Thich Nhat Hanh. Es ist aber offen für alle buddhistischen Traditionen. In Deutschland und Österreich bestehen mehrere Regionalgruppen.

Das Netzwerk heisst alle Personen willkommen, welche die buddhistische Lehre, Praxis und Ethik mit dem Berufs- und Wirtschaftsalltag verbinden wollen. Dabei bildet die Praxis der Achtsamkeit den Kern, die in gemeinsamen Treffen kultiviert und für verschiedene Lebensbereiche erfahrungsnah im Austausch erforscht werden soll.

Dieses Treffen ist sowohl als Achtsamkeitstag als auch Austauschmöglichkeit über ein Thema gedacht. Der Tag wird Sitz- und Gehmeditation, achtsames Essen und Austausch beinhalten. Der Tag soll auch dazu dienen, den Aufbau

einer Regionalgruppe des Netzwerks in der Deutschschweiz zu diskutieren, die Interessierten ein Forum für gemeinsames Praktizieren und den Austausch bietet.

Das Treffen wird ohne LehrerIn bestritten und es wird davon ausgegangen, dass die TeilnehmerInnen die Grundzüge der Meditation und Achtsamkeit kennen (keine Meditationseinführung oder -anleitung).

Konsum bildet das Thema dieses ersten Treffens. Wir wollen uns über verschiedene Aspekte des materiellen und geistigen Konsums und unseren Umgang damit austauschen. Es geht dabei nicht um abstrakte Diskussionen, sondern um unsere konkreten Alltagserfahrungen und Einsichten.

**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr

**Ort:** Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern

**Unkostenbeitrag:** auf Spendenbasis (Dana)

**Mitnehmen:** vegetarischer Essensbeitrag für ein gemeinsames Buffet; Getränke, Sitzunterlagen, -kissen und Meditationsbänke sind vorhanden

**Organisation:** Eva Nadai und Christian Wymann

**Anmeldung** bis 12. Januar 2013 an [naw.schweiz@gmail.com](mailto:naw.schweiz@gmail.com)

Weitere Informationen zum Netzwerk:

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

[www.facebook.com/NetzwerkAchtsameWirtschaft](https://www.facebook.com/NetzwerkAchtsameWirtschaft)