

Achtsamkeit (er)leben – oder: „Vom Zauber des unverbrauchten Blicks“

Prof. Dr. Rüdiger Hein

Sport- / Gesundheitswissenschaftler,
Mentalcoach, Energetischer Berater
Geboren und aufgewachsen in Passau,
Studium (Sportwissenschaft, Germanistik,
Psychologie) an der Universität Regensburg,
Promotion ebenda, Habilitation an der Uni-
versität Wuppertal, lehrt und forscht Prof. Dr.
Rüdiger Hein heute an der Pädagogischen
Hochschule Ludwigsburg in den Bereichen
Sportwissenschaft, Gesundheitswissenschaft,
Erlebnis- und Naturpädagogik.



Er lehrt als Gastprofessor im Ausland zu Themen wie „Bewegte Schul-
kultur“, „Lehrergesundheit“, „Erlebnispädagogik“. In der eigenen Praxis
ist er als Mentalcoach, energetischer Berater und Therapeut tätig.

Prof. Dr. Rüdiger Hein veranstaltet seit über zwei Jahrzehnten eine
alljährlich stattfindende künstlerische Großveranstaltung („PHaristé“),
musiziert selbst im eigenen Trio, verfasst und publiziert Lyrik in
Hochdeutsch und Mundart und hält national und international
Vorträge und Seminare zu „integraler Potenzialentfaltung“.

Achtsamkeit, eine „nicht wertende Wahrnehmung“, ist weit mehr
als bloße Übung. Achtsamkeit lädt auf unpräzise Weise dazu
ein, sich in jedem Augenblick mit allen Sinnen im eigenen Leben
zu verwurzeln, sich auf neue Weise beruflichen und privaten
Stresssituationen anzunähern, Denkmuster aufzuspüren, die zu
Leiden führen und emotionale Ausgeglichenheit zu kultivieren.
Sie führt letztlich zu der Erkenntnis, dass jeder Daseinsmoment
einen Wendepunkt hin zu einer neuer Lebensweise darstellen
kann.

In seinem lebendigen Vortrag vereint Prof. Dr. Rüdiger Hein
Erkenntnisse der sogenannten „neuen“ Wissenschaften – Neuro-
wissenschaft, Epigenetik, Quantenphysik, energetische Psycho-
logie und Medizin – mit dem Wissen alter Kulturen und all-
tagstauglichen sofort umsetzbaren praktischen Möglichkeiten.

Datum:	Freitag, 29. November 2019
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Ort:	Max-Born-Gymnasium, Projektsaal
Gebühr:	Mitglieder 3,- Euro, Gäste 7,- Euro Schüler / Studenten 1,- Euro
Teilnehmer:	max. 100 Personen
Anmeldung:	nicht erforderlich