

# 36 remagen indigo night



**Alexander Kopp**, Jahrgang 1974, Vater zweier Söhne, Gestalttherapeut, zertifizierter MBSR-Lehrer (mindfulness based stress reduction) nach dem weltweit wissenschaftlich anerkannten Verfahren von Prof. Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeitslehrer, Zen-Mönch und über 20 Jahre als Coach, Berater und Unternehmer tätig. Er engagiert sich für Achtsamkeit in der Gesellschaft, Self-Awareness, Meditation, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung. Nachdem er in seiner Laufbahn viele internationale Konzerne von Innen erlebt hat, hat er seine gegenwärtige Berufung als Mentor und Lehrer gefunden.

Weitere Infos: [www.mbsrkurse.de](http://www.mbsrkurse.de) und [www.alexanderkopp.info](http://www.alexanderkopp.info)

*Nach dem Vortrag ist wie immer bei einem kleinen Imbiss und Getränken Gelegenheit zum Austausch mit dem Referenten und untereinander.*

Montag  
27 | 05



## Meine Mitte finden und bewahren mit dem Licht der Achtsamkeit

In einer Gesellschaft, die von Überfluss, Kapitalorientierung, Leistungsdruck, Digitalisierung, Individualismus und Selbstoptimierung geprägt ist, wird zunehmend deutlich, dass wir uns vom guten, erfüllenden und selbst-bewussten Leben immer weiter entfernen. Entfremdung statt Resonanz mit dem eigenen Sein und dem Leben wird immer deutlicher.

Die Folge: Immer mehr Menschen verlieren das Gefühl für die eigene Mitte und geraten aus dem Gleichgewicht. Burn-Out aufgrund von Angst, Stress und destruktiver Aggression auf der einen und Bored-Out aufgrund von Langeweile und Antriebshemmung auf der anderen Seite. Die gesellschaftliche Mitte erodiert, Extreme bestimmen das Bild. Nicht umsonst stuft die WHO Stress als größte gesundheitliche Bedrohung des 21. Jahrhunderts ein – mit mittlerweile deutlich sichtbaren Folgen für den Einzelnen und für die Gesellschaft.

Zeit, einen Blick darauf zu werfen, was die Hintergründe dieser Entwicklung auf individueller Ebene sein könnten und was jeder Einzelne tun kann, um zu sich zu finden und gleichzeitig in der Welt positiv zu wirken. Daher wird es an diesem Abend um folgende Fragen gehen – in einem Mix aus Theorie der Wahrnehmungspsychologie und Neuroforschung und konkreter Selbsterfahrung:

Wie nehmen wir die Welt wahr?

Wie nutzen wir unser Bewusstsein?

Wo ist eigentlich unsere Mitte und wie finden wir unsere Mitte?

Wie können wir herausfinden, was uns erfüllt und was uns schadet?

Wie können wir wachsen und der werden, der wir sein wollen?

Was ist Meditation?

Ich freue mich, mit Alexander Kopp einen Referenten gefunden zu haben, der in seiner Kölner Praxis jährlich rund 300 Menschen auf dem Weg zu einem erfüllteren und selbstbewussteren Leben begleitet.

remagen  
campus  
VERANSTALTUNGEN 2019

Tag:

Montag, 27. Mai 2019

Ort:

Lichthaus REMAGEN, Neumarkt 35 - 37, 50667 Köln

Beginn:

19 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)

Beitrag:

€ 20,- (Abendkasse), inkl. Getränke

Anmeldung per Mail:

[h.remagen@remagenlicht.de](mailto:h.remagen@remagenlicht.de)