



Achtsam leben Erfahren



presents:
online conference

Deutsch, English

Migration & Achtsamkeit

in einer sich ständig wandelnden Welt

migration & mindfulness

in a constantly changing world

from Sunday, **May 8th**
till Tuesday, **May 10th 2022**
afternoon and evening

questions / registration:
mail@mindfulmara.at
+43 (0)670 55 88 192
www.mindfulmara.at

Zoom Link will be sent
after registration

maybe the email is in
the spam folder

“We take **care** for the
future best by taking care
of the **present** now”

Jon Kabat-Zinn

ZukunftsFonds

der Republik Österreich

Wir bedanken uns beim Zukunftsfonds
der Republik Österreich ganz herzlich
für die finanzielle Unterstützung

Sunday, May 8th 2022 - Opening Gala

Austrian time **6.00 – 8.00 pm**

Short lecture: Weltweite Migrationsbewegungen aktuell
Worldwide migration movements

Assaad Mounzer: Introduction into mindfulness
Einführung in Achtsamkeit

Friegassencombo ✂ Künstlerische Untermalung ✂ music

Monday, May 9th 2022

Edita Lintl (Verein HEMAYAT in Vienna) **4.00 – 5.30 pm**

Was bedeutet Achtsamkeit bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)?

What does mindfulness mean in context of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)?

6.00 – 7.30 pm

Elaine Miller-Karas (Trauma Resource Institute in California)

Kateryna Zeziulina (Nonviolent Communication in schools)

Jakob C. Fürst (SEE-Learning Programm in der Ukraine)

Peace Education, Social Emotional Learning,
and Ukrainian Humanitarian Resiliency Project

Friedenspädagogik, Sozial Emotionales Lernen und
Projekt zur Förderung von Resilienz in der Ukraine

7.30 – 8.30 pm

Elena Shirin ✂ Künstlerische Untermalung ✂ music and poetry

8.30 – 9.30 pm

Morteza Mohammadi (Participant in the project RE/ACTION)

Elena Shirin (Musician in the project RE/ACTION)

Emanzipation und viele einzelne Geschichten

Emancipation, and many individual stories

Tuesday, May 10th 2022

Gabriele Siebert (Trauma pedagogue) **4.00 – 5.30 pm**

Stürmische Zeiten inmitten einer traumatisierten Welt:
Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl in der Arbeit mit Geflüchteten
Stormy times in the midst of a traumatized world:
Mindfulness and (self-)compassion in working with refugees

Gülmihri Aytaç (scientist, religious pedagogue) **6.00 – 7.00 pm**

Pädagogik der Achtsamkeit in der Begegnung
mit Geflüchteten
Pedagogy of mindfulness in the encounter with refugees

Sarah Tulivu (Social worker in crisis areas) **7.30 – 8.30 pm**

Mindfulness and resilience in crisis areas
Achtsamkeit und Resilienz in Krisengebieten

Closing Gala ✎ **common exchange** **8.30 – 9.30 pm**

Wie können wir die in dieser Konferenz zur Verfügung
gestellten Informationen und die daraus entstandenen
Anregungen für unsere gemeinsame Zukunft nutzen?
How can we use the information made available in this
conference and the resulting suggestions for our
common future?

Künstlerische Untermalung ✎ **Paul Freh** ✎ music and poetry

* The mentioned time is based on Austrian time

Allgemeiner Überblick

Migrations- und Achtsamkeitsexpert*innen, Mediziner*innen, Pädagog*innen, Betroffene und Musiker*innen kommen zu Wort, tauschen sich aus, lernen voneinander und entwickeln gemeinsam Konkretes sowie Visionen für ein mögliches, einfacheres globales Miteinander.

Die derzeit stattfindende weltweite Migrationsbewegung stellt Menschen im Westen verständlicherweise vor eine große Herausforderung. Die Antwort auf die Frage, wie dieser Entwicklung für alle Seiten lösungsorientiert und nachhaltig begegnet werden kann, ist teilweise offen. Wie sehr alle Seiten an einem lösungsorientierten Zugang interessiert sind, zeigt der derzeit stattfindende veränderte Umgang mit Geflüchteten aus Osteuropa.

Mit dieser Online Konferenz möchten wir einen ergänzenden Beitrag zum aktuellen weltweiten Diskurs zum Thema „Migration“ leisten, um uns einer nachhaltigen Lösung einen weiteren Schritt annähern zu können.

Die Beiträge der Konferenz sind vorwiegend für Menschen aus dem (sozialen) Bildungsbereich aus Wissenschaft und Praxis, für Sozialarbeiter*innen sowie für allgemein Interessierte zusammengestellt.

Alle Vortragenden haben die Möglichkeit, in ihrer Erstsprache (Muttersprache) zu sprechen. Es wird live ins Englische und Deutsche gedolmetscht.

Die Konferenz kann kostenfrei besucht werden. Wir bedanken uns ganz herzlich beim Zukunftsfonds der Republik Österreich für die finanzielle Unterstützung.

General overview

Experts on migration and mindfulness, physicians, educators, musicians, and affected individuals will comment, exchange ideas, learn from one another, and will develop visions for a simple, feasible, comprehensive interconnection.

Understandably, the actual migration movement that is taking place nowadays, poses great challenges to western countries. Solutions on how this trend could be addressed for all parties in an effective, sustainable way are partly unclear.

How much all sides are interested in a solution-oriented approach is shown by the changes actually taking place in dealing with refugees from Eastern Europe. During this online conference we want to contribute to the worldwide discourse on the topic of migration, in order to make a next step towards a lasting solution. The lectures of the conference are primarily for people from the (social) education sector from science and practice, for social workers and for those who are generally interested.

All speakers at the conference will have the opportunity to speak in their first (native) language. It will be interpreted live into English and German.

The conference can be attended free of charge. We would like to thank the Future Fund of the Republic of Austria for their financial support.

“My mission is to bring more kindness, compassion, and gratitude to this world by helping people get in touch with their inner strength and wisdom so they can discover their self-worth and follow their purpose in life”

„Meine Mission ist es, mehr Freundlichkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit in diese Welt zu bringen, indem ich Menschen helfe, mit ihrer inneren Stärke und Weisheit in Kontakt zu kommen, damit sie ihren Selbstwert entdecken und ihrem Lebenszweck folgen können“

Assaad Mounzer

**Certified Coach, and Certified Mindfulness Teacher
in North Carolina, USA**

**Mentor with Mentoring for Medicine
retired Urologist, and author**

*Burnout to Engagement: Mindfulness in Action,
Balboa Press, 2018*

**Zertifizierter Coach und Achtsamkeitslehrer
in North Carolina, USA**

**Mentor für medizinisches Personal
pensionierter Urologe und Autor**

*Burnout to Engagement: Mindfulness in Action,
Balboa Press, 2018*



Monday, May 8th 2022, 6.40pm

Introduction into mindfulness

In this interactive contribution, Assaad Mounzer will give us an introduction into mindfulness. Based on the impact of mindfulness, which has been repeatedly confirmed in numerous scientific studies over decades, we get an overview of the four keys of mindfulness. This gives us a first insight into the essential topics of mindfulness. For easier understanding, Assaad Mounzer will also guide us through a mindfulness exercise that everyone is invited to participate in.

Einführung in Achtsamkeit

In diesem interaktiven Beitrag wird uns Assaad Mounzer eine Einführung in Achtsamkeit geben. Ausgehend von der Wirkung von Achtsamkeit, die seit Jahrzehnten in zahlreichen wissenschaftlichen Studien stets aufs Neue bestätigt wird, erhalten wir anschließend einen Überblick über die vier Schlüssel der Achtsamkeit. Diese führen uns zu den wesentlichen Themen der Achtsamkeit. Für ein leichteres Verständnis wird uns Assaad Mounzer auch eine Achtsamkeitsübung zeigen, bei der alle eingeladen sind, mitzumachen.

„Ein Schwerpunkt unserer Schulentwicklung ist die Friedenspädagogik. Wir sehen Internationalität und Verschiedenheit als Bereicherung an und schätzen den Austausch mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturen“

“One focus of our school development is peace education. We see internationality and diversity as an enrichment and appreciate the exchange with people from other countries and cultures”

Friegassencombo

Musiker*innen des Schulzentrums Friegasse in Wien

Musikalische Gestaltung von interreligiösen Friedensgebeten und im Rahmen des Welttags des Judentums

**musicians of the Friegasse
Center for Education in Vienna**
arrangement of music of interfaith
prayer for peace and in context
of the World Day of Judaism

Sonntag, 8. Mai 2022, 6pm

Künstlerische Untermalung

Die Musiker*innen des Schulzentrums Friegasse in Wien leisten seit vielen Jahren einen wertvollen Teil für ein gelingendes Miteinander von Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern in Wien. Es ist ein Schulzentrum, in dem Internationalität und Verschiedenheit inmitten des 15. Bezirks in Wien tatsächlich gelebt wird. Friedenspädagogische Ansätze sowie Menschen, die ihre Arbeit als Berufung sehen, tragen wesentlich zum Gelingen bei.

Intercultural music

The musicians of the Friegasse Center for Education in Vienna have been making a valuable contribution to the successful togetherness of children and young people and their parents in Vienna for many years. It is a school center where internationality and diversity is actually lived in the 15th district in Vienna. Peace education approaches and people who see their work as a calling contribute significantly to the success.

<https://ahs.schulefriegasse.ac.at/friedensgebet-der-religionen-0>



*„Die Vergangenheit hat keine Macht
über den gegenwärtigen Moment“*

“The past has no power about the present moment”

Eckhart Tolle

Edita Lintl

Ganzheitliche Kunsttherapeutin und Traumaberaterin

HEMAYAT – Betreuungszentrum für
Folter- und Kriegsüberlebende in Wien

Holistic art therapist and trauma counselor

HEMAYAT – Care Center for Torture
and War Survivors in Vienna

Mo, 9. Mai 2022, 4.00pm



Was bedeutet Achtsamkeit bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)?

Achtsamkeit findet zunehmend Beachtung im psychotherapeutischen Kontext. Insbesondere in der Traumatherapie basieren viele etablierte Methoden auf Prinzipien der Achtsamkeit.

PTBS ist eine extreme Form von Stress und Studien weisen in die Richtung, dass Achtsamkeitstraining die Reduktion von Vermeidungsverhalten und Stresserleben unterstützt und das Gefühl von Selbstwirksamkeit erhöht. Allerdings zeigen auch neue Forschungserkenntnisse, dass Achtsamkeitsinterventionen bei PTBS helfen aber auch einschränken können. Da stellt sich die Frage, welche Komponenten in der Traumatherapie wirksam sind.

What does mindfulness mean in context of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)?

Mindfulness is gaining increasing attention in the psychotherapeutic context. In trauma therapy in particular, many established methods are based on the principles of mindfulness.

PTSD is an extreme form of stress, and research suggests that mindfulness training may help reduce avoidance and stress and increase feelings of self-efficacy. However, new research also shows that mindfulness interventions can help but also limit PTSD. This raises the question of which components are effective in trauma therapy.

“Our body and mind are elegantly connected. As we become aware of the wisdom of our body and draw mindful attention to the sensations connected to our well being, a new world of healing becomes available to human beings across the lifespan”

„Unser Körper und Geist sind elegant miteinander verbunden. Wenn wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst werden und achtsame Aufmerksamkeit auf die Empfindungen lenken, die mit unserem Wohlbefinden verbunden sind, wird den Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg eine neue Welt der Heilung zugänglich“

Elaine Miller-Karas

Trauma therapist and consultant
Co-founder and director of Innovation
of the Trauma Resource Institute in California
Lecturer and author
Building Resilience to Trauma,
Taylor & Francis 2015



Traumatherapeutin und Beraterin
Mitgründerin und Direktorin des Innovation
of the Trauma Resource Institute in Kalifornien
Vortragende und Autorin
Building Resilience to Trauma,
Taylor & Francis 2015

Monday, May 9th 2022, 6.00pm

Ukrainian Humanitarian Resiliency Project

In this conversation, Elaine Miller-Karas will share her experience in the Ukrainian Humanitarian Resiliency Project, that was launched on February 24 2022. They use the Zoom platform and EdCamp Ukraine's Live Stream on Facebook, to offer information and training on resilience online for people in Ukraina. Elaine Miller-Karas is convinced, that every human being has a natural-born resiliency and can learn an array of self-help skills that can restore resiliency after a traumatic experience.

Projekt zur Förderung von Resilienz in der Ukraine

Elaine Miller-Karas wird in diesem Gespräch ihre Erfahrungen, die sie im Rahmen des Ukrainischen Humanitären Resilienzprojekts gemacht hat, teilen. Dieses Projekt startete am 24. Februar 2022. Mithilfe der Zoom-Plattform und dem Live-Stream von EdCamp Ukraine auf Facebook werden Menschen in der Ukraine Informationen und Übungen zu Resilienz online angeboten. Elaine Miller-Karas ist davon überzeugt, dass jeder Mensch eine angeborene Resilienz besitzt und eine Reihe von Selbsthilfefähigkeiten erlernen kann, die die Resilienz nach einer traumatischen Erfahrung wiederherstellen können.

“We can’t expect non-violent communication practice in a violent situation when a person struggle for living and trying to protect the beloved ones. Nevertheless, the ability to empathize, show compassion and solidarity are the qualities that could help to survive physically and mentally”

„Wir können keine gewaltfreie Kommunikation in einer von Gewalt durchdrungenen Situation erwarten – wenn eine Person um ihr Leben kämpft und versucht, ihre Lieben zu schützen. Dennoch sind die Fähigkeiten zu Empathie, Mitgefühl und Solidarität die Eigenschaften, die helfen könnten, körperlich und geistig zu überleben“

Kateryna Zeziulina

Expert for Peace Education in non-formal education and teachers’ training

Focus on implementation of Secondary School reform in Ukraine

Expertin für Friedenspädagogik in non-formaler Bildung und Lehrer*innenfortbildung

Arbeitsschwerpunkt: Umsetzung der Schulreform für die Sekundarstufe in der Ukraine



Monday, May 9th 2022, 6.00pm

Challenges and perspectives of non-violent communication in schooling in Ukraine during the ongoing war

Due to unbearable living conditions, fear and stress there is lack of readiness to practice nonviolent communication, as the brain wants to react with violence to the violent situation at least by using words. In this conversation, Kateryna Zeziulina will share her recent experiences in peace education in Dnipro, eastern Ukraine, and she will talk about challenges for mindfulness and nonviolent communication approaches in schools in the midst of war.

Herausforderungen und Perspektiven Gewaltfreier Kommunikation in ukrainischen Schulen während des Krieges

In unerträglichen Lebensumständen und in von Angst und Stress geprägten Situationen fehlt die Bereitschaft für gewaltfreie Kommunikation, da das Gehirn zumindest sprachlich auf die Gewaltsituation mit Gewalt reagieren will. In diesem Gespräch wird Kateryna Zeziulina ihre aktuellen Erfahrungen als Friedenspädagogin in Dnipro in der Ostukraine teilen und über Herausforderungen für Achtsamkeit sowie für Ansätze der Gewaltfreien Kommunikation in Schulen inmitten eines Kriegs sprechen.

*„Soziales, emotionales Lernen und Friedenserziehung wirken sehr deutlich wie Partner*innen, die einander enorm beeinflussen und sich gut ergänzen können“*

“Social Emotional Learning and Peace Education look a lot like partners that can greatly influence and improve each other”

Jakob C. Fürst



**Politikwissenschaftler in Wien
Anwendung von SEE Learning in der
Friedenspädagogik in der Ukraine**

Fokus auf politische Konflikte
und politische Bildung

**Political scientist in Vienna
Application of SEE Learning in
Peace Education in Ukraine**

Focus on political conflicts
and political education

Mo, 9. Mai 2022, 6.00pm

Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen in der Ukraine

Gemeinsam mit der Organisation EdCamp Ukraine hat Jakob Fürst die Umsetzung des Programms „Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen“ (SEE Learning) in der Ukraine mitinitiiert. Als neuer integrierter Ansatz vermittelt das SEE Learning Programm Jugendlichen und Erwachsenen persönliches und soziales Bewusstsein, Mitgefühl und Engagement. Wir werden über die Zusammenhänge dieses Programms mit Achtsamkeit und seine Perspektiven in der Ukraine und darüber hinaus sprechen.

Social, Emotional, and Ethical Learning in Ukraine

Together with the organization EdCamp Ukraine, Jakob Fürst has co-initiated the implementation of the Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) program in Ukraine. As a new integrated approach, the SEE Learning program teaches personal and social awareness, compassion, and engagement to youth and adults. We will speak about the program's interconnections with mindfulness and its prospects in Ukraine and beyond.

www.see-learning.ch

*“Black, busy silence.
Subdued eyes, sharp ears.
There it comes
With a humming cadence.
Celebrating in circles.
Moonlight travels.*

*Stars, moon, where?
Lights everywhere.
Loner, Swarm Swimmer,
Feeler Feeler, Light Hunter”*

*„Schwarz, gefüllte Ruhe.
Gedämpftes Auge, gespitztes Gehör.
Da kommt er
Mit brummender Kadenz.
Zelebrierendes Umkreisen.
Mondscheinreisen.*

*Sterne, Mond, wo?
Lichter sowieso.
Einzelgänger, Schwarmschwimmer,
Fühlerfühler, Lichtjäger“*

Elena Shirin

**Sängerin und Instrumentalistin
Produzentin und Fotografin
audiovisuelle Künstlerin**

**vocalist, and multi-instrumentalist
producer, and photographer
audio-visual artist**

Mo, 9. Mai 2022, 7.30pm

Künstlerische Untermalung

Mit 12 Jahren fand Elena in der Musik/Poesie ihre ganz persönlichen Anker und Möglichkeit zum transformatorischen Ausdruck. In ihrem Songwriting verwebt und streut die junge Künstlerin Pfade zur Erinnerung an die Quintessenz des Lebendigen, des Spürens, des Vertrauens und der Liebe. Neben der Musik ist Elena Shirin in der Fotografie und transmedialen Kunst tätig und spannt gerne neue Verbindungen zwischen unseren menschlichen Sinnen.

2020 initiierte Elena THE WORLD SONG, eine Gemeinschaftsarbeit internationaler Künstler*innen, um gemeinsam einen musikalischen Weckruf zu erschaffen.

world of music, and poetry

At the age of 12 Elena found poetry and music as her own personal anchor and a way to express herself transformation. Mantras of love, trust and empathy are scattered throughout her song writing. In addition to music, Elena Shirin works in photography and transmedial art and likes to create new connections between our human senses. 2020 Elena initiated THE WORLD SONG, a collaborative effort of international artists for the co-creation of a musical wake up call.



„Meine Performance war über die Freiheit. Der erste Schritt ist es, innere Freiheit zu finden, um sie anschließend in der Gesellschaft auch leben zu können“

“My performance was about freedom. The first step is to find inner freedom, so we are able to live freedom in the society as well”



Morteza Mohammadi

**Lebt seit 6 Jahren in Wien
Interessiert sich seit 2016 für Tanz
Performer im Projekt RE/AKTION in Wien**

**Lives in Vienna for 6 years
Is interested in dance since 2016
Performer in the project RE/ACTION
in Vienna**

Mo, 9. Mai 2022, 8.30pm

Emanzipation und viele einzelne Geschichten

Das Projekt RE/AKTION bietet jungen Menschen, die in Wien leben wollen und sich hier eine Zukunft aufbauen möchten, die Möglichkeit, sich als Mensch zu zeigen. In diesem Gespräch teilt Morteza Mohammadi mit uns seine Erwartungen und Erfahrungen, die er im Rahmen des Projekts RE/AKTION gemacht hat. Er wird auch darüber erzählen, wie er zu diesem Projekt gekommen ist und was sich für ihn durch die Teilnahme an diesem Projekt verändert hat.

„Tanz bedeutet für mich Freiheit für Seele und Körper und dient dem Ausdruck von Gefühlen und Gedanken“

Emancipation, and many individual stories

The project RE/AKTION offers young people, who want to live in Vienna and build a future here, the opportunity to show themselves as human beings. In this conversation, Morteza Mohammadi will share with us his expectations and experiences he made as a participant of the project RE/AKTION. He will also talk about how he came to this project and what has changed for him as a result of participating in this project.

“For me, dance means freedom for soul and body and serves the expression of feelings and thoughts”

„Achtsam sein heißt verbunden zu sein – mit sich und mit der Welt. Traumata sind letztendlich immer gekappte Verbindungen. Die größten Herausforderungen unserer Zeit sind nicht der Klimawandel, auch nicht der Weltfrieden oder die Wirtschaftskrise. Die größte Herausforderung ist die Entfremdung – von uns selbst und der Welt!“

“Being mindful means being connected – to yourself and to the world. Ultimately, trauma is always a broken connection. The greatest challenges of our time are not the climate change, neither world peace nor the economic crisis. The biggest challenge is the alienation – from ourselves and from the world!”

Gabriele Siebert

Traumapädagogin und Autorin

Flucht und Trauma im Kontext Schule,
Hrsg. UNHCR Österreich, 2020

Trauma pedagogue and author

Flight and Trauma in the Context of School,
ed. UNHCR Austria, 2020

Tuesday, 10. Mai 2022, 4.00pm



Stürmische Zeiten inmitten einer traumatisierten Welt: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl in der Arbeit mit Geflüchteten

In diesem Vortrag verbindet Gabriele Siebert ihre eigene Familiengeschichte mit den gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit. Anschaulich vermittelt sie Zusammenhänge von Trauma, Bildung, Migration und Klimawandel und zeigt auf, wie eine tägliche Achtsamkeitspraxis dabei helfen kann, sich inmitten stürmischer Zeiten zu stabilisieren. Fragen sind willkommen!

Stormy times in the midst of a traumatized world: Mindfulness and (self-)compassion in working with refugees

In this contribution, Gabriele Siebert connects her own family history with the social challenges of our time. She vividly conveys the connections between trauma, education, migration and climate change and shows how a daily practice of mindfulness can help to stabilize in the midst of turbulent times. Questions are welcome!

„Nur mit einem lebendigen Herzen kann ich meinem Atem gewahr werden“

“Only with a living heart I can become aware of my breath”



Gülmihri Aytaç

**Religionspädagogin, Traumapädagogin
Teammitglied des Projekts ALBUS
an der Universität Wien**
aktuelles Forschungsthema
*Achtsamkeit in der Lehrer*innenfortbildung*
**religious pedagogue, trauma pedagogue
team member of the project ALBUS
at the University of Vienna**
research on the topic of mindfulness
in teacher education

Tuesday, 10. Mai 2022, 6.00pm

Pädagogik der Achtsamkeit in der Begegnung mit Geflüchteten

Gülmihri Aytaç wird in diesem Gespräch die inhaltlichen Schwerpunkte der Pädagogik der Achtsamkeit an der Universität Wien vorstellen und über ihre Erfahrungen als Traumapädagogin und Achtsamkeitslehrerin in der Arbeit mit Geflüchteten erzählen. Anschaulich vermittelt Gülmihri Aytaç, wie sich Religionszugehörigkeit und Achtsamkeitspraxis auf natürliche Art und Weise verbinden lassen und einander begünstigen. Diesen Ansatz bringt auch der islamische Mystiker Rumi aus dem 13. Jahrhundert mit den Worten

„Schließe deine Augen, verliebe dich, verweile dort“

zum Ausdruck. Fragen sind willkommen!

Pedagogy of mindfulness in the encounter with refugees

In this conversation, Gülmihri Aytaç will present the main topics of mindfulness in teacher education at the University of Vienna and will talk about her experiences as a trauma pedagogue and mindfulness teacher working with refugees. Gülmihri Aytaç vividly conveys how religion and mindfulness practice can be combined in a natural way and benefit each other. The Islamic mystic Rumi from the 13th century expresses this approach with the words

“Close your eyes, fall in love, stay there”

Questions are welcome!

<https://achtsamkeit.univie.ac.at>

<https://achtsamkeit.univie.ac.at/en>

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

“When we are singing from our soul, we heal our inner world at the same time. When all people are singing from their soul and are one in music, they also heal the outer world at the same time.”

Yehudi Menuhin

Paul Freh

**Sänger, Musiker und Naturpädagoge
Sportwissenschaftler und Guide für
Wandern, Skitouren und Hochtouren**

**vocalist, musician, and nature pedagogue
sports scientist and guide for
hiking, ski touring and mountaineering**

Tuesday, 10. Mai 2022, 4.00 – 9.30pm



Künstlerische Untermalung

„Berührung mit Klang, Stimme und Stille“ ist der Fokus von Paul Frehs Arbeit. Seine Hauptinstrumente sind Stimme und Klarinette, die er vielseitig verwendet, um Brücken zwischen Menschen, Kulturen, Ton- & Taktarten und auch zwischen Sinn und Unsinn zu bauen. Der Multiinstrumentalist leitet seit 2001 Konzerte, Klangreisen und musikalische Nächte, in denen er die Kraft, die in sanften Klängen schlummert, erfahrbar machen lässt.

Als Lehrer bietet er Seminare und Ausbildungen zur Stimmfaltung in Verbindung mit Naturerfahrung, Wandern und Achtsamkeit an. Die spielerische und wertschätzende Verbindung von Natur, Bewegung und Musik liegen dem Musiker sehr am Herzen.

world of sound, voice, and silence

“Touching sound, voice and silence” is the focus of Paul Freh’s work. His main instruments are voice and clarinet, which he uses in many ways to build bridges between people, cultures, tones and time signatures, and between sense and nonsense. The multi-instrumentalist has been conducting concerts, sound journeys and nights of music since 2001, during which he makes the power that lies dormant in gentle sounds tangible.

As a teacher, he offers seminars and training courses on voice development in connection with nature experience, hiking, and mindfulness. The playful and appreciative combination of nature, movement, and music means a lot to the musician.

“The leaves don’t scream when they fall from the tree”

„Die Blätter schreien nicht, wenn sie vom Baum fallen“



Sarah Tulivu

**Social worker in crisis areas worldwide
teaching Mindfulness, Taiji, and Qigong**

**Sozialarbeiterin in Krisengebieten weltweit
lehrt Achtsamkeit, Taiji und Qigong**

Tuesday, May 10th 2022, 7:30pm

Mindfulness and resilience in crisis areas

In this conversation, Sarah Tulivu will share her experience in war zones, refugee camps, and areas of crisis around the world – Tanzania, Kenya, Zambia, Kosovo, Palestine/Israel, Georgia, Pakistan, Lebanon... Over the years, she has participated in various seminars and courses for nonviolent work in conflict areas and is currently specializing in self-care for people working in war zones, to help NGO staff and volunteers prevent burnout.

Sarah Tulivu will also guide us through a mindfulness exercise together, sharing with us some of what has helped her to be able to work in crisis areas while staying connected with the suffering of the people around her.

Achtsamkeit und Resilienz in Krisengebieten

In diesem Gespräch wird Sarah Tulivu ihre Erfahrungen in Kriegsgebieten, Flüchtlingslagern und Krisengebieten weltweit teilen – Tansania, Kenia, Sambia, Kosovo, Palästina/Israel, Georgien, Pakistan, Libanon ... Im Laufe der Jahre hat sie an verschiedenen Seminaren und Kursen für gewaltfreie Arbeit in Konfliktzonen teilgenommen. Derzeit spezialisiert sie sich auf Möglichkeiten der Resilienz für Menschen, die in Kriegsgebieten arbeiten, um NGO-Mitarbeiter*innen und Freiwilligen Möglichkeiten der Burnoutprävention anbieten zu können.

Sarah Tulivu wird uns auch eine Achtsamkeitsübung zeigen und erzählen, was ihr geholfen hat, um in Krisengebieten arbeiten zu können und gleichzeitig mit dem Leiden der Menschen in Verbindung zu bleiben.

<https://taijita.net/sarahtulivu>