



Newsletter Januar 2018

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.

...man muss manchmal einhalten und atemholen,
so hebt sich Woge um Woge aus diesem Meer des Erlebens...

R.M. Rilke

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

im Rückblick auf das sich neigende Jahr 2017 möchten wir einen sehr herzlichen Dank allen Menschen aussprechen, die unserem kleinen Verein die Existenz ermöglichen - sei es durch die Teilnahme an Veranstaltungen, finanzielle Unterstützung, Werbung machen oder einfach nur innerer Überzeugung. Vielen Dank!

Die Tage „zwischen den Jahren“ fühlen sich ja tatsächlich manchmal auf irgendeine Art dem Leben enthoben an - um auf Rilke Bezug zu nehmen - und es entstehen Möglichkeiten, alte Muster zu durchbrechen und neue zu schaffen. Vielleicht möchte sich der eine oder andere beispielsweise für eine Mitgliedschaft im Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis entscheiden, was wir sehr begrüßen würden!

Mit dem Jahreswechsel beginnt ab Januar natürlich das neue Programm des 1. Halbjahres 2018. Darin finden sich viele bekannte und bewährte Größen der Vergangenheit wieder wie Qi Gong, Singen und Sein, Meditation, Bogenschießen und Tuina Massage, allerdings auch der Erste Bochumer Tag der Achtsamkeit, was inzwischen ja nicht mehr ganz unbekannt ist.

Genauer gesagt:

Der Erste Bochumer Tag der Achtsamkeit ist ausgebucht!

Wir freuen uns sehr über das große Interesse an unserem Achtsamkeits-Tag – und zugleich bedauern wir, dass wir derzeit keine Anmeldungen mehr entgegen nehmen können.

Sie können aber per E-Mail an Kathrin Wieghardt unter info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de Ihr Interesse an einer Teilnahme bekunden. Wir werden eine „Nachrücker-Liste“ anlegen und Sie benachrichtigen, falls Plätze frei werden.

Und wir werden nicht nur alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sondern auch alle Interessentinnen und Interessenten zeitnah informieren, welche (Übungs-)Angebote es im Anschluss an den Achtsamkeits-Tag geben wird.

Donnerstags, 11.01. – 15.02.2018
(6 Termine), 19.00 - 20.30 Uhr,
QI GONG
Altbewährte und neue
Übungen zur Vitalisierung
Brigitte Pflugbeil

Qi Gong umfasst z.T. jahrtausendalte Übungen zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Verbesserung der Gesundheit. Langsame, geschmeidige und natürliche Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
Eine durchschnittliche Beweglichkeit und Freude beim Üben genügen als Voraussetzung.
Teilnahmegebühr € 90,-
Frühbucher bis zum 20.12.2017 zahlen € 75,-
Nähere Informationen: brigittepflugbeil@gmx.de
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Freitag, 19.01.2018,
19.00 – 21.30 Uhr
MEDITATIONSABEND
mit Ansgar Sievering-Glatz

Sitzen in Stille, Meditationsgebärden und meditatives Gehen füllen den Abend im Wechsel,
Teilnahmegebühr € 20,-
Anmeldung unter Tel: 0234/797354

Vorschau:

Freitag, 02.02.2018,
19.00 – 20.30 Uhr
SINGEN UND SEIN
Mara Hecking

Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Singen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Nähere Informationen unter:
songlines1008@gmail.com
Teilnahmegebühr € 10,-
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de
oder 0173 5307077

Es grüßen herzlich für den Vorstand,

Karolin Scheffer und Kathrin Wieghardt

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.
Essener Str. 37 * 44793 Bochum * www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de