



Newsletter Februar 2018
Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.

Und glaube ja nicht,
dass der Garten im Winter
seine Ekstase verliert.
Er ist still.
Aber die Wurzeln sind aufrührerisch
ganz tief da unten.

Rumi

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

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 keine Anmeldungen mehr entgegen nehmen können. Auch die Nachrückerliste ist gut gefüllt.

Sie können aber per E-Mail an Kathrin Wieghardt unter info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de Ihr Interesse an weiteren Angeboten zum Thema Achtsamkeit bekunden. Wir werden alle Interessentinnen und Interessenten zeitnah informieren, welche weiteren (Übungs-) Angebote es im Anschluss an den Achtsamkeits-Tag geben wird.

Nicht zuletzt schauen wir nach vorne und sehen dort bereits den „Zweiten Bochumer Tag der Achtsamkeit“ am Horizont!

Im Februar warten bekannte, in der Vergangenheit immer gern angenommene Angebote auf interessierte Teilnehmende - sie bieten eine wunderbare Gelegenheit, den Alltag für einen Moment zu unterbrechen. Schon jetzt kann auch der Bogen in Richtung März gespannt werden, denn es ist wieder ein Bogenschießen-Seminar in Reichweite.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

**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
Nächste Termine: 09.03., 04.05., 22.06.2018

**Auf Anfrage
TUINA-MASSAGE
Elke Mai**

Eine traditionelle chinesische Massage, die den gesamten Organismus harmonisiert und die Nerventätigkeit reguliert.
Die Massage dauert mit kurzer Nachruhe eine Zeitstunde.
Bitte ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.
Kosten € 50,-
Nähere Informationen und Anmeldung bitte bei Elke Mai 0163-4726789
Nächste Termine: 03.03., 14.04., 16.06.2018

**Freitag, 23.02.2018,
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:

**Samstag, 03.03.2018,
10.00 - 16.00 Uhr
BOGENSCHIESSEN
ALS MEDITATION
mit Andrea Lohmann**

Der eigenen Mitte ein Stück näher kommen mit dem immer wiederkehrenden Ablauf des Bogenschießens,
Nähere Informationen: a.lohmann@bogenfuelle.de
Teilnahmegebühr € 60,-
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

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