



Newsletter März 2018

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben.
Das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins;
die Wonne des Wachens,
die Größe der Tat.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.

Heute jedoch recht gelebt
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte auf diesen Tag.

Sanskritspruch

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

der 1. Bochumer Tag der Achtsamkeit am 17. Februar hat viele Menschen beglückt und erfüllt - auch waren die Räume mit ca. 90 Teilnehmern gut gefüllt und belebt. Es war eine wunderbare Veranstaltung, zu der im nächsten Newsletter nochmals ausführlicher berichtet wird. Im Folgenden ist das vielfältige Angebot der Veranstaltungen im März zum durchstöbern: Viel Freude dabei!

Freitag, 02.03.2018,
19.00 – 20.30 Uhr
KLANGSCHALENKONZERT
UND MEDITATION
mit Ansgar Sievering-Glatz

Mit unterschiedlichsten Klängen entführen 12 Klangschalen in andere Sphären und ermöglichen eine Reise in die Stille. Sie sind Wegbereiter für die nachfolgende Stille-Meditation. Monte Verità, Zentrum für Yoga & Meditation, Teilnahmegebühr € 15,-, nähere Information und Anmeldung unter Tel: 0234/797354

**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

**Donnerstags, 08., 15. und 22.03.2018
(3 Termine), 19.00 - 20.30 Uhr,
QI GONG:
Beschwingt in den Frühling -
Mit der Wildgans segeln und
mit dem Phoenix die Flügel ausbreiten
Brigitte Pflugbeil**

Kleine Qi Gong Übungsreihe mit langsamen, geschmeidigen und natürlichen Bewegungen zur Entspannung und Harmonisierung.
Eine durchschnittliche Beweglichkeit und Freude beim Üben genügen als Voraussetzung.
Teilnahmegebühr € 45,-
Nähere Informationen: brigittepflugbeil@gmx.de
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

**Freitag, 09.03.2018,
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: 04.05., 22.06.2018

**Freitag, 16.03.2018,
19.00 – 21.30 Uhr
MEDITATIONSABEND
mit Ansgar Sievering-Glatz**

Sitzen in Stille, Meditationsgebärden und meditatives Gehen füllen den Abend im Wechsel,
Monte Verità, Zentrum für Yoga & Meditation,
Teilnahmegebühr € 20,-
Anmeldung unter Tel: 0234/797354

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

Ein Bürgerprojekt der
**STADTWERKE
BOCHUM**




Achtsamkeitsinstitut Ruhr