



## Newsletter April 2018

Lausche mein Herz  
Auf das Flüstern der Welt,  
Womit sie um deine Liebe wirbt.  
Öffne deine Türen und  
Erkenne die Musik des Glücks.

Tagore

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

es knospet und blühet, endlich! Nicht nur in der Natur um uns herum, sondern auch in diesem Newsletter sind Knospen und neue, frische Triebe zu erkennen, vor allem in dem Bereich „Vorschau“. Es wird erstmalig einen Vertiefungskurs im Bogenschießen geben - zusätzlich zu dem bekannten Samstagkurs. Im Anhang an diesen Newsletter findet sich ein informativer, die Hintergründe beleuchtender Text zum Bogenschießen. Wir freuen uns, dass diese Form der meditativen Übung einen so beständigen Anteil an unserem Angebot bildet und die Resonanz gleichermaßen unverändert groß ist.

Ebenfalls im Anhang ist der im letzten Newsletter angekündigte, zusammenfassende Bericht zum 1. Bochumer Tag der Achtsamkeit. Neben dem Rückblick ist hier wiederum eine Knospe zu erkennen, welche den Blick auf eine zukünftige Zusammenarbeit mit dem Achtsamkeitsinstitut Ruhr in Essen bereithält. Nach dem Beitrag von Petra Meibert am Tag der Achtsamkeit werden in diesem Jahr zum einen Veranstaltungen des Achtsamkeitsinstitutes in unseren Räumen stattfinden und zum anderen einige Angebote gemeinsam gestaltet werden.

Im Programm bleiben natürlich „alte Bekannte“ wie der Meditationsabend mit Ansgar Sievering-Glatz oder Singen und Sein mit Mara Hecking:

**Freitag, 20.04.2018,**  
**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  
Nächster Termin: 04.05.2018

## VORSCHAU

### Anmeldung ab sofort

**Freitag, 04.05.2018,**  
**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  
Nächster Termin: 22.06.2018

**Samstag, 24.11.2018,**  
**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

**Samstag, 01.12.2018,**  
**10.00 - 16.00 Uhr**  
**VERTIEFUNGSKURS**  
**BOGENSCHIESSEN ALS MEDITATION**  
mit Andrea Lohmann

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die mit  
den Abläufen des Bogenschießens im Einklang mit  
ihrem Atem bereits vertraut sind.  
Nähere Informationen: a.lohmann@bogenfuelle.de  
Teilnahmegebühr € 70,-  
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr in Essen sucht zur Verstärkung des Büroteams ab sofort eine  
engagierte, flexible Kollegin oder einen Kollegen für zunächst 12 Stunden in der Woche mit  
Erweiterungspotential.

Bei Interesse schicken Sie eine Mail an: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.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](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)