

## Newsletter Mai 2018

Aus einem April

Wieder duftet der Wald.  
Es heben die schwebenden Lerchen  
mit sich den Himmel empor, der unseren Schultern schwer war;  
zwar sah man noch durch Äste den Tag, wie er leer war,-  
aber nach langen, regnenden Nachmittagen  
kommen die goldübersonnten  
neueren Stunden,  
vor denen flüchtend, an fernen Häuserfronten  
alle die wunden  
Fenster furchtsam mit Flügeln schlagen.  
Dann wird es still. Sogar der Regen geht leiser  
über der Steine ruhig dunkelnden Glanz.  
Alle Geräusche ducken sich ganz  
in die glänzenden Knospen der Reiser.

R. M. Rilke

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

durch den 1. Bochumer Tag der Achtsamkeit im Februar ist etwas in Bewegung gekommen, was seitdem immer mehr in eine Zusammenarbeit des Vereins mit dem Achtsamkeitsinstitut Ruhr in Essen mündet:

Wir bieten im Laufe des Jahres drei Seminare zum Thema Achtsamkeit an.

So werden Petra und Jörg Meibert jeweils im kommenden halben Jahr einen über 6 Abende laufenden Kurs zum Erlernen der Achtsamkeitsmeditation anbieten. Der erste beginnt im Juni, geleitet durch Petra Meibert und ist im folgenden Text sowie im Anhang näher beschrieben. Der von Jörg Meibert geleitete Kurs wird im September beginnen.

Ein zur Vertiefung und zum Einstieg gleichermaßen geeignetes Wochenendseminar bieten wir im Dezember an – der Zeitpunkt scheint uns besonders geeignet, bietet er doch die Möglichkeit, in den oft anstrengenden Wochen vor Weihnachten inne zu halten. Auch zu diesem neuen Angebot finden sich weitere Informationen im Anhang.

Über die neuen Entwicklungen und Angebote freuen wir uns sehr und wünschen uns allen, insbesondere den Teilnehmenden zahlreiche fruchtbare Erfahrungen!

Schon in nicht so weiter Ferne findet der seit langem etablierte Meditationsabend mit Ansgar Sievering-Glatz statt, der mit seinem Wechsel zwischen Sitz- und Gehmeditation und ergänzt durch einen Zyklus von Gebetsgebärden zu einem besonderen Abend einlädt.

Viel Freude beim Lesen der weiteren Informationen und bei der Teilnahme an dem einen oder anderen Angebot!

**Freitag, 04.05.2018,  
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:** 0234/797354  
**Nächste Termine:** 15.06. und 06.07.2018

**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:** songlines1008@gmail.com  
**Teilnahmegebühr:** € 10,-  
**Anmeldung:** info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de  
**Nächster Termin:** 22.06.2018

**Samstag, 26.05.2018,  
zwischen 10 und 16 Uhr  
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:**  
Elke Mai 0163-4726789  
**Weitere Termine auf Anfrage**

## VORSCHAU

### Anmeldung ab sofort

**12.06. – 17.07.2018**  
**(6 Termine), 18.00 - 19.30 Uhr,**  
**EINFÜHRUNG IN DIE**  
**ACHTSAMKEITSMEDITATION**  
**Petra Meibert**

In diesem Kurs erhalten Sie eine praktische Einführung in die Methode der Achtsamkeitsmeditation und erfahren Hintergründe über deren Wirkung und Anwendung im Alltag. Sie lernen, wie Sie sich im Alltag immer wieder Momente des Innehaltens und des Aussteigens aus der üblichen Geschäftigkeit einräumen und so innerlich zur Ruhe kommen und sich neu ausrichten können. Auch bekommen Sie Anregungen dazu, wie Sie eine regelmäßige Meditationspraxis in Ihren Alltag integrieren können.

**Termine: Dienstags** 12.06.; 19.06.; 26.06.; 03.07.;  
**11.07. (Mittwoch!); 17.07.2018**

**Teilnahmegebühr:** € 120,-

**Anmeldung:** [info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de](mailto:info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de)

**Weitere Termine:** Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit Jörg Meibert, Montags, 03.09. – 08.10.2018 (6 Termine), 18.00 – 19.30 Uhr

**Vertiefendes Wochenendseminar:**

08. / 09.12.2018

**Nähere Informationen:** im Anhang und [www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

**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](mailto:a.lohmann@bogenfuelle.de)

**Teilnahmegebühr:** € 60,-

**Anmeldung:** [info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de](mailto: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](mailto:a.lohmann@bogenfuelle.de)

**Teilnahmegebühr:** € 70,-

**Anmeldung:** [info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de](mailto: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](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)