

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2018

ACHTSAM
LEBEN
RUHRGEBIET



MEDITATION

Ansgar Sievering-Glatz

Stille-Meditation und Meditationsgebärden

Monte Verità, Zentrum für Yoga & Meditation, Essener Straße 37,
Bochum

**Freitags, 19.01., 23.02., 16.03., 20.04., 04.05., 15.06., 06.07.2018,
19.00 - 21.30 Uhr,**

Teilnahmegebühr € 20,- je Termin

Anmeldung und nähere Infos: 0234 797354, www.monteverita.de

KLANGSCHALEN KONZERT UND MEDITATION

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 geführte Stille-Meditation. Dies ist kein gewöhnliches Konzert – es möchte einladen sich hinzulegen, es sich gemütlich zu machen und sich den Klängen zu überlassen. Nach einer Ruhephase schließt sich im aufrechten Sitz die Meditation an.

Monte Verità, Zentrum für Yoga & Meditation, Essener Straße 37,
Bochum

Freitag, 02.03.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 15,-

Anmeldung und nähere Infos: 0234 797354,
ansgar.sievering.glatz@gmail.com, www.monteverita.de

ERSTER BOCHUMER TAG DER ACHTSAMKEIT

Achtsam Leben – aber wie?

Vortrag von Dipl.-Psych. Petra Meibert, Achtsamkeitsinstitut Ruhr,
www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Workshops (2 von 3 zur Auswahl):

Achtsamkeit – die Kunst des Verweilens, Petra Meibert

Achtsamkeit in der Familie, Petra Schmitz-Arenst

Achtsamkeit im Job, Gerlinde Albrecht

Meditation, Ansgar Sievering-Glatz

Samstag, 17.02.2018, 10.00 - 17.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 75,-

Anmeldung und nähere Infos: www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de/erster-bochumer-tag-der-achtsamkeit.de



Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Ein Bürgerprojekt der

**STADTWERKE
BOCHUM**



BOGENSCHIESSEN ALS MEDITATION

Andrea Lohmann

Meinen Stand finden, mein Ziel nehmen, Spannung aufbauen und loslassen. In diesem immer wiederkehrenden Ablauf geschieht das meditative Bogenschießen, passt sich dem individuellen Atemrhythmus an und bringt uns der eigenen Mitte näher.

Turnhalle der Widar Schule, Höntroper Straße 95, 44869 Bochum

Samstag, 03.03.2018, 10.00 - 16.00 Uhr, Teilnahmegebühr € 60,-

Nähere Infos: a.lohmann@bogenfuelle.de

QI GONG: ALTBEWÄHRTE UND NEUE ÜBUNGEN ZUR VITALISIERUNG

Brigitte Pflugbeil

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode zur Stärkung der Lebensenergie (Qi) und Verbesserung der Gesundheit von Körper und Geist. Qi Gong umfasst z.T. jahrtausendalte Übungen, die in langsamen, geschmeidigen und natürlichen Bewegungen und Stille, mit Atmung und Bewusstseinsführung zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen. Eine durchschnittliche Beweglichkeit und Freude beim Üben genügen als Voraussetzung.

Donnerstags, 11.01. - 15.02.2018 (6 Termine), 19.00 - 20.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 90,-

Frühbucher bis zum 20.12.2017 zahlen € 75,-

Nähere Infos: brigittepflugbeil@gmx.de

SINGEN UND SEIN

Mara Hecking

Gemeinsam tönen und singen wir leicht erlernbare Lieder und eingängige Melodien, die dazu einladen, spielerisch die eigene Stimme zu erkunden. Eigene und gemeinsame Resonanzräume können wahrgenommen und genossen werden. Im Mittelpunkt steht immer die Freude am gemeinsamen Singen.

Freitags, 02.02., 09.03., 04.05., 22.06.2018, 19.00 - 20.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 10,- je Termin

TUINA-MASSAGE

Elke Mai

Die Tuina-Massage ist eine traditionelle chinesische ganzheitliche Massage. Sie harmonisiert den gesamten Organismus und reguliert die Nerventätigkeit.

Samstags, 03.03., 14.04., 16.06.2018, zwischen 10.00 und 15.00 Uhr oder auf Anfrage, eine Zeitstunde, € 50,-

Nähere Infos: 0163 4726789

**Ausführlichere Informationen: www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de**