

PROGRAMM 2. HALBJAHR 2018

ACHTSAM
LEBEN
RUHRGEBIET



EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSMEDITATION

Jörg 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.

**Montags, 03.09. – 08.10.2018 (6 Abende), 18.00 - 19.30 Uhr,
Teilnahmegebühr € 120,-**

Nähere Infos: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de,
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT

Petra und Jörg Meibert

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit zu einem lebendigen, erfahrungsbasierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Ein vertiefendes Wochenendseminar für Interessierte, NeueinsteigerInnen und Praktizierende.

Wochenendseminar, 08./09.12.2018, Teilnahmegebühr € 130,-

zzgl. einmalig € 25,- für Pausenverpflegung/Mittagsimbiss an beiden Tagen

Nähere Infos: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de,
Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

MEDITATION

Ansgar Sievering-Glatz

Stille-Meditation und Meditationsgebärden

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

Freitag, 21.09.2018, 19.00 - 21.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 20,-

Anmeldung und nähere Infos: 0234 797354, www.montevertita.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. Sie sind eingeladen, sich im Sitzen oder Liegen 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, 07.12.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, Teilnahmegebühr € 15,-

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

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, 24.11.2018, 10.00 - 16.00 Uhr, Teilnahmegebühr € 60,-

Nähere Infos: a.lohmann@bogenfuelle.de

VERTIEFUNGSKURS BOGENSCHIESSEN ALS MEDITATION

Andrea Lohmann

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die mit den Abläufen des Bogenschießens im Einklang mit ihrem Atem bereits vertraut sind. Die Struktur des Tages ist so geplant, dass Raum bleibt für Wahrnehmung von Nähe und Distanz, sowohl zur Scheibe als auch in der Gruppe.

Turnhalle der Widar Schule, Höntroper Straße 95, 44869 Bochum

**Samstag, 01.12.2018, 10.00 - 16.00 Uhr, Teilnahmegebühr € 70,-
(zusammen mit dem Kurs am 24.11.2018 € 115,-)**

Nähere Infos: a.lohmann@bogenfuelle.de

QI GONG: 6 VIELFÄLTIGE 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. Langsame, geschmeidige und natürliche Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. An jedem Kursabend wird eine in sich abgeschlossene Übung erlernt und vertieft. Die ausgewählten Übungen zeigen die große Vielfalt des Qi Gong.

**Donnerstags, 06.09. - 11.10.2018 (6 Abende), 19.00 - 20.30 Uhr,
Teilnahmegebühr € 90,-**

Frühbuche bis zum 31.07.2018 zahlen € 75,-

Nähere Infos: brigittepflugbeil@gmx.de

SINGEN UND SEIN

Mara Hecking

Die eigene Stimme im gemeinsamen Singen wahrnehmen, erkunden und ihrem Klang lauschen. Sich von Tönen, Melodien und der Stille berühren lassen. Im Augenblick verweilen. Resonanz spüren, im Einklang sein.

**Freitags, 07.09., 09.11., 14.12.2018, 19.00 – 20.30 Uhr,
Teilnahmegebühr € 10,- je Termin**

ZENTRUM ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET

Essener Straße 37

44793 Bochum

Ausführlichere Informationen: www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de