

Newsletter Juni 2018



Was ich in jenem Augenblick empfunden
Und was ich sang, vergebens sinn ich nach,
Ein neu Organ hat ich in mir gefunden,
Das meines Herzens heilige Regung sprach,
Die Seele wars, die, jahrelang gebunden,
Durch alle Fesseln jetzt auf einmal brach
Und Töne fand in ihren tiefsten Tiefen,
Die ungeahnt und göttlich in ihr schiefen.

aus „Die Begegnung“, F. Schiller

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

das Thema Datenschutz ist in aller Munde und fordert auch uns heraus, im Hier und Jetzt sehr präsent zu sein, um allen neuen Bestimmungen gerecht zu werden!

Für den Versand des Newsletters ist es wichtig, von allen bisherigen Empfängern die Zustimmung zu bekommen, alle relevanten, personenbezogenen Daten verwenden zu dürfen. Um diesen Vorgang zu vereinfachen, möchten wir alle diejenigen bitten, die NICHT damit einverstanden sind, uns eine Nachricht zukommen zu lassen: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Vielen Dank!

Eine herzliche Einladung geht an alle, die Interesse haben, Achtsamkeitsmeditation kennenzulernen oder sich mit dieser näher zu beschäftigen: Der über 6 Abende laufende Kurs zur Einführung in die Achtsamkeitsmeditation mit Petra Meibert beginnt schon am 12.6.2018! Anmeldungen sind weiterhin möglich, eine genauere Beschreibung des Inhaltes ist im folgenden Text zu finden oder noch ausführlicher hier:

www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de/achtsamkeit-seminare/

Ein von Jörg Meibert geleiteter Kurs im gleichen Format beginnt im September 2018, zudem wird ein vertiefendes Wochenendseminar im Dezember 2018 angeboten.

Im Frühjahr zeigt sich die Natur alljährlich im neuen Kleid, oder zumindest in einem verschönerten, duftenden, bunten, frischen usw. - da fallen uns vielfältige Beschreibungen ein. In diesem Jahr entstand aus verschiedenen Gründen der Gedanke, dass das Kleid „Verein“ den Räumen in der Essener Str. 37 nicht mehr ausreichend Form und Farbe bietet. Deshalb wird in Zukunft die Bezeichnung

„Zentrum Achtsam Leben Ruhrgebiet“

verwendet werden. Die Rechtsform im Hintergrund wird selbstverständlich der Verein bleiben.

Nun noch zwei Hinweise:

- Im Zentrum ist ein kleinerer Raum stunden- oder tagesweise zu vermieten. Geeignet ist er für Kleingruppen oder Einzelarbeit, z.B. Coaching. Ebenfalls sind noch Kapazitäten zum Mieten der beiden großen Räume frei.
Bei Interesse bitte unter info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de melden.
- Wunderbare Jazz-Klänge sind am Freitag, 8.6.18 von 19-20.30h im Monte Verità zu hören! Die Sängerin Nina Nussbaum und der Gitarrist Christof Söngen verstehen es auf besondere, durch ihre Erfahrungen bereicherte Weise, ihre Zuhörer in die Welt der Musik zu entführen. Das sollte sich niemand entgehen lassen! Eintritt €15,-, Kinder auf Spendenbasis

Im Folgenden sind unsere weiteren Veranstaltungen zu finden sowie die angekündigten Informationen zum Kurs zur Achtsamkeitsmeditation.

12.06. – 17.07.2018
18.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende
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

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

Freitag, 15.06.2018,
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: 06.07., 21.09. und 07.12.2018

Freitag, 22.06.2018,
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: 07.09., 09.11. und 14.12.2018

Auf Anfrage
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

VORSCHAU

Anmeldung ab sofort

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

Es grüßen herzlich für den Vorstand,

Karolin Scheffer und Kathrin Wieghardt