

Newsletter Juli 2018

Gehe behutsam Deinen Weg
inmitten des Lärms und Hast dieser Welt
und vergiss nie, welcher Friede im Schweigen liegen kann.
Lebe, soweit als möglich und ohne Dich selbst aufzugeben,
in guten Beziehungen zu anderen Menschen.

...

Mit all ihrem Schein, ihren Kümernissen
und zerbrochenen Träumen
ist diese Welt dennoch schön.

Sei vorsichtig.
Strebe danach, glücklich zu sein.

aus Desiderata, Max Ehrmann

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,

die Sommerzeit und damit die Ferienzeit stehen vor der Tür, und es zieht uns alle hinaus in die blühende Natur, in die Sonne. So möchten wir dennoch oder eben gerade deshalb auf die letzte Veranstaltung vor den Sommerferien aufmerksam machen:

Meditation mit Ansgar Sievering-Glatz am Freitag, 6. Juli 2018 von 19.00 - 21.30 Uhr. Dieser Abend bietet auf wunderbare Weise die Möglichkeit, durch Sitz- und Gehmeditation sowie Gebetsgebärden begleitet zu werden. Diese Stille dann mit hinausnehmen in die sommerliche Welt - ein schöner Gedanke!

Auf Anfrage können auch Tuina-Massage Termine im Juli gebucht werden, die Kontaktdaten von Elke Mai und mehr Informationen zu dieser Massage sind im folgenden Text zu finden.

Ebenfalls findet sich eine Vorschau zum Programm für das 2. Halbjahr 2018 mit interessanten Veranstaltungen - ausführliche Informationen zum Programm und einzelnen Angeboten gibt es demnächst auf www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de.

Einen Hinweis möchten wir an dieser Stelle schon zu einer Veranstaltung im September geben, welche im Zentrum für Yoga und Meditation Monte Verità und Achtsam Leben Ruhrgebiet stattfinden wird:

Prof. Dr. Luise Reddemann und Petra Meibert leiten eine Fortbildung zum Thema „Trauma, Achtsamkeit und Mitgefühl“ vom 28.-30.9.2018. Das Angebot richtet sich an PsychotherapeutInnen, Achtsamkeitslehrende und BeraterInnen.

Weitere Informationen dazu unter:

www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/trauma-achtsamkeit-mitgefuehl/

Viel Freude allen Leserinnen und Lesern wünschen wir - und wir freuen uns dann auf die zahlreichen Anmeldungen!

**Freitag, 06.07.2018,
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
Nächster Termin: 21.09.2018

**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**

**03.09. – 08.10.2018
18.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende
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.

Termine: Montags 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2018

Teilnahmegebühr: € 120,-

Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Weitere Termine

Vertiefendes Wochenendseminar:

08. / 09.12.2018

Nähere Informationen:

www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Donnerstags, 06.09. – 11.10.2018
(6 Termine), 19.00 - 20.30 Uhr,
QI GONG
Sechs altbewährte und neue
Übungen zur Vitalisierung
Brigitte Pflugbeil

Qi Gong umfasst zum Teil jahrtausendalte Übungen zur Stärkung der Lebensenergie, dem Qi, und Verbesserung der Gesundheit. Langsame, geschmeidige und natürliche Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Eine durchschnittliche Beweglichkeit und Freude beim Üben genügen als Voraussetzung.

Es wird jeden Kursabend eine in sich abgeschlossene Übung erlernt und vertieft, die von einer immer gleichen Anfangs- und Abschlussübung eingerahmt wird. Die ausgewählten, vielfältigen Übungen stellen die große Bandbreite des Qi Gong dar:

Das Qi wecken und die Atmung regulieren / Dreifacher Erwärmer / Der Drache schwimmt / Den Himmel beidhändig tragen / Der Pfau nickt mit dem Kopf / Leber beruhigende Übung

Teilnahmegebühr € 90,-

Frühbucher bis zum 31.07.2018 zahlen € 75,-

Nähere Informationen: brigittepflugbeil@gmx.de

Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.de

Freitag, 07.09. / 09.11. / 14.12.2018,
19.00 - 20.30 Uhr
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.

Nähere Informationen: songlines1008@gmail.com

Teilnahmegebühr: € 10,-

Anmeldung: info@achtsam-leben-ruhrgebiet.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

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

Freitag, 07.12.2018,
19.00 – 20.30 Uhr
KLANGSCHALENKONZERT
UND MEDITATION
mit 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 Stille-Meditation.

Monte Verità, Zentrum für Yoga & Meditation,

Teilnahmegebühr: € 15,-

Nähere Information und Anmeldung: 0234/797354

Es grüßen herzlich für den Vorstand,

Karolin Scheffer und Kathrin Wieghardt

ZENTRUM ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.

Essener Str. 37 * 44793 Bochum * www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de