

PROGRAMM 1. HALBJAHR 2019

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.

**Mittwochs, 05.06. – 10.07.2019 (6 Abende), 18.30 - 20.00 Uhr,
Teilnahmegebühr € 130,-**

Nähere Infos: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER ACHTSAMKEIT

Jörg Meibert und Gerlinde Albrecht

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

Wochenendseminar, 23./24.03.2019, Teilnahmegebühr € 140,-

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

Nähere Infos: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT MBSR-KURS

Karolin Scheffer

In diesem Kurs wird das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm zur Stressbewältigung durch das Üben von Achtsamkeit vermittelt. Eine zentrale Stellung nehmen die drei Grundübungen ein, welche durchgehend in den acht Wochen gemeinsam in der Gruppe und auch zu Hause geübt werden. Diese sind der Bodyscan, achtsame Körperübungen (Yoga) und Meditation (Sitzen und Gehen).

Dienstags, 19.02. - 09.04.2019 (8 Vormittage), 09.30 – 12.00 Uhr und ein
Achtsamkeitstag: 30.03., 10.00-16.00 Uhr, Teilnahmegebühr € 300,-
(inkl. Vorgespräch, Kursmaterialien, Achtsamkeitstag)

Nähere Infos: karolinscheffer@posteo.de

MEDITATION

Ansgar Sievering-Glatz

Stille-Meditation und Meditationsgebärden

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

**Freitags, 18.01., 22.02., 17.05., 14.06., 05.07.2019, 19.00 – 21.30 Uhr,
Teilnahmegebühr € 20,- je Termin**

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

BOGENSCHIESSEN ALS MEDITATION

Andrea Lohmann

In Zen-Klöstern wird diese Art des Bogenschießens als Meditation gelehrt. Nicht das Ziel oder gar die Mitte stehen im Vordergrund, sondern die Schützin, der Schütze selbst.

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, 23.03.2019, 10.00 - 16.00 Uhr, Teilnahmegebühr € 70,-

Nähere Infos: a.lohmann@bogenfuelle.de

QI GONG: WASSERWELLEN-QI GONG

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.

Das Wasserwellen-Qi Gong wurde aus der alten chinesischen Kampfkunst Liuhe Bafa entwickelt. Es besteht aus neun Ausdrucksformen, deren Bewegungen leicht, fließend und wellenförmig sind. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und auszuführen. Eine durchschnittliche Beweglichkeit und Freude beim Üben genügen als Voraussetzung.

**Donnerstags, 14.02. – 21.03.2019 (6 Abende), 19.00 - 20.30 Uhr,
Teilnahmegebühr € 90,-**

Nähere Infos: brigittepflugbeil@gmx.de

SINGEN UND SEIN

Mara Hecking

Singen und Sein lädt ein zum gemeinsamen Singen aus Herzenslust, wobei die eigene Stimme wahrgenommen und spielerisch erkundet werden kann.

Ausgewählte Melodien und Lieder unterstützen das Lauschen auf eigene und gemeinsame Klänge. Sie führen in den Augenblick und auf einfache Weise unmittelbar ins Sein. Körper, Seele und Geist schwingen sich aufeinander ein und kommen in Einklang. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude am gemeinsamen Singen genügt.

**Freitags, 08.02., 08.03., 05.04., 10.05., 14.06., 12.07.2019, 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