

## Hier gibt es spätestens ab Juni 2017 einen ausführlichen Programmflyer über alle Angebote

### **Workshop: Power-Nick**

- Dr. Christina Brehmer, Dipl. Psychologe und Yoga-Lehrer

Power-Nick(erchen) ist eine Entspannungstechnik, die kurzfristig in einen dynamischen Wachschlaf führt. 20 Minuten genügen, um Stress abzubauen und um sich geistig-körperlich zu regenerieren. Der Körper erfährt tiefe Ruhe, erholsamer als im Tiefschlaf. Gleichzeitig ist der Geist entspannt und wach – ein angenehmer Zustand innerer Freiheit, der Frische und Gelassenheit. Power-Nick ist leicht zu erlernen und wird liegend oder sitzend praktiziert. Man kann es jederzeit einsetzen, wenn man sich müde, genervt oder ausgebrannt fühlt.

### **Vortrag: Einführung in den christlichen Meditationsweg Herzensgebetes**

- Das Herzensgebet ist ein „hörendes Beten“

**Heinz Behnken, Pastor, Kontemplations-Lehrer, Dipl. TZI-Gruppenleiter**

(Heike Moormann, anschließend Workshop: Herzensgebet)

- ein aufmerksames Verweilen in der Stille
- ein wiederholendes Beten, bei dem ein Gebetswort im Herzen bewegt wird
- eine Übung, alle Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes
- ein Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zum Alltag finden.

### **Workshop: Einführung in die Übungen des T'ai Chi Ch'uan**

- Jutta Greve, Taiji-Lehrerin und -Ausbilderin, Kinesiologin (DGAK), Heilerin (DGH)

Die langsam fließenden Bewegungen des T'ai Chi führen zur Entspannung, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie verbessern die Selbstwahrnehmung und das Gefühl für Gleichgewicht und Balance. Jeder kann sie lernen und für sich üben und vertiefen. Die Übungen aktivieren die Vitalität und stärken die Gesundheit.

### **Workshop: Qigong zum Kennenlernen**

**Die kurze Bewegungssequenz Himmel und Erde**

- Kim Susann Lühmann, T'ai Chi-Lehrerin, Heilpraktikerin, Osteopathin und Physiotherapeutin

Die langsam fließenden Bewegungen des Qigong entspannen den Körper, aktivieren das Energiesystem und klären den Geist. Sie haben vielfältige gesundheitliche Wirkungen und lassen den Übenden zu sich selbst kommen. Die Übungen sind leicht erlernbar und für alle geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Workshop: Einführung in den christlichen Meditationsweg des Herzensgebetes**

**Heike Moormann, Meditationsbegleiterin, Lehrerin, Personenzentrierte Gesprächsführung**

Im Trubel des Alltags mit der göttlichen Quelle verbunden bleiben und sich immer wieder neu ausrichten lassen durch ein inneres Wort, das im Herzen bewegt wird. Wir werden Körper und Atem wahrnehmen, singen, in der Stille sitzen und gehen, Erfahrungen austauschen.

### **Workshop: Sanftes Yoga und geführte Meditation kennenlernen**

**- Jan Hendrik Rautenberg, Yoga-Lehrer und Dipl. Sozialarbeiter**

Wir praktizieren leichte Yogaübungen, die zur körperlichen Entspannung und Vitalität beitragen. Zudem gibt es kurze geführte Meditationen, die das Erlebte integrieren. All das fördert die Achtsamkeit, Entspannung und Lebensfreude im Leben, so dass Sie den Lebensherausforderungen gestärkt begegnen können.

### **Vortrag: Achtsamkeits-Training und Meditation**

#### **Die gesundheitliche Wirksamkeit der Übungen in Stille**

**- Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, Qigong- und Taiji-Lehrer und -Ausbilder**

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Übungen der Achtsamkeit und der Meditation Stress abbauen, Schmerzen lindern und gesundheitliche Probleme sich verbessern. Ausgehend von der Wirksamkeit der geistigen Übungen, auf das Energiesystem des Menschen und auf seine Gesundheit, werden die tiefergehenden Aspekte von Meditation, Kontemplation und „Sitzen in Stille im Stil des Zen“ erläutert und die Sinnhaftigkeit der Übungen vermittelt.

### **Workshop: Sitzen in Stille**

#### **im Stil des Zen – Zen und Kontemplation**

**- Klemens J. P. Speer, Zen-Lehrer, Qigong- und Taiji-Lehrer und -Ausbilder**

Sitzen in Stille klärt und leert den Geist, lässt aufwallende Gefühle schmelzen und zur Ruhe kommen. Der Übende lernt nach und nach durch ein tiefes inneres Loslassen einzutauchen in ein waches und offenes Sein, in ein raum- und grenzenloses Gewahrsein. Wir üben gemeinsam die Gegenwart des Sein, satt zu machen und zu tun und bringen dann das bewusste Sein ins Tun und in den Alltag.