

Landkreis Merzig-Wadern

Sonntag 3.11.2019

Stille in der Natur – mit Elementen des Chi-Gong

11-14 Uhr , Treffpunkt: Waldparkplatz zur Burg Montclair „Auf der Haardt“
zwischen Besseringen und Mettlach

Birgit Recktenwald

Vom Waldparkplatz aus starten wir einen Rundweg, der zu besonderen Plätzen in der Natur um St. Gangolf führt. An diesen Orten werden wir verweilen und die Begegnung mit ihnen vertiefen. Leichte Übungen aus dem Chi Gong unterstützen uns, „unsere Türen für die Kräfte der Natur zu öffnen“

Von 12.00 – 12.05 Uhr nehmen wir teil an den „5 Minuten Schweigen für den Frieden“.

Wer möchte bringt ein Tuch zum Verbinden der Augen mit. Dies bietet die Möglichkeit „blind“ von anderen Teilnehmern geführt zu werden, um so die innere Wahrnehmung bewusster zu erleben.

Als Ausrüstung für dieses Angebot wird gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung und ein Sitzkissen empfohlen.

Spende für die Woche der Stille erbeten.

Bei Starkregen wird es ein Alternativangebot geben.

Anmeldung: 0177 29 30 768 oder birgit.recktenwald@gmx.de

Meditatives Laufen

10.00 Uhr, Treffpunkt: Touristikinfo am See Losheim

Michaela Rammo

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Durch den Psoas (großer Lendenmuskel) – Lauf, können wir unsere Ängste beeinflussen und durch Training unseren Mut stärken; im Zusammenspiel der Urbewegung der Seele – unserem Atem. Das Laufen ist für Menschen jeden Alters geeignet. Eine Runde um den Losheimer Stausee. Abschließend kurzer Vortrag dazu und kleiner Imbiss. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

Kosten: 5€ pro Teilnehmer (Anteil Spende Woche der Stille), Anmeldung bei Michaela Rammo, 06872/504735

Montag, 4.11.2019

„Stille Mittagspause“ Achtsamkeitsübung für den Alltag

12.15 bis 13.00 Uhr, SOS-Kinderdorf Saar/ Mehrgenerationenhaus, Am Seffersbach 5, Merzig

Mit sanften Atem- und Dehnübungen und einer angeleiteten Entspannung im Sitzen oder Liegen. Die Teilnehmenden starten danach wieder gesammelt und erfrischt in ihren (Arbeits-) Alltag.

Leitung: Stefanie Müller-Raß, Yogalehrerin

Keine Kosten, bitte anmelden wegen begrenzter Teilnehmerzahl!

Tel.: 06861/932918 Mail.: stefanie.mueller-rass@sos-kinderdorf.de

Dienstag, 05.11.2019

Stille und Bewegung

18 - 19:30 Neumühle 1, 66693 Mettlach Tünsdorf,

Karl W. Ney

Qi Gong mit anschließender Meditation

Anmeldung unter kontakt@neumuehle-saar.de bis 29.10.2019

Mittwoch, 6.11.2019

„Stille Mittagspause“ Achtsamkeitsübung für den Alltag

12.15 bis 13.00 Uhr, SOS-Kinderdorf Saar/ Mehrgenerationenhaus, Am Seffersbach 5, Merzig

Mit sanften Atem- und Dehnübungen und einer angeleiteten Entspannung im Sitzen oder Liegen. Die Teilnehmenden starten danach wieder gesammelt und erfrischt in ihren (Arbeits-) Alltag.

Leitung: Stefanie Müller-Raß, Yogalehrerin

Keine Kosten, bitte anmelden wegen begrenzter Teilnehmerzahl!

Tel.: 06861/932918 Mail.: stefanie.mueller-rass@sos-kinderdorf.de

Freitag, 8.11.2019

„Stille Mittagspause“ Achtsamkeitsübung für den Alltag

12.15 bis 13.00 Uhr, SOS-Kinderdorf Saar/ Mehrgenerationenhaus, Am Seffersbach 5, Merzig

Mit sanften Atem- und Dehnübungen und einer angeleiteten Entspannung im Sitzen oder Liegen. Die Teilnehmenden starten danach wieder gesammelt und erfrischt in ihren (Arbeits-) Alltag.

Leitung: Stefanie Müller-Raß, Yogalehrerin

Keine Kosten, bitte anmelden wegen begrenzter Teilnehmerzahl!

Tel.: 06861/932918 Mail.: stefanie.mueller-rass@sos-kinderdorf.de

Samstag, 9.11.2019

Geführte Wanderung mit Naturmeditation

13.00, Treffpunkt: Touristikinfo am See Losheim

Michaela Rammo

Wir starten gemeinsam mit festem Schuhwerk und dem Wetter entsprechender Kleidung am Losheimer Stausee, an der Touristikinformation, zu einer Wanderung. Es gibt einen kleinen Imbiss an einer Zwischenstation. Mit einer gemeinsamen Meditation, die im Stehen stattfindet enden wir.

Kosten: 5€ pro Teilnehmer inklusive Getränk und Snack (Anteil Spende Woche der Stille)

Anmeldung bei Michaela Rammo, 06872/504735 oder michaelarammo@gmx.de

Stilles Qi Gong & Meditation der liebenden Güte

16.00 bis 18.00 Uhr in der Caritas Merzig, Bahnhofstraße 47 in 66663 Merzig

Désirée Huyras - Zapp, Gesundheitspädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Lehrerin Zhineng Qi Gong

Erst in der Stille nehmen wir genau wahr was uns fehlt und was uns belastet. An diesem Tag können wir bewusst durch Stilles Qi Gong in unseren Herzen Platz schaffen und Altes los lassen. Diesen neu gewonnen friedlichen Raum füllen wir dann gemeinsam mit Mut und Lebensfreude und lassen die Samen der Dankbarkeit wachsen. Am Ende schicken wir gute Wünsche mit der Meditation der liebenden Güte an alle Menschen und an unsere Mutter Erde. Wir sitzen auf Stühlen.

Qi Gong & Meditation ist ohne Vorkenntnisse möglich!

Über eine Spende von 1 Euro würden wir uns zugunsten des Projektes „Woche der Stille im Saarland“ freuen.

Anmeldung erforderlich: Désirée Huyras - Zapp 06834 / 60 90 731 oder mobilegesundheitsaar@t-online.de