

# Achtsamkeit in Oldenburg



## Mai - August 02019

Moinmoin,

wieder geht's einem Sommer entgegen, in dem es - übrigens zum 26. Mal - das Angebot gibt, am Montagabend im Oldenburger Schlossgarten mit vielen netten Menschen Qigong zu üben ...

... eine gute Vorbereitung für die „meditative Watt-Wanderung“ zur Insel Minsener Oog, die dieses Jahr am 25. August stattfindet. „Meditativ“ bedeutet: Wir schweigen während der Wanderung, um noch intensiver unsere Anwesenheit im Watt genießen zu können.

Wir freuen uns über alle Gäste, die an den Meditationssitzungen teilnehmen, die jeden Mittwoch im Umwelthaus stattfinden.

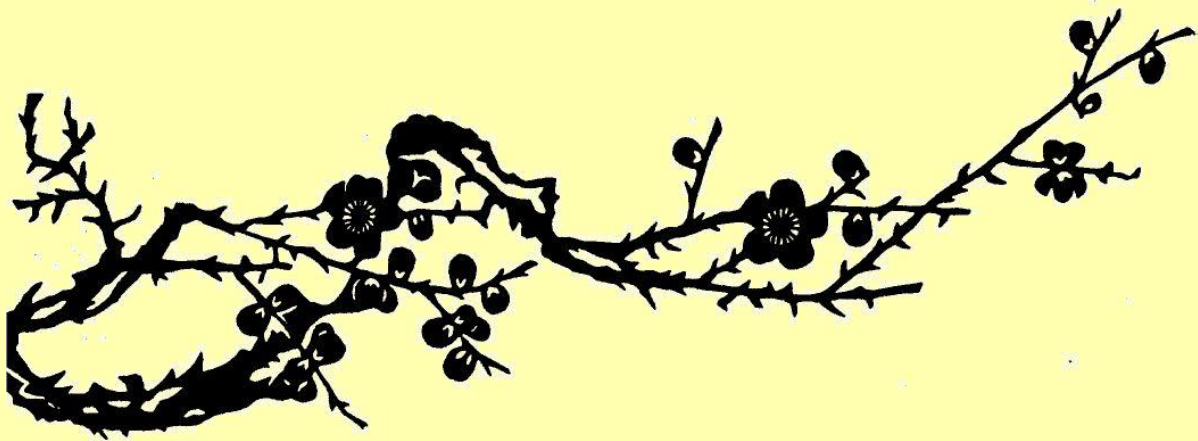
Herzlich willkommen.

## Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Der Meditationskreis unseres Vereins trifft sich **jeden Mittwochabend** um **19.30 Uhr** im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum, Peterstr. 3; Zugang über den kleinen Innenhof auf der PFL-Rückseite). Unsere Meditationsgruppe ist offen (und kostenfrei) für alle. Ein kleines Spendenschweinchen wartet ...

Zu Beginn wird 2 x 20 Minuten im Sitzen meditiert; zwischen den Sitzphasen gibt es zwei Runden langsame Geh-Meditation. Die 2. Sitzphase wird gelegentlich als „geführte Meditation“ gestaltet.

Danach ist ein Gespräch o. ä. vorgesehen, deren Themen in der Regel vorbereitet sind (siehe Kurzbeschreibungen). Zum Abschluss wird noch einmal kurz in Stille gesessen. Ende des Meditationsabends: 21.15 Uhr. Es besteht die Möglichkeit, schon nach der 2. Meditationsphase zu gehen.



**Ab 6. Mai 02019 jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr:**

### **Qigong im Schlossgarten**

Zum 26. Mal seit 01994 finden ab 6. Mai (bis September; außer Pfingstmontag) Qigong-Übestunden im Oldenburger Schlossgarten statt. Hinter dem Tropenhaus werden unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Helga Mansholt, Manfred Folkers) leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt. Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar wünschenswert, aber keinesfalls notwendig. Einstieg jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Spenden möglich. Fahrräder bitte außerhalb des Schlossgartens parken.

*Bitte beachten: Die Brücke zum Tropenhaus ist gesperrt. Am Eingang Gartenstraße gleich rechts halten oder Eingang „Am Schlossgarten“ benutzen.*

**Sonntag, 25. August 02019:**

### **Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog**

Unsere meditative Watt-Wanderung (mit der Wattführerin Christiane Ketzenberg) beginnt um 10.30 Uhr in Schillig (Rückkehr in Schillig ca. 15.00 Uhr). Anmeldung (bis 20. August) und Infos (Fahrgemeinschaften ab Oldenburg usw.) bei Manfred Folkers (0441/8850040) (manfred-sagt-moinmoin@t-online.de).

# Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich um 19.30 Uhr im **Umwelthaus Oldenburg**.

Themen für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

Mi 1.5.19      **Meditationskreis** (Verschickung des Gelben Infos)

Mo 6.5.19	<b>18.00 Uhr: Beginn „Qigong im Schlossgarten“</b>
-----------	--

Mi 8.5.19      **Meditationskreis** (Die Angst des ‘inneren Kindes‘)

Mi 15.5.19     **Meditationskreis** (Achtsame Portraitphotographie)

Mi 22.5.19     **Meditationskreis** (Entscheiden ist einfach)

Mi 29.5.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 5.6.19      **Meditationskreis** (Einsamkeit - die unerkannte Krankheit)

Mi 12.6.19     **Meditationskreis** (Unsere Erde - die schönste Bodhisattva)

Mi 19.6.19     **Meditationskreis** (Meditation zum Tagesbeginn)

Mi 26.6.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 3.7.19      **Meditationskreis** (Ansichten loslassen ist schwierig)

Mi 10.7.19     **Meditationskreis** (Entspannen und lächeln)

Mi 17.7.19     **Meditationskreis** (Die dritte Achtsamkeitsübung)

Mi 24.7.19     **Meditationskreis** (Der Dankesbrief)

Mi 31.7.19     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)

Mi 7.8.19      **Meditationskreis** (Der Fluss)

Mi 14.8.19     **Meditationskreis** (Berichte vom Retreat im EIAB)

Mi 21.8.19     **Meditationskreis** (Thema offen)

So 25.8.19	<b>Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog</b>
------------	--

Mi 28.8.19     **Meditationskreis** (Tee & Besprechung Programm 9-12/19)

Mi 4.9.19      **Meditationskreis** (Verschickung Programm 9-12/19)

**Redaktionsteam:** Barbara Bassenberg, Manfred Folkers, Alexander Hoffmann, Dagmar Holtmann, Elke Krause-Winterhoff, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Thomas Splittgerber, Theo Stenert, Uoi Phung  
c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)**

## **Gesprächsthemen des Meditationskreises:**

### **8.5.02019: Die Angst des 'inneren Kindes' (UN)**

Auf Grundlage einiger Überlegungen von Thich Nhat Hanh wollen wir uns über die 'Ängste des inneren Kindes' austauschen.

### **15.5.02019: Achtsame Portraitphotographie (TSt)**

Portraitphotographie - sich selbst und andere mit Mitgefühl sehen.

### **22.5.02019: Entscheiden ist einfach (DH)**

Wir hören einen Text („Entscheiden ist einfach, wenn man weiß, wie es geht“) und sprechen über unsere Erfahrungen mit Entscheidungen.

### **5.6.02019: Einsamkeit - die unerkannte Krankheit (TSp)**

Wir lesen und diskutieren Gedanken von Manfred Spitzer.

### **12.6.02019: Unsere Erde - die schönste Bodhisattva (TSt)**

Unsere Erde ist einzigartig und verletzlich. Thich Nhat Hanh lehrt uns, dass sie unsere schönste Bodhisattva ist.

### **19.6.02019: Meditative Überlegungen zum Tagesbeginn (BB)**

Wir sprechen über einige Überlegungen zum Tagesbeginn, die Yesche Udo Regel im Jahr 02008 für das Paramita-Projekt zusammenstellte.

### **3.7.02019: Ansichten loslassen ist schwieriger als Sterben (SM)**

Wir hören und besprechen Teile eines Vortrags von Sylvia Wetzel.

### **10.7.02019: Entspannen und lächeln (MF)**

Wir genießen eine geführte Entspannungsübung aus Plum Village.

### **17.7.02019: Die dritte Achtsamkeitsübung (EKW)**

Wir lesen und besprechen verschiedene Text-Varianten der „Dritten Achtsamkeits-Übung“ (Wahre Liebe - Sexuelle Verantwortung).

### **24.7.02019: Der Dankesbrief (AH)**

Wir lesen und besprechen den „Dankesbrief“ aus dem Buch „Eine gute Minute“ von Axel Kühner.

### **7.8.02019: Der Fluss (TSp)**

Wir hören und besprechen eine Geschichte von Thich Nhat Hanh.

### **14.8.02019: Berichte vom Retreat im EIAB**

Am Sommer-Retreat im EIAB (Waldbröl) werden einige aus unserer Sangha teilnehmen und darüber berichten.

## **Gesprächsthemen des Meditationskreises:**

### **8.5.02019: Die Angst des 'inneren Kindes' (UN)**

Auf Grundlage einiger Überlegungen von Thich Nhat Hanh wollen wir uns über die 'Ängste des inneren Kindes' austauschen.

### **15.5.02019: Achtsame Portraitphotographie (TSt)**

Portraitphotographie - sich selbst und andere mit Mitgefühl sehen.

### **22.5.02019: Entscheiden ist einfach (DH)**

Wir hören einen Text („Entscheiden ist einfach, wenn man weiß, wie es geht“) und sprechen über unsere Erfahrungen mit Entscheidungen.

### **5.6.02019: Einsamkeit - die unerkannte Krankheit (TSp)**

Wir lesen und diskutieren Gedanken von Manfred Spitzer.

### **12.6.02019: Unsere Erde - die schönste Bodhisattva (TSt)**

Unsere Erde ist einzigartig und verletzlich. Thich Nhat Hanh lehrt uns, dass sie unsere schönste Bodhisattva ist.

### **19.6.02019: Meditative Überlegungen zum Tagesbeginn (BB)**

Wir sprechen über einige Überlegungen zum Tagesbeginn, die Yesche Udo Regel im Jahr 02008 für das Paramita-Projekt zusammenstellte.

### **3.7.02019: Ansichten loslassen ist schwieriger als Sterben (SM)**

Wir hören und besprechen Teile eines Vortrags von Sylvia Wetzel.

### **10.7.02019: Entspannen und lächeln (MF)**

Wir genießen eine geführte Entspannungsübung aus Plum Village.

### **17.7.02019: Die dritte Achtsamkeitsübung (EKW)**

Wir lesen und besprechen verschiedene Text-Varianten der „Dritten Achtsamkeits-Übung“ (Wahre Liebe - Sexuelle Verantwortung).

### **24.7.02019: Der Dankesbrief (AH)**

Wir lesen und besprechen den „Dankesbrief“ aus dem Buch „Eine gute Minute“ von Axel Kühner.

### **7.8.02019: Der Fluss (TSp)**

Wir hören und besprechen eine Geschichte von Thich Nhat Hanh.

### **14.8.02019: Berichte vom Retreat im EIAB**

Am Sommer-Retreat im EIAB (Waldbröl) werden einige aus unserer Sangha teilnehmen und darüber berichten.

## Weitere offene Meditationskreise in Oldenburg:

Jeden Montag: 19.00 – 21.30 Uhr: Zen-Meditation; Ort: Umwelthaus (im PFL)

Info: Zen-Kreis Sangen Kai e.V.; Martin Wagener; 0441/303657

ZEN Meditation      Es wird 2 x 20 + 1 x 25 Minuten gesessen, dazwischen Gehen.

Jeden Dienstag      Es ist möglich, nur 2 x 20 Minuten zu sitzen.

ab 17.45 Uhr          Ziegelhofstr. 23; 26121 Oldenburg

pünktlicher Beginn    Leitung: Peter Gottwald & Bernd Bollweg (0441 / 59 29 58)

Mo, Di, Mi, Do, Fr ab 6.30 Uhr, 2x30 Minuten Sitzen; Di auch ab 21.15 Uhr, 1x30 Minuten im Aikido Dojo, Lindenstr. 11, Oldenburg

Info: Wolfgang Sambrowski-Gille, 0441/58586

Samstags ( 1 x mtl.): Meditation, Vortrag und Austausch über buddhistische Themen („Vier Edle Wahrheiten“, „Abhängiges Entstehen“, „Karma“ usw).

Info: Günther Schönknecht, 04481-936520, [schoenknecht-rolfes@t-online.de](mailto:schoenknecht-rolfes@t-online.de).

Jeden Freitagnachmittag: Geh-Meditation im Barghornermoor (13 km von Oldenburg)

Info und Wegbeschreibung: Gerd Schnesche, 04402/598477

✂-----

Ausgefüllt senden an: **Stephanie Marquardt, Süderfeld 49, 26919 Brake**

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

E-Mail / Telefon .....

Ich möchte dem Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ beitreten. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 18,- € im Jahr. Bitte schickt mir eine Beitrittserklärung.

**Die Beitrittserklärung und das gelbe Info können auch auf unserer Netzseite [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de) angeschaut bzw. von ihr heruntergeladen werden.**

Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden auf das Vereinskonto bei der Oldenburgischen Landesbank (BIC: OLBO DE H2XXX; IBAN: DE19 2802 0050 1223 3540 00) sind steuerlich absetzbar.

# Entspannen und lächeln

*Dieser Text enthält eine Wahrnehmungsreise durch den eigenen Körper und ist besonders gut für kleine Gruppen geeignet, indem er von einer Person vorgelesen wird, während alle anderen auf dem Rücken liegen. Zwischen den Absätzen sollte es Pausen geben (1 - 3 Minuten). Eine kleine oder große Klangschale ist hilfreich.*

Lege Dich so auf den Rücken, dass Du bequem liegen und alle Spannungen in Deinem Körper loslassen kannst.

Üblicherweise atmen wir beim Ausatmen nicht die ganze Luft aus unseren Lungen aus. Deswegen helfen wir zu Beginn dieser Übung am Ende behutsam etwas nach. Wir pressen die Bauchdecke sehr empfindlich etwas mehr nach innen als sie üblicherweise geht. Wenn auf diese Weise etwas mehr Luft aus den Lungen ausgeatmet ist, atmen wir automatisch tiefer ein.

Wenn Du bequem und entspannt liegst, kannst Du Dir vollkommen sicher sein, dass die Erde Dich trägt. Du kannst also ohne Zweifel alles loslassen und entspannen. Alles, was wir jetzt tun wollen ist, dass wir passiv daliegen und nur ein- und ausatmen und --- lächeln.

Sage Deinem ganzen Körper, sage all Deinen Muskeln, dass sie nichts weiter tun brauchen als entspannt dazuliegen.

1. Wenn Du gleich den ersten Ton der Klangschale hörst, atme tief. Atme ein und fülle Bauch und Brust ganz mit Luft. Atme langsam und bewusst aus und lächle dabei. Lass los. Entspanne alle Muskeln in Deinem Gesicht.

2. Beim nächsten Ton der Klangschale schicke Dein Lächeln zum rechten Arm. Lass alle Muskeln im rechten Arm los. Lächle der Schulter zu, dem Oberarm, Ellbogen, Unterarm, Handgelenk; lächle der Hand zu bis in die Finger hinein.

3. Beim nächsten Ton der Klangschale schicke Dein Lächeln zum rechten Bein. Lass alle Muskeln im rechten Bein los. Lächle dem Gesäß zu, dem Oberschenkel, Knie und der Kniekehle, dem Unterschenkel, Knöchel; lächle dem Fuß zu bis in die Zehen hinein.

4. Beim nächsten Ton der Klangschale schicke Dein Lächeln zu Deinem rechten Arm. Lass alle Muskeln in Deinem rechten Arm los. Lächle Deiner Schulter zu, dem Oberarm, Ellbogen, Unterarm, Handgelenk; lächle Deiner Hand zu bis in die Fingerspitzen hinein.

5. Beim nächsten Ton der Klangschale schicke Dein Lächeln zu Deinem rechten Bein. Lass alle Muskeln in Deinem rechten Bein los. Lächle Deinem Gesäß zu, dem Oberschenkel, Knie und der Kniekehle, dem Unterschenkel, Knöchel; lächle Deinem Fuß zu bis in die Zehenspitzen hinein.

6. Beim nächsten Ton der Klangschale gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Bauch zurück. Atme ein und folge der Bewegung der Bauchdecke und der Brust. Atme aus und lächle Deinem ganzen Körper zu. Lass alles los und entspanne. Dieser Moment gehört ganz Dir. Dein Körper ist jetzt wie eine Wolke am Himmel schwebend. Genieße Deinen Atem. Genieße Dein Lächeln. Genieße Dich in diesem Moment so wie Du bist.

7. Lass alles los und entspanne. Dieser Moment gehört ganz Dir. Genieße Deinen Atem. Genieße Dein Lächeln. Genieße Dich in diesem Moment so wie Du bist.

bzw. 8 (wenn noch Musik gespielt wird): Höre jetzt die Musik und atme und lächle weiter. Lass alles los und entspanne. Dieser Moment gehört ganz Dir. Genieße die Musik. Genieße Deinen Atem. Genieße Dein Lächeln. Genieße Dich in diesem Moment so wie Du bist.

*Text: Manfred Folkers (entstanden 01995 aus Erfahrungen mit Meditations-Übungen in Plum Village, der Lebensgemeinschaft von Thich Nhat Hanh*



**5. - 10. August 02019 im EIAB (Waldbröl):**

## **Der Weisheit unseres Herzens folgen**

**Retreat mit den Nonnen und Mönchen aus Plum Village und aus dem Europäischen Institut für angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl.**

Die Weisheit des Verstandes, unser intellektuellen Wissens, führt uns immer wieder an unsere Grenzen. Wir erfahren, dass es mehr und anderes gibt als das, was wir mit unserem Verstand erfassen und mit Worten ausdrücken können. Wir benötigen einen Zugang zu unserer intuitiven Weisheit, die tief in uns allen verborgen ist.

Wenn wir der Weisheit unseres Herzens folgen, dann ist unser Leben im Einklang mit unserem tiefsten Streben und in Harmonie mit anderen Menschen und dem gesamten Leben. Wir entwickeln tiefes Verstehen und Mitgefühl mit uns selbst und unseren Lieben, können aber auch Schwierigkeiten mit wirklicher Akzeptanz begegnen.

Indem wir der Weisheit unseres Herzens folgen, antworten wir den Herausforderungen der heutigen Zeit mit Freude und Mut.

Retreatsprache: Englisch und Deutsch - jeweils mit Übersetzung.

Es wird jeweils ein Programm für Kinder und Jugendliche in deutscher Sprache angeboten.

Weitere Infos + Anmeldung: [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

**11. August 02019 im EIAB (Waldbröl):**

## **Im Hier und Jetzt zuhause sein**

**Ein Tag der Achtsamkeit --- Vortrag und Übungen mit den Nonnen und Mönchen aus EIAB und Plum Village**

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr; Einlass eine Stunde vorher.

Sprache des Vortrags: Englisch mit deutscher Übersetzung.

Anmeldung nur auf der Website: [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

**Save the date - Bitte vormerken:**

**Am Sonnabend, den 21. September 02019 von ca. 14.00 bis 21.00 Uhr feiert der Verein „Umwelthaus Oldenburg“ sein 25-jähriges Bestehen in den Räumen des PFL-Kultur-Zentrums. Wir werden uns an dieser Feier beteiligen.**