



**HEILHAUS LÜNEBURG e.V.**

Samten Nyinje Ling

Meditation. Gesundsein. Dialog.

Am Markt 4 | 21335 Lüneburg

info@heilhauslueneburg.de | Tel: 0175-8035132

## 10. Rundbrief vom 02 Juli 2017

Liebe Freundinnen, Freunde, Interessierte, Unterstützende,  
zukünftige Mitglieder,

das Heilhaus Lüneburg entwickelt sich weiter und öffnet sich den neuen Medien: wir sind jetzt auf **Facebook** und möchten unsere Angebote auch diesem Nutzerkreis zugänglich machen. Bettina Jäckle hat diese Aufgabe übernommen, wird sie mit Ludger Rothmann weiter entwickeln und verwalten: 1.000 Dank Euch beiden dafür! Wir freuen uns über viele Besucherinnen und Besucher, die uns „ liken“ und weiterempfehlen.

Wie schon im letzten Rundbrief erwähnt, haben wir Projektgruppen gebildet, die das Heilhaus organisatorisch tragen und ausbauen wollen. Für die **Projektgruppe „Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Werbung“** suchen wir noch eine Projektleitung und Menschen, die Lust und Freude haben, einzelne Aufgaben innerhalb dieser spannenden Projektgruppe zu übernehmen. Ein Anforderungsprofil findet Ihr im Anhang. Bitte meldet Euch bei Elke unter: [elkeroehl@heilhauslueneburg.de](mailto:elkeroehl@heilhauslueneburg.de)

Darüber hinaus wünschen wir uns auch in den anderen Projektgruppen Verstärkung, die einzelne Aufgaben gern übernehmen mögen. Wenn Ihr Lust, Zeit und Kompetenzen für eine dieser Gruppen habt, nehmt bitte Kontakt auf zu:

Projektgruppe Finanzen: [frankbendel@heilhauslueneburg.de](mailto:frankbendel@heilhauslueneburg.de)

Projektgruppe Programm: [elkeroehl@heilhauslueneburg.de](mailto:elkeroehl@heilhauslueneburg.de)

Projektgruppe Facility: Wolf Waltje, Tel.: 0170 – 700 22 55

Unser Konzept und das Organigramm sind ebenfalls online und auf unserer Homepage zu finden:

[http://www.heilhauslueneburg.de/wp-content/uploads/2017/07/Heilhaus\\_Organigramm.pdf](http://www.heilhauslueneburg.de/wp-content/uploads/2017/07/Heilhaus_Organigramm.pdf)

[http://www.heilhauslueneburg.de/wp-content/uploads/2017/06/Konzept\\_Heilhaus\\_2017-05-27.pdf](http://www.heilhauslueneburg.de/wp-content/uploads/2017/06/Konzept_Heilhaus_2017-05-27.pdf)

Einmal monatlich findet ein **Treffen der Projektgruppen** statt, bei dem wir uns austauschen, die Zusammenarbeit intensivieren und auch Spaß und Freude haben werden. Die nächsten Treffen sind zunächst:

Freitag, der **21. Juli** von 18.00-19.30 Uhr, Samstag, der **13. August** von 13.00-14.30 Uhr und Samstag, der **2. September** von 13.00-14.30 Uhr.

Wir freuen uns, dass der **Heilhaus-Filmclub „Chips & Törtchen“** an den Start gegangen ist: die nächste Vorführung wird ein Video-Mitschnitt aus der „Mind & Life Conference Brüssel 2016“ mit dem Dalai Lama sein und - neben einigen anderen wunderbaren Menschen - der Friedensnobelpreisträgerin und Menschenrechts-Aktivistin Jody Williams mit ihrem Projekt „Peacejam“ : sehr inspirierend und beeindruckend. An folgenden Sonntagen können **„Chips & Törtchen“** genossen werden: **16. Juli, 30. Juli**, jeweils von **16.30 bis 18.00** Uhr auf Spendenbasis. Weitere Filmangebote geben wir später bekannt.

Am **01. und 02. August** begrüßen wir wieder **Mönche aus der Klosteruniversität Sera Jey**. In diesem Jahr werden sie Haussegnungen, kraftvolle Reinigungsrituale oder Segnungen für kranke Menschen, Hilfsbedürftige oder Verstorbene privat oder im Heilhaus zelebrieren. Kontakt und Terminvereinbarungen bitte mit Iris Prinke-Gosch: Tel.: 04131-404757 oder 0171-6010192.

Anlässlich des **G-20-Gipfels** in Hamburg möchten wir Sie noch auf zwei Veranstaltungen hinweisen, die das Tibetische Zentrum mit begleitet: Zum Auftakt, am 06. Juli um 18.00 Uhr findet ein **interreligiöses Friedensgebet** in der Universität Hamburg statt. [Infos](#) . Während des Gipfels findet eine **20stündige Meditation** in dem Wrage Seminar Center (Schlüterstraße) statt: M20. [Infos](#). Oliver Petersen wird für das Tibetische Zentrum an beiden Veranstaltungen sprechen. An diesem Donnerstag, dem 6. Juli, fällt in Lüneburg die Meditation aus.

Besonders hinweisen möchten wir noch auf das zweite MBSR Seminar im Heilhaus mit Martin Hubal:

Stressabbau und Entspannung zum Wochenende, gemeinsam achtsam den Alltag verabschieden! Am Freitagabend, **1. September** startet das nächste MBSR-Seminar zur besseren Stressbewältigung und Entspannung durch die Praxis der Achtsamkeit. Der Kurs umfasst 8 Abendtermine, jeweils am Freitag und einen Achtsamkeitstag (Samstag, 21.10.).

Martin Hubal, Achtsamkeitstrainer und Coach führt in die Achtsamkeitspraxis als Methode zum Stressabbau und zur Überwindung von Stressmustern ein.

Wir üben verschiedene Meditationen, leichte Körperübungen und die Praxis für den Alltag. Alle Teilnehmer profitieren von einem intensiven Erfahrungsaustausch. Es gibt zudem viel Wissenswertes zum Thema Stress, Wahrnehmung, Neurowissenschaften und Gesundheit.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Wirkung der MBSR-Praxis (Mindfulness Based Stress Reduction). Sie führt zur Abnahme allgemeiner Stresssymptome sowie zur Verbesserung des Allgemeinbefindens. Mehr Informationen: <https://www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de/>

Wir wünschen allen viel Sonne und Entspannung

Herzliche Grüße

Elke Röhl