



HEILHAUS LÜNEBURG e.V.

Samten Nyinje Ling

Meditation. Gesundsein. Dialog.

Am Markt 4 | 21335 Lüneburg
info@heilhauslueneburg.de | Tel: 0175-8035132

21. Rundbrief vom 25 Juni 2018

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

was des einen Freud' und des anderen Leid ist, haben wir in den letzten Frühlings-Sommerwochen mitbekommen: hier große Freude über Sonne, Baggersee und eingestaubte Regenschirme, dort das Stöhnen der Gärtner und Bauern, die sich aufgrund des Wassermangels berechnete Sorgen um Tiere, Pflanzen und Erträge machen. Nicht einmal das Wetter ist „an-sich“ gut, schlecht, richtig oder falsch – auch hier entscheidet das wahrnehmende Bewusstsein, welchen Kontext es wählt. Um unsere Wahlmöglichkeiten etwas aufzuweiten, möchten wir Euch wieder zu interessanten Veranstaltungen im oder außerhalb des Heilhauses einladen:

Oliver Petersen bietet am **Dienstag dem 03.07.2018** von 19:00 - 20:30 Uhr im Kurpark Lüneburg - direkt beim Gradierwerk - einen Vortrag mit angeleiteter Meditation zum Thema „Entwicklung von liebevoller Güte (Metta)“ an. Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der buddhistischen Meditation und zählt zu den grundlegenden Übungen und inneren Haltungen des Buddhismus. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, mit der Familie oder mit Freunden einen kraftvoll-heilsamen Abend zu verbringen. Falls es regnen sollte, können wir in die nahe gelegene Wandelhalle umziehen.

Für unsere kleinen (bis 3 Jahre) Erdenbürger bietet die Pädagogin **Christina Logemann** Freitags von 11:00 – 11:45 Uhr ein besonders enkeltaugliches Projekt an: „Gedichte für Wichte“. Spielerisch wird der Spaß an Sprache, am Reimen und den ersten Liedern entdeckt. Ob gemeinsam singen, Fingerspiele spielen oder Bilderbücher anschauen: zusammen mit anderen Kindern und den eigenen Eltern bringt es den kleinen Wichten am meisten Freude und stärkt das Vertrauen und die Bindung. Und die Eltern erhalten auch noch wertvolle Anregungen und Tipps zur Sprachförderung im Alltag.

In **Martin Hubals** Workshop „ Positive Neuroplastizität“ am 30.06. von 10:00 bis 16:00 Uhr sind noch einzelne Plätze frei. Das Seminar gibt Auskunft, wie wir strukturbildende Prozesse unseres Gehirns bewusst beeinflussen und dadurch wieder neue Erfahrungen machen können, die die Resilienz, das Mitgefühl, Glück, positive Emotionen oder das Selbstwertgefühl stärken. Praktische Übungen dauern oft nur wenige Minuten, können aber zu erstaunlichen Resultaten führen.

Aufgrund der großen Nachfrage wird Martin in diesem Jahr noch weitere MBSR-Kurse anbieten. Schaut bitte auf unsere Homepage oder auf die von Martin, die demnächst online geschaltet wird.

Vom **12. 09. bis 16.09.** haben wir wieder **tibetische Mönche** aus dem indischen Exil-Kloster Sera Je zu Besuch in Lüneburg.

Am **13.09.** von 19:00 – 20:30 Uhr wird eine große **Friedens-Meditation** im **Glockenhaus** stattfinden.

Die Mönche werden werden auch in diesem Jahr wieder **Hausegnungen** und Gebets-Zeremonien für Kranke ausführen. Geplant sind die beiden Tage Freitag und Samstag der 14.09. und 15.09. Bei Interesse meldet Euch bitte bei Elke Röhl telefonisch: 0171-12 90 373 oder per Mail elkeroehl@heilhauslueneburg.de

Die regelmäßigen Veranstaltungen wie Friedensmediation, Bewegtes Qigong, Luo Han Gong, Yoga, Klangschalen-Massage, Schamanisches Basis-Seminar, Meditation, Kum Nye und MBSR werden weiterhin angeboten, können aber teilweise urlaubsbedingt für einige Woche aussetzen. Bitte informiert Euch vorab auf unserer Homepage www.heilhauslueneburg.de.

Wir danken allen Seminarleiter*innen und Vortragenden für die unterschiedlichen und vielen heilsamen Angebote und wir freuen uns auf ein gemeinsames Wachsen mit dem Heilhaus Lüneburg e.V.

Bitte gebt diese Informationen gern in Eure Verteiler weiter, damit wir gemeinsam dafür sorgen, dass wir bekannter werden.

Herzliche Grüße

Elke Röhl