


Elbe Meditation



Hallo!

Vergangene Woche war Henning Scherf, der ehemalige Bremer Bürgermeister, als Gast des [Gesundheitsnetzwerks Kehdingen](#) im Freiburger Kornspeicher. Mittlerweile 77 Jahre jung, lebt er seit 28 Jahren in seiner berühmten Bremer Wohngemeinschaft.

„Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung“, war sein Thema. Sein gesamter Vortrag lässt sich auf diese drei Aussagen konzentrieren: „Du bleibst länger jung,



- wenn Du dich körperlich bewegst,
- wenn Du Veränderungen in Deinem Leben einlädst,
- wenn Du Dich mit jungen Menschen beschäftigst!"

Das hat mich sehr berührt, denn Henning Scherf ist selbst ein Paradebeispiel für die Flexibilität, die auch im hohen Alter möglich (und nötig) ist.

Um seine ersten beiden Thesen schon mal umzusetzen, biete ich die **Bewegte Meditation** an. Meditation ist eine einfache Übung für anderes Verhalten: sich zu entschleunigen und die Welt sich allein weiterdrehen zu lassen.

Für uns ist das oft nicht so ganz einfach, sich hinzusetzen und einfach nur "zu sein". Ein guter Einstieg hierfür ist die Kundalini-Meditation. Darum lade ich Dich ein, diese einfache Bewegungsmeditation auszuprobieren, die für alle Altersgruppen und "Fitnessgrade" geeignet ist. Im Kurs ab *Mittwoch, den 24.6.15, um 18 Uhr* stelle ich auch noch andere bewegte Meditationsformen vor. Mehr darüber [hier](#).

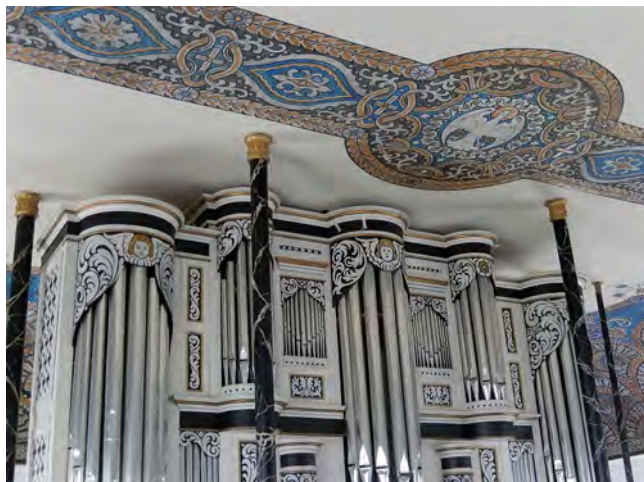
Sonnige Grüße von Jürgen Dubau

Pilgern im Juni

Als entspannte und fröhliche Gruppe pilgern wir nun wieder in der Kehdinger Natur. Die nächsten beiden Termine sind am *Samstag, den 27.6.15*, und am *Samstag, den 25.07.15*. Start wie immer um 10 Uhr am Wischhafener Fähranleger.

Orgelklänge und Pilgern

Auf ein ganz spezielles Event am *Samstag, den 28.8.15*, möchte ich



jetzt schon hinweisen: *Orgelklänge und Pilgern*. Wir pilgern diesmal von Balje über Krummendeich bis nach Freiburg. Johanna Veit von der [Orgelakademie Stade](#) wird speziell für unsere Gruppe an den jeweiligen Orgeln der Kehdinger Kirchen musizieren. Mehr Infos [hier](#).

Entspannungsgruppe

Zu Deinem tätigen, aktiven Leben gehört ebenso auch der Gegenpol – die Ruhe und Entspannung. Schön ist, wenn Du dir das einfach so gönnen kannst. Schöner ist vielleicht auch, sich dafür einen festen Termin einzuplanen. Dazu lade ich Dich in die Entspannungsgruppe ab *Mittwoch, den 24.6.15, um 20 Uhr* ein, in der wir mit einfachen Atem- und Entspannungs-übungen sowie Phantasie Reisen wieder Kraft tanken. Wirkt auch gegen Grübeln und Gedankenkarussell!
Mehr Infos [hier](#).



Resilienzgruppe

Wer mit Themen zu tun hat, die langfristig belasten (z.B. eigene Krankheit oder die eines Angehörigen), kommt nicht daran vorbei, seine Kraft wieder aufzutanken.

Die Wissenschaft spricht dabei von **Resilienz** und meint damit die Kraft, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Das kann jeder lernen - auch Du! Unsere Gruppe trifft sich monatlich seit Anfang 2015. Bei diesen Treffen bringen die Anwesenden eigenes mit ein. Denn dieses Angebot richtet sich auf deinen konkreten Alltag aus. Natürlich bieten wir auch Übungen für Achtsamkeit und für die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Nächstes Treffen, Samstag, den 20. Juni 2015, von 11 bis 16 Uhr. Mehr über die Inhalte [hier](#).



Offenes Singen

Offenes Singen

Das Singen im Gemeindesaal wird immer voller und lebendiger. Welch schöne Momente, wenn sich Menschen übers Singen ein kleines bisschen in eine andere Kultur einfühlen.

Nächstes Treffen am *Montag, den 22. Juni 2015*,
Gemeindesaal Freiburg (Hauptstr. 26), um 17 Uhr.
Eintritt frei!

Dieses Angebot organisiere ich im Rahmen meiner
Tätigkeit als Freiburger Kirchenvorstand! Mehr Infos [hier](#).



Anmerkung: Für meinen Newsletter wähle ich die persönlichere Anrede "Du" anstatt das formellere "Sie", weil es mir für die Inhalte meiner Arbeit geeigneter erscheint. Ich hoffe, dass daran niemand Anstoß nimmt.



Share



Tweet



Forward