



## *Vedische Mantra Meditation e.V.*

Petra Tillmann-Vogel, Haagstr. 45, 47441 Moers

Moers, 15. Februar 2017

Liebe

Was heißt Meditation?

Meditation im heutigen Sinne heißt:

- In uns hinein und nicht nach draußen hören
- Kraft sammeln für die Anforderungen des Alltags
- Spüren können, wer bin ich und welches ist mein Weg

Was bewirkt Meditation?

Pause machen vom Alltag  
Wieder bei mir ankommen  
Balance finden  
Meiner inneren Stimme folgen  
Neue Impulse wahrnehmen  
Wacher ins Leben gehen

Dazu lade ich dich ein.

So bieten wir auch 2017 viele Möglichkeiten gemeinsam zu singen und zu meditieren. Auf den nächsten Seiten findest du alle Gruppen und Termine im Überblick. Dazu zwei Flyer zu den Seminaren mit Conny Larsson.

Für einen individuellen Kontakt stehen die Meditationslehrerinnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf dich.

Herzliche Grüße

Schriftführerin

[www.vedische-mantra-meditation.de](http://www.vedische-mantra-meditation.de)

Vorsitz: Melanie Brocks, Grabelohstr. 246, 44892 Bochum, Tel.: 0234-96299662, Mail: [m.brocks@t-online.de](mailto:m.brocks@t-online.de)

Schriftführung: Petra Tillmann-Vogel, Haagstr. 45, 47441 Moers, Tel.: 02841/3916701 oder 0172/2973253, Mail: [ptillmann-vogel@web.de](mailto:ptillmann-vogel@web.de)



*Vedische Mantra Meditation e.V.*

## **Einladung**

**zum**

### **Singen und Meditieren im Klausenhof**

Wie jedes Jahr nehmen wir uns vor unserer Jahreshauptversammlung Zeit für gemeinsams Singen und Meditation. Dazu laden wir dich herzlichst ein und freuen uns auf deine Teilnahme.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Meditationstuch, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Zur anschließenden Jahreshauptversammlung bist du ebenfalls sehr herzlich eingeladen. Du bist jedoch nicht stimmberechtigt.

**Termin:** **Sonntag, 19. März 2017**

**10:30 h bis 12:00 h**

**Ort:** Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100  
46499 Hamminkeln, Ortsteil Dingden

**Kosten:** 5,-€ Mitglieder frei

**Anmeldung:** Petra Tillmann-Vogel  
Telefon: 02841/3916701 oder 0172/297 32 53  
oder ptillmann-vogel@web.de

Mittagsimbiss bitte mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, am Mittagstisch des Klausenhofes teilzunehmen (11,00 €). Bitte bis 8. März bei mir melden.

Die Anreise ist für dich vielleicht weit und umständlich. Wir sind gern bei der Organisation von Fahrgemeinschaften behilflich.

Wir freuen uns auf dein Kommen, das dieses Mal besonders wichtig ist.



## Vedische Mantra Meditation e.V.

### Termine 2017

- 19. März:** **Singen und Meditieren im Klausenhof**  
10:30 h bis 12:00 h  
Anschließend findet unsere Jahreshauptversammlung 2017 statt.  
Wir bitten dich herzlich um deine Teilnahme. Sie ist dieses Jahr besonders wichtig.
- 19. März:** **Jahreshauptversammlung 2017**  
13:00 h bis ca.15:00 h  
**In der Mittagspause zwischen 12:00 h und 13:00 h besteht die Möglichkeit zu einem Imbiss (mitgebracht oder im Klausenhof möglich – für 11,- €)**  
**Bitte bei mir melden bis 08. März.**
- 21./22. Juli:** **Sommerkurs 1: Meditieren & Singen mit Conny Larsson**  
im Klausenhof, Hamminkeln  
Es erwarten dich zwei Tage mit Meditation, Qigong und Mantra-Singen. Conny führt auf Wunsch in die nächste Meditationsstufe ein und gibt Erläuterungen zur Meditationspraxis und zur Vedischen Tradition. Seine Ausführungen werden von Rüdiger Koppe ins Deutsche übersetzt. Rüdiger wird unser Singen wieder auf dem Klavier begleiten. (Siehe Flyer)
- 23.-26.Juli:** **Sommerkurs 2: Meditieren & Singen mit Conny Larsson**  
im Klausenhof, Hamminkeln  
Du kannst die beiden Tage, die du verlebt hast, durch vier weitere Tage verlängern oder hier neu starten. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga sowie einigen anderen Programmpunkten werden wir dich durch diese Zeit begleiten. Connys Erläuterungen wird Marita Jürgens übersetzen, Yoga wird Petra Tillmann-Vogel anleiten. (Siehe Flyer)
- 21. –26. Juli** **Sommerkurse 1 & 2: Singen und Meditieren mit Conny Larsson**  
Wenn du die gesamte Zeit mit uns verbringen möchtest, kommen zu den genannten Kosten (s. Flyer) noch ein Abendessen sowie Übernachtung vom 22. auf den 23.7. und Frühstück (48,50 €) hinzu.
- 10. September** **Yoga und Meditation Haus Aspel,**  
Das Programm beginnt mit einer Kurzentspannung. Danach folgen im Wechsel Yoga und Meditation, Yoga und Meditation (Roundings), jeweils ca. eine halbe Stunde. Nach einem Mittagsimbiss wird noch einmal wiederholt. Der Tag endet, wie er begonnen wurde, mit einer Entspannung, dieses Mal mit einer Tiefenentspannung. Am Ende fühlst du dich entspannt und gelöst, spürst große Ruhe und tiefen inneren Frieden in dir.  
**Seminarzeit:** 10:00 h bis 16:00 h  
**Seminargebühr:** 25,00 € für Mitglieder 20,00 €  
**Anmeldung:** bei Petra Tillmann-Vogel  
**Anfahrt:** Haus Aspel, Aspel 1, 46549 Rees,  
Telefon: 02850/180 – siehe auch [www.haus-aspel.de](http://www.haus-aspel.de)

**Zu allen Veranstaltungen könnt ihr euch ab sofort anmelden bei:**  
**Petra Tillmann-Vogel,**  
**Telefon 02841/3916701 oder 0172/297 32 53 oder [ptillmann-vogel@web.de](mailto:ptillmann-vogel@web.de)**



## Vedische Mantra Meditation e.V.

### *Meditation verleiht uns inneren Frieden, der aus der Stille des Geistes hervorgeht. (Dalai Lama)*

Meditation bietet eine Pause, eine Auszeit von den alltäglichen Anforderungen, an. In der Vedischen Mantra Meditation taucht der Meditierende, begleitet von einem kurzen Mantra, einer knappen Folge heiliger Worte aus dem indischen Sanskrit, ein in die Stille.

Zusammen meditieren könnt ihr weiterhin in folgenden **Meditationsgruppen**:

- Bad Lippspringe:** Nellja Müller, jeden letzten Dienstag im Monat, Tel: 0152/319 25 462  
**Bad Lippspringe:** Marianne Wieland, jeden Montag, Tel.: 05252/7447  
**Bochum:** Melanie Brocks, jeden ungeraden Mittwoch, 13:00 Uhr  
Tel.: 0234/962 99 662  
**Dinslaken:** Angelika Langhoff und Monika Schoen,  
jeden 1. Montag im Monat, Tel.: 02064/5 85 22  
**Moers:** Petra Tillmann-Vogel, jeden 1. und 3. Donnerstag  
**Wesel:** Rüdiger Koppe, jeden Freitag, Tel: 0281/46 82 39 oder 0163/205 68 19  
**Wesel:** Martina Meißler, jeden 2. Donnerstag im Monat, Tel.: 0281/460 905 66

**Einführungen in die Meditation oder eine weitere Stufe** werden auf Anfrage weiterhin von unseren Lehrerinnen/Lehrern durchgeführt.

Außerdem bieten wir **weitere Kurse und Seminare** an:

- Melanie & Christian** Telefon: 0234/962 99 662  
**Brocks:** „Raum der inneren Quelle“ – Qigong, Meditation und Rituale  
Jeden ungeraden Mittwoch, 18:00 – 19:30 h

**Rüdiger Koppe**, Tel: 0281/46 82 39, 0163/205 68 19

Wesel, Heilsames Singen (Chanten)

Dienstag: 19:30 h - 21:00 h

Donnerstag: 10:30 h – 12:00 h

Wesel: Atemkurs

Dienstag: 10:00 h – 11:30 h

Wesel, Ganzheitliche Sprecherziehung

Donnerstag: 19:30 – 21:00 h

**Nellja Müller**, Telefon: 05252/53169

Ev. Kindergarten, Bad Lippspringe: Meditationskurs für Einsteiger: 04.03., 9:00 h – 18:00 h

Haus Shanti, Horn-Bad Meinberg: Yoga und Meditation: 09.06. – 11.06.

- Marlene Rubart**, Telefon: 0281/52804, maruwe@aol.com  
Yoga-Ferienkurs, 11. Juli bis 01. August 2017, 4 x dienstags  
Dinslaken, Karl-Leisner-Haus

**Petra Tillmann-Vogel**, Telefon: 0172/297 32 53

KBF Rheinhausen: Yoga: mittwochs 16:00 h und 17:45 h

Haus Aspel: Yoga, Meditation: 10. September, 10:00 bis 16:00 h

Kloster Steyl: Yoga, Meditation, Selbsterfahrung: 10. – 12. November