



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Hier ist er also: der erste Newsletter von **viarcus @ Zentrum für Achtsamkeit** in Dortmund-Hörde.

Hinter **viarcus @** stecken **Christoph Mroczek** und **Martin Scholz**. Die meisten von Euch kennen Martin, einige auch Christoph. Wenn Ihr etwas mehr über uns erfahren möchtet, schaut gerne auf viarcus.de/mroczek-scholz

Mit diesem ersten Newsletter möchten wir Euch einladen, mit uns und unseren Angeboten zu Meditation und meditativem Bogenschießen in die Welt der Achtsamkeit einzutauchen.

Einige von Euch haben das bereits getan, worüber wir uns sehr freuen. Besonders freuen wir uns über die regelmäßig bei uns Übenden.

Unser Name **viarcus @** ist entstanden aus **via arcus**, lat. für **Der Weg des Bogens**.

Dieser Weg ist für uns die Kombination von Meditation und meditativem Bogenschießen. Wie bei jedem seriösen Übungsweg ist auch hier die Regelmäßigkeit ein wichtiger Faktor für den Erfolg, nämlich die Integration von Achtsamkeit in den Alltag und die daraus resultierende spürbare Stressreduktion.

Für ein regelmäßiges Üben könnt Ihr jede Woche aus vier Terminen á **zwei Stunden** mit Impulsen sowie geführten und freien Übungen, die Euch Zeit und Raum bieten, innere Ruhe zu entwickeln, auswählen. Außerdem gibt es mehrmals im Monat unser Angebot **“Ein Tag”**. Alle Infos zu unseren Angeboten findet Ihr auf viarcus.de/angebote

Die Termine für das 1. Halbjahr 2026 stehen auch schon fest. Ihr findet Sie auf viarcus.de/termine

Apropos Termine: es ist gar nicht mehr weit bis Weihnachten und vielleicht sucht Ihr noch ein besonderes Geschenk. Mit einem **viarcus @ Gutschein** verschenkt Ihr eine besondere Zeit der Achtsamkeit, die über den Moment hinaus wirkt.

Und wir haben ja auch noch etwas zu verschenken. Wie im Juli-Newsletter von **Martin Scholz - Seminare, Coaching, Bogenschießen** versprochen, gibt es als Dankeschön für die Anmeldung zum **viarcus @ Newsletter** vier Plätze für unser Angebot **“Ein Tag”** im **Zentrum für Achtsamkeit** in Dortmund-Hörde am Sonntag, 08. Februar 2026, 09.00 - 16.00 Uhr, im Wert von je 165,00 €.

Da wir es versäumt haben, die Erlaubnis zur Veröffentlichung der Namen der Gewinner*innen einzuholen, informieren wir die vier Anfang kommender Woche per direkter Mail. Alle die dann keine Mail bekommen haben, können sich natürlich gerne für den 08. Februar anmelden - es sind noch vier Plätze frei.

So, das soll für das erste Mal reichen. Mehr dann im Januar 😊😊

Wir wünschen allen eine schöne Zeit durch den Advent, frohe und gesegnete Weihnachten, einen guten Jahreswechsel und alles Liebe und Gute für 2026.

Herzliche Grüße und “Auf Wiedersehen” im **viarcus @ Zentrum für Achtsamkeit**, Christoph Mroczek & Martin Scholz

Auf ein Wort:

Was ist Achtsamkeit?

Grundsätzlich ist Achtsamkeit eine bewusste Wahrnehmung des Hier und Jetzt. Dies setzt eine offene, wenn nicht gar neugierige Haltung voraus, denn um achtsam zu sein, muss man auch wirklich achtsam sein wollen.

Selbst wenn uns ein Moment unvorbereitet überrascht, erfordert es die bewusste Entscheidung dafür, ihn achtsam wahrzunehmen. Das Gegenteil von Achtsamkeit wäre demnach Ignoranz, denn auch diese geschieht nur bewusst und mit einer grundlegenden Entscheidung gegen etwas. Als Synonym wären Begriffe wie Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Offenheit geeignet. Aber was ist Achtsamkeit noch? Sie ist individuell, lebendig, intensiv. Vor allem aber ist Achtsamkeit kein Trend der Neuzeit. In Religionen wird sie zum Beispiel seit Jahrhunderten in Form von Gebeten praktiziert, im Buddhismus wiederum als Meditation. Ziel ist es dabei stets, in sich zu gehen und sich weiterzuentwickeln. Als Werkzeug hierfür nutzen einige von uns Mandalas, andere Kampfsport und wieder andere die pure Stille. Die Gestaltung der Achtsamkeit ist also äußerst vielfältig. Sie hat ihre Wurzeln in der jeweiligen Kultur der praktizierenden Völker, wandelt sich jedoch mit der Zeit und den Ansprüchen.

Stefan Goedecke in der Zeitschrift "Ich Bin", Ausgabe 01/2025