



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Für das Jahr 2026 wünschen wir Euch alles Liebe und Gute, und dass Ihr und alle, die Euch am Herzen liegen, viele gute Momente erlebt.

Auf einer Tafel in einem kleinen Café in Dortmund-Hombruch steht "Sei glücklich für diesen Moment. Dieser Moment ist dein Leben." Omar Khayyam, 1048-1131, persischer Gelehrter, Philosoph und Dichter.

Wie wahr. Und wie schnell vergessen in der Hektik und im Stress des Alltags.

Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit wünschen sich 61 % der Befragten fürs neue Jahr besser mit Stress umzugehen, d. h. Stress zu vermeiden oder abzubauen. Gehört Ihr auch dazu?

Wie viele werden versuchen, diesen Wunsch zu verwirklichen? Und wie viele nicht?

Ich habe keine Zeit. Ich habe keinen Raum. Ich weiß nicht, wie ich beginnen soll.

Im **viarcus® Zentrum für Achtsamkeit** in Dortmund-Hörde bieten wir mit Impulsen sowie geführten und freien Übungen Zeit und Raum, um innere Ruhe zu entwickeln und so die Basis zu schaffen für eine spürbare Stressreduktion.

Alle Infos zu unseren aktuellen Angeboten findet Ihr auf viarcus.de/angebote

Und die dazugehörigen Termine gibt es auf viarcus.de/termine

Und natürlich beantworten wir auch gerne Eure Fragen. Nutzt dafür - wie auch für Anmeldungen - am besten unser [Kontaktformular](#).

Apropos Anmeldungen:
am **Sonntag, 08. Februar 2026, 09.00 bis 16.00 Uhr**, findet unser nächster Tageskurs statt. Noch gibt es drei freie Plätze. Das ist die Gelegenheit, mit der Verwirklichung des Wunsches nach Stressabbau zu beginnen 😊😊

Die nächsten Tageskurse finden dann am **Mittwoch, 18.02.** und am **Samstag, 21.02.** statt, jeweils von **09.00 bis 16.00 Uhr**.

Heute auch schon mal der Hinweis auf einen Termin, der noch etwas entfernt ist: am **Wochenende 28. / 29.03.2026** wird ein **2-tägiger Kurs** stattfinden. An beiden Tagen jeweils von **09.00 bis 16.00 Uhr**. **Kosten € 290,00 pro Person**. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Und nochmal apropos Anmeldungen: für unser **Freies Üben** und für die **Zwei Stunden** (siehe viarcus.de/angebote) sind keine Anmeldungen erforderlich - einfach zu den unter viarcus.de/termine genannten Startzeiten kommen und teilnehmen (Freies Üben nur mit 5er- oder 10er-Karte).

So, das soll erstmal wieder reichen 😊😊

Herzliche Grüße und "Auf Wiedersehen" im viarcus® Zentrum für Achtsamkeit,

Christoph Mroczek & Martin Scholz

Auf ein Wort:

Das Erlernen einer japanischen Kunst – handle es sich nun um das Bogenschießen oder das Schwertfechten, das Blumenstecken oder Malen, das Schreiben von Schriftzeichen oder die Kunst des Tees – ist voller Seltsamkeiten für Schüler aus dem Westen. Wer zum Beispiel beim Bogenschießen meint, es käme aufs Treffen an, ist in einem Irrtum befangen.

Worauf soll es denn sonst ankommen? ... Beim Bogenschießen sowenig wie beim Erlernen irgend einer anderen Kunst geht es letzten Endes um das, was herauskommt, sondern um das, was herein kommt! Herein, d. h. in den Menschen herein. Auch das Sich-Üben im Dienst an einer äußeren Leistung dient über sie hinaus dem Werden des inneren Menschen. ...

Dies Bogenschießen ist etwas ganz anderes als vergnüglicher Sport, in dem man miteinander im Treffen wetteifert. Es ist eine Lebensschule ... Anfangs geht es natürlich darum, die äußere Technik zu lernen. ... Dann fängt die Arbeit an sich selbst an. Die Kunst des Bogenschießens ist für den Japaner wie jede andere Kunst nur eine Gelegenheit, zum Sein, d. h. zum eigenen Wesen zu erwachen.

Karlfried Graf Dürckheim in "Hara – Die energetische Mitte des Menschen"

Prof. Karlfried Graf Dürckheim (1896 – 1988) war Psychotherapeut und Zen-Lehrer. Er lebte von 1937 bis 1947 in Japan, wo er die Bedeutung der meditativen Praktiken des Zen auch für die geistige Gesundheit des westlichen Menschen entdeckte.