



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Am vergangenen Montag hat Philipp Raimund bei den Olympischen Winterspielen in Italien die Goldmedaille im Skispringen von der Normalschanze gewonnen. Es ist immer wieder beeindruckend zu sehen, wie sich Sportlerinnen und Sportler in Momenten, in denen "normale" Menschen vor Aufregung platzen würden, sich in eine innere und äußere Ruhe bringen können, um dann ganz bei dem zu sein, was jetzt gerade dran ist.

In der Abschlussrunde unseres Tageskurses am vergangenen Sonntag kamen teilweise ähnliche Rückmeldungen: bei allen Themen, die man so mit sich rumträgt, kann durch das Üben von Meditation und meditativem Bogenschießen eine innere und äußere Ruhe entstehen, die uns dann ganz im Hier und Jetzt sein lässt. Eine Teilnehmerin beschrieb das als "abtauchen, um Ruhe zu erleben." Nach dem Wiederauftauchen sind die Themen meistens immer noch da - ich kann sie aber mit mehr Gelassenheit angehen.

Ein praktischer Übungsweg sind die **7 Säulen der Achtsamkeit** (siehe rechts **Auf ein Wort**). In unserem **2-tägigen Kurs am Sa 28. und So 29.03.2026** werden wir Meditation und meditatives Bogenschießen mit den **7 Säulen** kombinieren. Die Veranstaltung findet **an beiden Tagen von 09.00 bis 16.00 Uhr** statt. Die Teilnahme kostet **€ 290,00 pro Person**.

Außerdem finden auch im März wieder **3 Termine "Ein Tag"** statt: **So 08.03., Mi 18.03. und Sa 21.03.2026, jeweils 09.00 - 16.00 Uhr**.

Anmeldungen über das [Kontaktformular](#) der Homepage oder [per Mail](#).

Ohne Anmeldung könnt Ihr an unseren Angeboten **Freies Üben** und **Zwei Stunden** teilnehmen. Einfach zu den unter nachfolgendem Link genannten Startzeiten kommen und mitmachen: viarcus.de/termine

Für diese beiden Formate könnt ihr auch unsere **5er-Karten** erwerben, mit denen ihr **bis zu 20 % sparen** könnt.

Die 5er-Karten sind übertragbar und von mehreren Personen nutzbar. Und genau wie unsere Gutscheine sind sie auch hervorragend als Geschenk geeignet.

Weitere Infos zu allen Angeboten findet ihr unter viarcus.de/angebote

Nun noch etwas ganz anderes: im Januar-Newsletter haben wir unter **Auf ein Wort** einen Text von Karlfried Graf Dürckheim präsentiert. Wir möchten an dieser Stelle darauf aufmerksam machen, dass uns erst nach Veröffentlichung des Newsletters bekannt wurde, dass Graf Dürckheim dem nationalsozialistischen Regime eng verbunden war. Wäre uns dies vorher bewusst gewesen, hätten wir den Text nicht veröffentlicht.

Das für heute.

Wir senden herzliche Grüße aus Dortmund und sagen "Auf Wiedersehen" im viarcus @ Zentrum für Achtsamkeit,

Christoph Mroczek & Martin Scholz

Auf ein Wort:

Die 7 Säulen der Achtsamkeit – ein Impuls für den Alltag von Christoph Mroczek

Alltagsstress gehört für viele von uns dazu – mal mehr, mal weniger. Irgendwann habe ich mir selbst die Frage gestellt, was ich konkret tun kann, um mehr Ruhe in meinen Alltag zu bringen. Auf der Suche nach einer schnellen und praktikablen Lösung bin ich auf die sieben Säulen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn aufmerksam geworden. Sie bieten eine klare und praktikable Orientierung, die uns helfen kann, bewusster, gelassener und auch freundlicher mit uns selbst und anderen umzugehen.

Allerdings, um bei der Wahrheit zu bleiben: Nein, schnell ist dieser Weg nicht ;-)

Das Konzept beschreibt keine Methode, sondern eine innere Haltung, die sich im täglichen Leben üben lässt. Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen, sondern den eigenen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Situationen bewusster wahrzunehmen. Die sieben Säulen sind:

Nicht-Urteilen – Wahrnehmen, ohne sofort zu bewerten

Geduld – Entwicklungen Zeit geben

Anfängergeist – Auch schon Bekanntes offen betrachten

Vertrauen – Der eigenen Wahrnehmung trauen

Nicht-Erzwingen – Weniger Druck, mehr Erlauben

Akzeptanz – Annehmen, was gerade da ist

Loslassen – Gedanken und Erwartungen weniger festhalten

Die sieben Säulen sind als Einladung zu verstehen, einzelne Aspekte Schritt für Schritt im Alltag auszuprobieren. Sei neugierig darauf, was kleine Veränderungen in der inneren Haltung bewirken können, um gelassener mit dem umzugehen, was gerade passiert.