



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Diejenigen von euch, die uns auf [Instagram](#) folgen, haben vielleicht schon unseren aktuellen Post gelesen:

**Frieden beginnt nicht in der Welt. Er beginnt in deinem Geist.**

Und er muss immer wieder neu beginnen: der Frieden mit mir selbst, der Frieden mit den Menschen in meinem persönlichen Umfeld, der Frieden mit "Gott und der Welt".

Die Hoffnung nicht aufgeben, trotz allem. Zuversichtlich bleiben - und immer wieder neu beginnen.

Bei **Auf ein Wort** könnt ihr heute etwas über den **Anfängergeist** lesen - eine der **sieben Säulen der Achtsamkeit**.

Uns sind diese sieben Säulen (siehe **Auf ein Wort** im **Februar-Newsletter**) in den vergangenen Tagen ganz neu wichtig geworden. Daher werden sie uns auch in der kommenden Zeit nach und nach bei unseren Tageskursen begleiten - zum ersten Mal am **Samstag, 21.03.2026**.

Wir machen dazu auch nochmal auf unser März-Angebot **Zu zweit kommen, für eine\*n bezahlen** aufmerksam. Stand heute gibt es für den 21. noch zwei freie Plätze 😊

Freie Plätze gibt es auch noch in unserem **2-tägigen Kurs am Sa 28. und So 29.03.2026**. An dem Wochenende könnt ihr **alle sieben Säulen** in Verbindung mit Meditation und meditativem Bogenschießen kennenlernen. Die Teilnahme kostet **€ 290,00 pro Person**.

Und noch etwas Organisatorisches: zur besseren Planbarkeit bitten wir ab sofort bei unserem Angebot **Zwei Stunden** wieder um vorherige Anmeldung. Die Zeiten bleiben unverändert.

Für **Freies Üben** gilt weiterhin: einfach ohne Anmeldung zu den genannten Startzeiten kommen und mitmachen.

Im **April** werden unsere **Tageskurse** am **Mittwoch, 08.04., Sonntag, 12.04. und Samstag, 25.04.2026, jeweils 9 - 16 Uhr** stattfinden.

Eure Fragen und Anmeldungen schickt uns gerne über das [Kontaktformular](#) der Homepage oder [per Mail](#).

Alle Termine und Zeiten findet ihr unter folgendem Link: [viarcus.de/termine](http://viarcus.de/termine)

Und falls ihr etwas Besonderes für das eine oder andere **Osterkörnchen** sucht: unsere **Ser-Karten** und **Gutscheine** sind hervorragend als Geschenk geeignet 😊



Weitere Infos zu allen Angeboten findet ihr unter [viarcus.de/angebote](http://viarcus.de/angebote)

Wir wünschen euch eine gute Zeit, senden ganz herzliche Grüße aus Dortmund und sagen "Auf Wiedersehen" im viarcus @ Zentrum für Achtsamkeit,

Christoph Mroczek & Martin Scholz

### Auf ein Wort:

**Die sieben Säulen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**

**Diesmal: der Anfängergeist**

**Ein Impuls von Christoph Mroczek**

Stell dir vor, du würdest dem aufbrechenden Frühling mit Gleichgültigkeit begegnen. Schließlich hast du ihn schon unzählige Male erlebt - immer wieder das Gleiche.

Wirklich?

Erstaunlicherweise gelingt es uns jedes Jahr aufs Neue, uns über die ersten warmen Tage zu freuen. Wir schauen neugierig auf das Außenthermometer, entdecken die ersten Knospen im Garten oder beobachten, wie die Natur langsam wieder Farbe bekommt.

Die Achtsamkeitssäule **Anfängergeist** lädt uns ein, mit einer ähnlichen Offenheit auch auf unseren Alltag zu schauen. Vieles erleben wir inzwischen fast automatisiert: den ersten Kaffee am Morgen, den Abschiedskuss vor der Arbeit, ein Gespräch mit Kolleg\*innen oder das Abendessen mit der Familie.

Der Anfängergeist bedeutet, dem alltäglich Vertrauten so zu begegnen, als wäre es neu. Mit Neugier, Aufmerksamkeit und ohne feste Erwartungen.

In dieser Haltung - eher lernend als wissend - entstehen neue Perspektiven. Wer neugierig bleibt, entdeckt selbst im Gewohnten immer wieder kleine Überraschungen. Vielleicht lohnt es sich, einmal bewusst mit diesem Blick durch den Tag zu gehen.