



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

In einer Zeit voller Anforderungen und Ablenkungen wächst bei vielen von uns die Sehnsucht nach Orientierung, Gelassenheit und innerer Stabilität. Für uns persönlich ist in diesem Zusammenhang Spiritualität eine tragende Säule. Bei Christoph ist es der buddhistische Weg, bei Martin der christlich-benediktinische.

Daran orientieren sich auch die Impulse bei unserem neuen Angebot **Achtsamkeit und Spiritualität** – nebeneinander, ohne sie zu vermischen, und stets respektvoll, ohne zu missionieren. Es richtet sich an Menschen, die **Achtsamkeit als Weg persönlicher und spiritueller Entwicklung** entdecken und vertiefen möchten. Meditation, meditatives Bogenschießen und monatlich wechselnde Themen unterstützen dabei, den persönlichen Lebensweg bewusster zu gestalten.

Das zweite neue Angebot ist **Achtsamkeit als Ruhepol im Alltag**. Wir möchten damit Menschen ansprechen, die im Alltag mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und Gelassenheit entwickeln möchten. Bewusste Körperwahrnehmung, Haltung und Atmung bei Meditation und meditativem Bogenschießen fördern eine **nachhaltige Stressreduktion** und stärken das Miteinander von Körper und Geist.

Mit unseren **Monatskursen** (4x 2 Std) und **Tagesworkshops** (1x 8 Std) hoffen wir, Formate entwickelt zu haben, die es vielen von euch ermöglichen, Achtsamkeit praktisch zu erfahren und so Zugang zu mehr Präsenz, Klarheit und innerer Stärke für den Alltag zu finden.

Alle Infos zu unseren neuen Angeboten findet ihr unter <https://viarcus.de/angebote>

Herzliche Grüße und bis bald in Dortmund. Wir freuen uns auf euch, Christoph & Martin