



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

Sich besinnen - Der Weg zurück zu mir selbst

Es gibt Momente im Leben, in denen wir funktionieren, Termine erfüllen und Erwartungen gerecht werden – und dabei kaum bemerken, wie weit wir uns von uns selbst entfernt haben. **Besinnung** beginnt genau dort, wo wir den Mut finden, innezuhalten. Nicht, um vor dem Leben zu fliehen, sondern um ihm wieder bewusst zu begegnen.

Besinnung ist eine Einladung zur Einkehr. Sie bedeutet, den Blick nach innen zu richten und sich selbst mit Offenheit und Wohlwollen zu begegnen. Was bewegt mich wirklich? Was trägt mich? Wonach sehne ich mich? Oft entstehen gerade in der Stille jene kleinen Aha-Momente, die uns neue Perspektiven schenken. Plötzlich erkennen wir Zusammenhänge, verstehen unsere Gefühle besser oder spüren, was im Alltag zu kurz gekommen ist.

In der benediktinischen Tradition beginnt jeder Weg der Veränderung mit dem aufmerksamen Hören – auf Gott, auf die Mitmenschen und auf das eigene Herz. Im Buddhismus entsteht Erkenntnis durch achtsames Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks – ohne zu bewerten, ohne etwas erzwingen zu wollen. Beide Wege laden dazu ein, weniger im Außen zu suchen und stattdessen dem zu vertrauen, was sich in der Stille zeigen möchte.

Besinnung bedeutet deshalb nicht, fertige Antworten zu finden. Sie eröffnet vielmehr einen Raum, in dem Fragen wachsen dürfen und Erkenntnisse auf natürliche Weise entstehen. Manchmal genügt ein bewusster Atemzug, manchmal eine Meditation oder ein stiller Moment des Loslassens beim meditativen Bogenschießen, um wieder bei sich selbst anzukommen.

Besinnung ist das Monatsthema im August bei unserem Angebot **Achtsamkeit und Spiritualität**.

Die Termine dazu - und zu unserem Angebot **Stressreduktion: Achtsamkeit als Ruhepol im Alltag** - stehen im Kasten rechts.

Wir freuen uns, wenn etwas Passendes für euch dabei ist. Und wenn nichts passt, fragt gerne nach einem Einzeltermin - dann machen wir es für euch passend.

Herzliche Grüße und bis bald in Dortmund,
Christoph & Martin 😊😊

Termine im August 2026

Monatskurs am Vormittag
Achtsamkeit als Ruhepol im Alltag
Mittwoch, 05. / 12. / 19. / 26.08.2026
jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Monatskurs am Abend
Achtsamkeit als Ruhepol im Alltag
Freitag, 07. / 14. / 21. / 28.08.2026
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Monatskurs am Abend
Achtsamkeit und Spiritualität
Thema: Besinnung
Montag, 10. / 17. / 24. / 31.08.2026
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Tagesworkshop
Achtsamkeit und Spiritualität
Thema: Besinnung
Samstag, 15.08.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Tagesworkshop
Achtsamkeit als Ruhepol im Alltag
Sonntag, 16.08.2026, 09.00 – 17.00 Uhr

Freies Üben
Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr
Anmeldung bis 24 h vorher

Einzeltermine nach Vereinbarung

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

Und falls ihr noch Fragen habt, meldet euch gerne über unser [Kontaktformular](#).