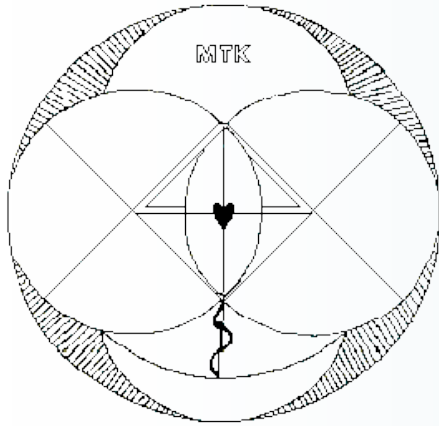
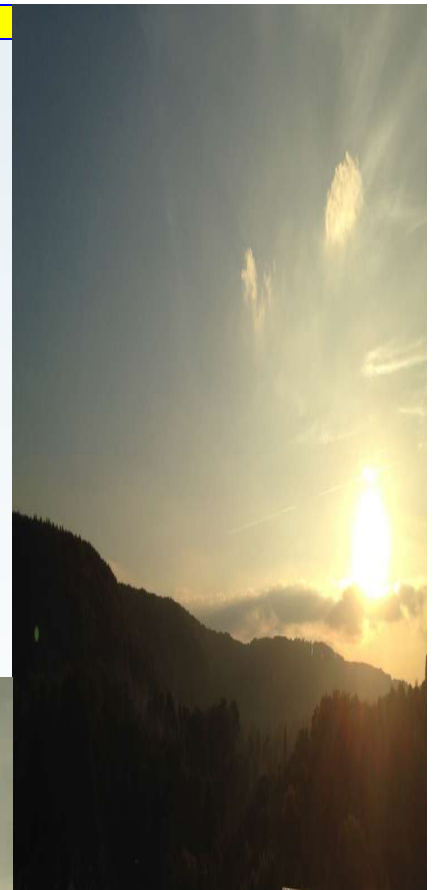


**Main Transpersonale Käer a.s.b.l.**  
**Letzebuenger Gesellschaft**  
**fir Transpersonal Psychologie**  
MTK - SEN / MTK - LTG / MTK - IBG



## MTK-Info

Nummer 77  
10-12,2017



B.P. 54, L-8005 Bertrange

Redaktion No 77:  
A. Groff & C. Sarti

MTK-Telefon: 691-456 789

email : [mtk@mtk.lu](mailto:mtk@mtk.lu)

web: [www.mtk.lu](http://www.mtk.lu)

BIC: CCPLLULL IBAN:  
LU29 1111 1315 0671 0000

**MEDITATIVES MALEN BEI TILLY in ESCH/A.  
SAMSTAG 16. DEZEMBER 2017 (15:00)**

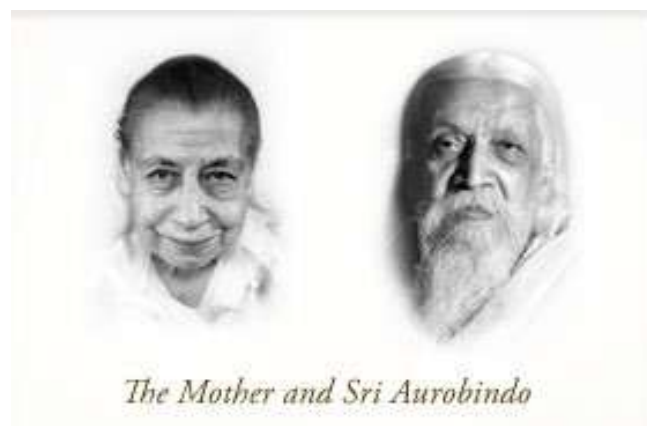


**MTK JAHRESABSCHLUSSFEST (17:30)**





*Etwa ein Dutzend Leute waren am 1. September  
zugegen, als ein Film über Auroville in den Naturwelten  
in Bonnevoie gezeigt wurde—mit anschliessendem Aus-  
tausch*



# Transcendere



Erforschung und Ko-Kreation menschlicher Entwicklung

---

15.Oktober 2017

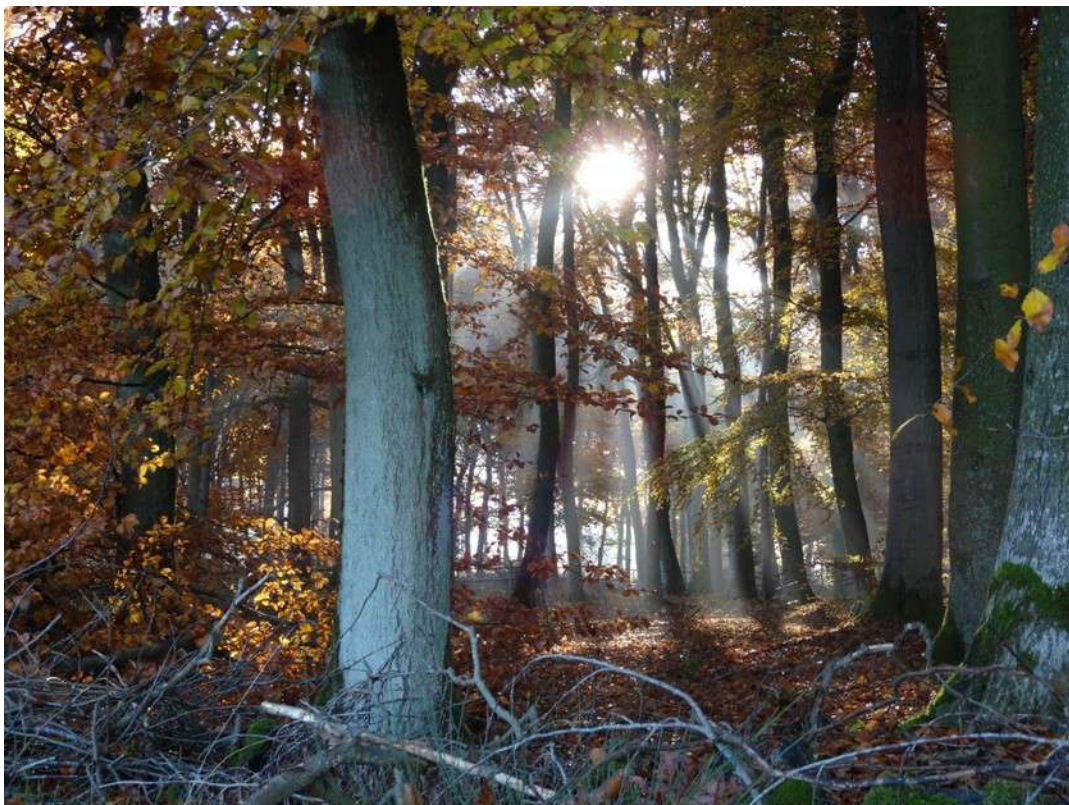
## Herbstwege

Auf dem Weg der Wandlung -Nach Innen

Das Erreichte würdigen

Sich auf das wesentliche konzentrieren

Mehr erfahren: [www.transcendere.eu](http://www.transcendere.eu)



20-22.Oktober 2017

# Quellen der Kraft

Zugänge zur Quelle der Lebenskraft und innerer Ressourcen

Was dich innerlich stark macht!

Erforschung deiner Widerstandsfähigkeit jenseits von Übungen der Selbstoptimierung.

Für schwierige Situationen, im Alltag und zur Umsetzung einer neuen Vision.

Mehr erfahren: [www.transcendere.eu](http://www.transcendere.eu)



17-19.November 2017

# Lebensgeschichte

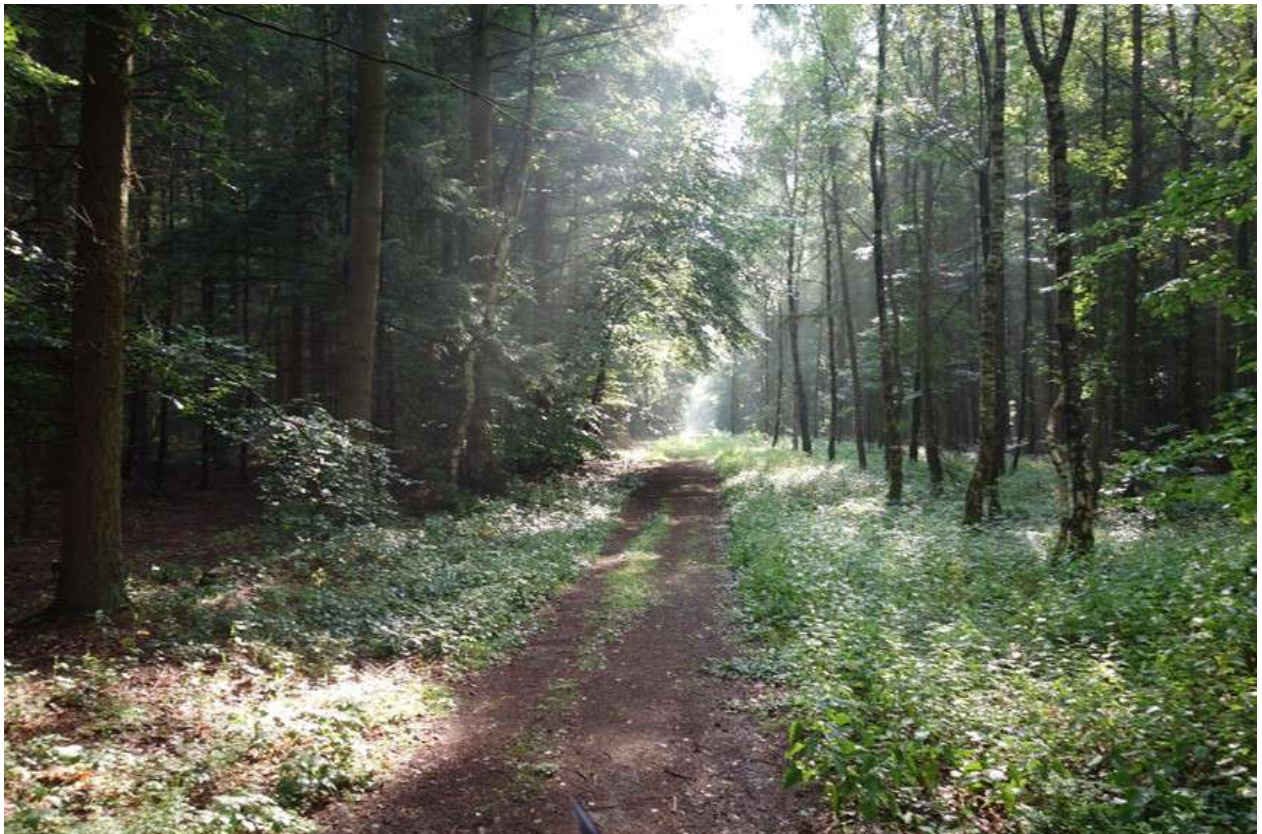
Im Einklang mit der eigenen Lebensgeschichte sein

Erforschung, Würdigung und Heilung deiner bisherigen Lebensgeschichte.

Ermutigung und Ermächtigung zu deiner Lebensvision.

In Resonanz mit deiner Seele sein.

Mehr erfahren: [www.transcendere.eu](http://www.transcendere.eu)





## Za-Zen am See Meditation am Wochenende vom 17. bis 19. November 2017 in Echternach

Dieses Wochenende richtet sich an Beginner/innen und Erfahrene, die sich intensiv eine Zeit der Ruhe und Stille gönnen und Za-Zen Meditation erlernen oder über einen längeren Zeitraum und erfahren möchten. Sie haben an diesem Wochenende Zeit für Rückzug, Besinnung auf sich selbst und können der Frage nachgehen, Wer bin ich? Eine Zeit, ohne Anspruch, ohne Forderung, um einfach das DASEIN zu üben. Perioden von Sitz- und Gehmeditation im Zen-Stil wechseln sich ab.

Methoden:

- Meditation
- Za-Zen (Sitzen in Stille)
- Kin-Hin (Gehmeditation)
- Impulsvorträge
- achtsame Körperarbeit.
- Eine Zeit im Schweigen

Der Sonntagmorgen ist dem Transfer in den persönlichen und /oder beruflichen Alltag gewidmet.

*Es sind keine Vorerfahrungen notwendig*

*Bitte mitbringen: Warme Decke und Socken, Handtücher, festes Schuhwerk und Jacke für einen Spaziergang und einen Lieblingstext oder Gedicht zum Thema Meditation oder Mensch sein.*

*Referentin: Claudia Hargesheimer*

**Anmeldung:** Club Haus Am Becheler : Telefon: 00352-33 40 10-1 E-Mail: sec.becheler@50-plus.lu

**Termin:** Freitag, 17. Nov., 17.00 Uhr - Sonntag, 19. November, 14.00 Uhr, nach dem Mittagessen

**Tagungshaus:** Jugendherberge Echternach, am See gelegen.

**Kursgebühr:** 195,00 Euro EUR

**Einzelzimmer:** 155 Euro pro Person,

2 Ü/F, inkl. Verpflegung und Pausengetränke,

**Doppelzimmer :** 125,00 Euro pro Person

2 Ü/F, inkl. Verpflegung und Pausengetränke,

**Seminarleitung:** Claudia Hargesheimer

**Anmeldung** im Clubhaus am Becheler

E-Mail: sec.becheler@50-plus.lu

**Bitte überweisen Sie den Kursgebühr & Gebühr für Jugendherberge auf das Konto von: Clubhaus am**

**Becheler Stichwort: Meditation Echternach**

**BGL KontoNr. LU14 0030 3939 3148 0000**

**Zur Person:**

Claudia Verena Hargesheimer, Jhg. 1963, verheiratet

Zen-Schülerin Willigis Jäger und Doris Zölls, Integralis<sup>®</sup> Coach , zertifizierter wingwave<sup>®</sup> Coach

Integralis Luxemburg, 72, Rue du Cimetière, L-1338 Luxembourg

# Vorschau 2018:

## „Mensch, Mensch“

### Dreigliederungsroman: vom DREIKlang zum EINKlang



**Herausgeber:**

**MTK a.s.b.l. ([www.mtk.lu](http://www.mtk.lu))  
(Luxemburger Gesellschaft für Transpersonale Psychologie)**

**ID a.s.b.l. ([www.demokratie.lu](http://www.demokratie.lu))  
(Initiative zur Erweiterung der Demokratie - Luxemburg)**



# REGELMÄSSIGE GRUPPE in BERTRANGE MEDITATION UND BEWUSSTSEINSÜBUNGEN (Sprache: D, manchmal auch in D, F, GB)

## ENTSPANNUNG, ACHTSAMKEIT, BEWUSSTSEIN, MEDITATION

*Ich habe einen Körper und eine Psyche (Denken, Fühlen, Wollen),  
aber ich bin nicht mein Körper oder meine Psyche!*

*Mein transpersonaler Kern, mein "Ich bin", mein wahres Selbst, oder welchen Begriff  
man auch vorziehen mag, IST mein geistiges Wesen. Habe ich im Alltag einen be-  
wussten Zugang zu mir?*

*Arbeitet meine Psyche nicht meistens diffus für meine, oft egoistische, Persönlich-  
keit, meine Maske? Wäre es nicht besser mein Denken, Fühlen und Wollen  
(Dreiklang), sowie meine Taten würden im Einklang mit meinem eigentlichen We-  
sensgrund arbeiten?*

*Wir versuchen uns dem Thema aus der Erfahrung heraus zu nähern und unser Be-  
wusstsein diesbezüglich zu schulen.*

===

### ORT

*Bertrange (bei Alfred)*

===

### LEITUNG

*Alfred Groff, Dr.phil., Psychologe, eingetragener Psychotherapeut, Berater, Meditati-  
onslehrer & Tetra-Art-Worker ([www.alfredgroff.com](http://www.alfredgroff.com))*

# MTK-GRUPPEN

**Programm (www.mtk.lu/gruppen.htm)**

**Herbst 2017**

*Alle Gruppen finden regelmäßig statt.*

*Eine Anmeldung beim Koordinator ist erforderlich.*

*(Infos unter 691 456 789 bzw. mtk@mtk.lu).*

*Die Gruppen können abgesagt werden, wenn nicht eine Mindestzahl an Teilnehmern angemeldet ist*

*(Angemeldete werden in diesem Fall benachrichtigt).*

*Jede(r) TeilnehmerIn trägt durch seine/ ihre freiwillige Teilnahme die volle Verantwortung für sich selbst.*

## **Nächstes MTK-MEETUP-Treffen**

**zu Themen wie Lebens- und SINNfragen, BEWUSSTSEINsentwicklung, Integrales LEBEN, spirituelle Krisen, MEDITATION ... (MTK-LTG, MTK-SEN)**

*oder*

**mit einem GESELLSCHAFTS-POLITISCHEN Thema betrachtet aus einer integralen Perspektive: TRANSPERSONAL - WELTZENTRISCH – BEDINGUNGSLOS (MTK-IBG an Demokratie asbl)**

**Datum und Ort siehe unter folgendem Link:**

**<http://www.meetup.com/Luxembourg-Consciousness/>**

Consciousness-Meditation and Exercises in a group  
Gruppen-Bewusstseins-Meditationen und Übungen

Exchange about ways to more consciousness  
Austausch über Bewusstseinswege

Questions about life, its challenges and meaning  
Austausch über Lebens- und Sinnfragen

Eating consciously & fastingfields  
Bewusstes Essen und Fasten im gemeinsamen Energiefeld

Impression- and breathing walks  
Spaziergänge des Atmens und der Eindrücke

Integral activities (bowling, sports)  
Integrale Aktivitäten (Kegeln, Sport)

Daily-Exercise-Circle  
Täglicher-Übungs-Kreis

Trips to Movement-Groups  
Fahrten zu Movement-Gruppen

Integral Politics and society  
Integrale Politik und Gesellschaftsfragen

Meditatives Malen  
Meditative painting



# Rentrée YOGA

Saison 2017-2018

## MES COURS de YOGA

### Le concept / La démarche

**Hatha Yoga**, fluidifier les énergies dans le corps et dans ses enveloppes énergétiques par des postures ; la pratique vise l'intériorisation et la présence à soi par : l'écoute du corps, l'attention et la concentration au souffle, l'apaisement et le lâcher-prise au niveau du mental, afin de pouvoir entrer dans l'état Yoga : l'unité « corps-esprit » dans la posture

**Nidrâ Yoga**, ou « Yoga du sommeil et du rêve conscient » ; une pratique non posturale qui vise à « nettoyer » nos structures mentales d'empreintes qui nous empêchent de nous vivre pleinement. Cette démarche méditative progressive induit des prises de conscience spontanées qui ne sont perçues que dans un état de profond « lâcher-prise ». Ce fait de « remettre de l'ordre » dans notre mental conduit à un état de paix & de présence à soi.

## Hatha Yoga



<i>JOUR</i>	<i>HORAIRE</i>	<i>LIEU</i>
<b>Lundi</b>	<b>18.45 - 20.15 hrs</b> <b>20.30 - 22.00 hrs</b>	<b>Ettelbruck</b>
<b>Mardi</b>	<b>18.00 - 19.30 hrs</b> <b>20.15 - 21.45 hrs</b>	<b>Grosbous</b> <b>Mersch</b>
<b>Mercredi</b>	<b>18.15 - 19.45hrs</b>	<b>Mersch</b>
<b>Jeudi</b>	<b>19.00 - 20.30 hrs</b>	<b>Vianden</b>
<b>Vendredi</b>	<b>09.30 – 11.00 hrs</b>	<b>Um Bill</b>

# Nidrâ

## Yoga

« le sommeil  
méditatif du Yogi »



Inscription permanente

→ Cours individuels sur RV

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi Mercredi Jeudi	09.30 - 11.00 hrs	Ettelbruck
Mercredi	19.50 - 21.10 hrs	Mersch

---

## MES STAGES de YOGA

### Hatha Yoga «intensifs» - Kulturhaus/Mersch

Recherche progressive de la dimension psychique & spirituelle de la posture : ⇒ installer le corps dans la posture, sentir l'effet du souffle sur la force mentale & le silence de l'esprit

Selon les écrits de **Patanjali**, ces stages sont consacrés à une recherche posturale progressive pour rencontrer l'infini en soi.

«sthirasukham āsanam »

*la posture doit être simultanément «stable et aisée» ; Sutra II,46,*

« prayatna śaithilya anantasamāpattibhyām »

*par le juste effort et le relâchement, la posture mène à la méditation sur l'immuable ; Sutra II.47*

.. un travail postural où chacun progresse selon ses possibilités. Ainsi, ces stages sont ouverts aussi bien à des yogis débutants qu'à des yogis confirmés

**22/10/2017** – Redressement du corps-aligner l' « être »  
(colonne vertébrale)

**28/01/2018** – L'enracinement de l' « être »  
(bassin, membres inférieurs)

**29/04/2018** – Le souffle de vie- l'« être » dans l'état de plénitude  
(région cœur/poitrine, tête, membres supérieurs)

# Matinées Yoga - Grosbous

Libérer les énergies dans nos 3 noueds énergétiques, les 3 granthis par la triade :  
Hatha Yoga – Nidrâ Yoga - médiation

**10/12/2017 - nourrir & centrer notre force de vie –épanouir l'«être»**

**11/03/2018 - le don de soi - s'ouvrir au monde**

**10/06/2018 - l'état d'unité: paix & joie de vivre –  
"être" en marche dans le monde en toute sérénité**

## Matinées Yoga- Remich

**12/11/2017 – «retour au silence intérieur» - vivre consciemment l'«être»**

**Février 2018 - le don de soi - s'ouvrir au monde**

**Avril 2018 - le don de soi - s'ouvrir au monde**

---

→ ***renseignements & inscription:***

**[gabrielle@vividfloatinggreen.com](mailto:gabrielle@vividfloatinggreen.com) ou Tél./rép. +352 / 81 25 18**

**infos cours : [www.VividFloatingGreen.com](http://www.VividFloatingGreen.com)**

***au plaisir de vous rencontrer, Namaste!***

**Gabrielle Heintz**



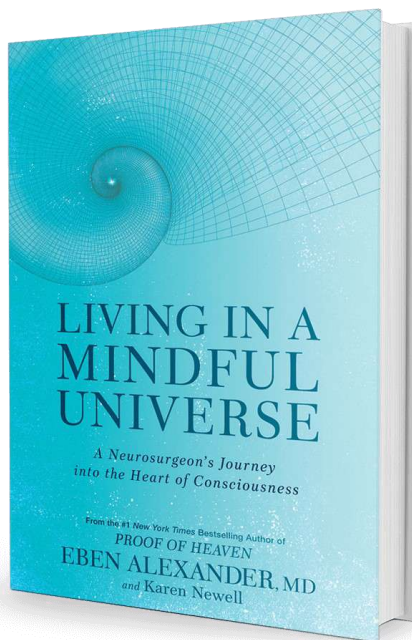
## BOOKS WORTH READING.

I would like to share with you my joyous anticipation for the release of two books:

The first, on October 17th, is Eben Alexander's new book, « Living in A Mindful Universe ». He has a great message and he knows how to put it across to millions of people in a world that has become ripe for it.

The second book coming out soon is «The Big Wave » by «yours truly » :-)

It's a great story about a transformation of a man who discovers a whole new world. Coming out before the end of the year! - Christian Sarti



Dr. Eben Alexander, author of international phenomenon [Proof of Heaven](#), shares the next phase of his journey to understand the true nature of consciousness and ways to cultivate a state of harmony with the universe and our higher purpose.

In 2008, Dr. Eben Alexander's brain was severely impaired by a devastating case of bacterial meningitis, and he lapsed into a weeklong coma. It was almost certainly a death sentence, but he miraculously survived and brought back with him an astounding story. During those seven days in coma, he was plunged into the deepest realms of consciousness, and came to understand profound truths about the universe we inhabit. What he learned changed everything he knew about the brain, mind, and consciousness and drove him to ask a question confounding the entire scientific community: How do you explain the origins of consciousness if it is not a byproduct of the brain? His challenge relates to a revolutionary shift now underway within our modern scientific understanding. Ultimately, direct experience is key to fully understanding how we are all connected through the binding force of unconditional love and its unlimited power to heal.

In *Living in a Mindful Universe*, the #1 *New York Times* bestselling author of [Proof of Heaven](#) and [The Map of Heaven](#) shares his insights into the true nature of consciousness. Embracing his radically new worldview, he began a committed program of personal exploration into non-local consciousness. Along the way, he met Karen Newell, who had spent most of her lifetime living the worldview he had only just discovered was possible. Her personal knowledge came from testing various techniques and theories as part of her daily routine. With *Living in a Mindful Universe*, they teach others how to tap into our greater mind and the power of the heart to facilitate enhancement of healing, relationships, creativity, guidance, and more. Using various modalities related to meditation and mindfulness, you will gain the power to access that infinite source of knowing so vital to us all, ultimately enriching every facet of our lives.