

Veranstaltungen des MTK

Alle Gruppen finden regelmäßig statt, außer in den Schulferien. Sie sind offen für alle Interessenten. Eine Anmeldung beim Koordinator ist erforderlich oder unter 71 06 29 bzw. mtk@mtk.lu. Die Gruppen am 1. und 3. Mittwoch sowie am 4. Dienstag werden abgesagt, wenn weniger als drei Teilnehmer bis 12:00 des jeweiligen Tages angemeldet sind (Angemeldete werden benachrichtigt). Jede(r) TeilnehmerIn trägt durch seine/ihre freiwillige Teilnahme die volle Verantwortung für sich selbst. Er/sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den MTK von allen Haftansprüchen frei.
Kostenbeteiligung pro Abend : 3€ , Mitglieder frei (beim Abend kreatives Malen: 8€, Mitglieder 5€).

I. NIDRA YOGA

Erster Dienstag im Monat

La séance se tiendra en langue française
Amener de quoi vous couvrir, car vous serez en position allongée / ou en assise dans l'immobilité pendant une heure au moins

Koordination: Gabrielle Heintz

inscription préalable indispensable : +352/81 25 18 ou
gabheintz@hotmail.com

dernier délai d'inscription : jeudi qui précède le mardi soir de la séance

Goetzingen - 2, rue de Windhof
bei Stauder – gegenüber der Kirche
Bogentor, Türe rechts, 2. Stock
(von 20:00-22:00 Uhr)

II. MEDITATIVES MALEN

Zweiter Dienstag im Monat

(www.mtk.lu/kreativ.html)

Koordination: Tilly Wengler-Haan

Esch/Alzette - 374, bd. Charles De Gaulle,
Atelier Op Raemerech - am Ende der Autobahn
Luxemburg-Esch, Richtung Belvaux
(von 20:00-22:00 Uhr)

III. Dynamisch-meditative ENERGETIK

- Einzel und Paarübungen –

Vierter Dienstag im Monat

Meditative Besinnung, Entspannung und
bewusstes Atmen, Öffnen des Energieflusses,
Bewegung, Augenkontakt und Berührung, Halten
und Gehaltensein, über die Sinnlichkeit zur
Sinnfindung.

(www.mtk.lu/bodyenergetics.html)

Koordination: Ines Kaiser

Goetzingen - 2, rue de Windhof
bei Stauder – gegenüber der Kirche
Bogentor, Türe rechts, 2. Stock
(von 20:00-22:00 Uhr)

IV. INTEGRALE SALONS

Integrale Lebensphilosophie und Lebenspraxis: Meditation und
Austausch.

(www.mtk.lu/integralersalon.html)

===

Erster Mittwoch im Monat

„AQAL-INTEGRAL“

Einstieg ins integrale Denken an Hand der von Ken Wilber
entwickelten Landkarte des Bewusstseins:

innerlich-äusserlich, individuell-kollektiv, Entwicklungsstufen
und Entwicklungslinien, Bewusstseinszustände und
Typologien.

Koordination: Marie-Rose Fritz

Berburg
(20:00-22:00)

===

Vierter Mittwoch im Monat

„INTEGRALE PRAXIS“

Integration physischer, psychischer und spiritueller Praxis in
den subjektiven, intersubjektiven und objektiven
Lebensdimensionen. Experimentelles Denk-Labor auf dem
Weg zu neuen Bewusstseinsstufen.

Entdeckung des Reichtums perspektivischer Vielfalt.
Neue Sphären des individuellen Denkens und des kollektiven
Bewusstseins.

Koordination: Alfred Groff und Marie-Rose Fritz

Bertrange
(20:00-22:00)

V. HOLON-CAFE

zu LEBENS- und SINNFRAGEN

Zweiter Mittwoch im Monat

<http://holon-net.net/10-Web-deutsch/d-ueber-uns-d/Vernetzung/Holon-cafes.html>

Koordination: Diane Kayser

Rollingergrund (von 20:00-21:30)
(19:30-20:00 geschlossener Koordinationskreis)

KALENDER (WANN – WAS – WO?)

JANUAR 2011

05.01.2011 Integraler Salon: Integraler Salon: AQAL (Berburg)
11.01.2011 Meditatives Malen (Esch)
12.01.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)
25.01.2011 Dynamisch meditative Energetik (Goetzingen)
19.01.2011 ausnahmsweise am 3. Mittwoch: Integraler Salon:
Integrale Praxis (Bertrange)

FEBRUAR 2011

01.02.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)
02.02.2011 Integraler Salon: AQAL (Berburg)
08.02.2011 Meditatives Malen (Esch)
09.02.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)
Ferien

MÄRZ 2011

01.03.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)
02.03.2011 Integraler Salon: AQAL (Berburg)
08.03.2011 Meditatives Malen (Esch)
09.03.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)
11.03.2011 GENERALVERSAMMLUNG des MTK
22.03.2011 Dynamisch meditative Energetik (Goetzingen)
23.03.2011 Integraler Salon: Integrale Praxis (Bertrange)

APRIL 2011

05.04.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)
06.04.2011 Integraler Salon: AQAL (Berburg)
Ferien
26.04.2011 Dynamisch meditative Energetik (Goetzingen)
27.04.2011 Integraler Salon: Integrale Praxis (Bertrange)