

# 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 08 78 bzw. [mtk@mtk.lu](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://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?)

### APRIL 2011

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

### MAI 2011

03.05.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)  
04.05.2011 Integraler Salon: AQAL (Berburg)  
10.05.2011 Meditatives Malen (Esch)  
11.05.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)  
24.05.2011 Dynamisch meditative Energetik (Goetzingen)  
25.05.2011 Integraler Salon: Integrale Praxis (Bertrange)

### JUNI 2011

Pfingstferien  
07.06.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)  
08.06.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)  
14.06.2011 Meditatives Malen (Esch)  
22.06.2011 entfällt wegen Vorabend von Nationalfeiertag  
28.06.2011 Dynamisch meditative Energetik (Goetzingen)

### JULI 2011

05.07.2011 Nidra Yoga (Goetzingen)  
06.07.2011 Integraler Salon: AQAL (Berburg)  
12.07.2011 Meditatives Malen (Esch)  
13.07.2011 Holon Café zu Lebens- und Sinnfragen (Rollingergrund)  
Sommerferien