



**Newsletter Januar 2018**

Liebe Mitglieder, liebe Freunde unseres Vereins,

wir begrüßen euch recht herzlich im Neuen Jahr und wünschen euch Genesung, Gesunderhaltung und viele schöne Momente in 2018. Ganz im Zeichen unseres Jahresthemas: **„Das körpereigene Abwehrsystem“** werden wir euch wieder interessante Veranstaltungen, neue Ideen und Anregungen und gute Gespräche bieten.

Beginnen wollen wir am **14.02.2018 um 18.00 Uhr** mit einer:

**„Einführung in die Meditation“**

Dazu treffen wir uns **im Haus der Musik in Rostock, Wallstraße 1, Raum 209.**

Wir alle kennen die Erfahrung, dass die permanent durch den Geist schweifenden Gedanken uns das Leben mitunter schwer machen können - insbesondere, wenn man sich in einer schwierigen Lebenssituation befindet. Meditation - regelmäßig praktiziert - ist ein kraftvolles und wirksames Gegenmittel, um negativen Gedanken ihre Macht zu nehmen und stattdessen Klarheit, Sinn und Lebensfreude zu entfalten.

Wir freuen uns als Kursleiter **Herrn Silvio Dalla Torre** gewonnen zu haben. Einige von uns haben ihn schon auf unserer Podiumsdiskussion an seinem Instrument erleben dürfen. Neben seiner Tätigkeit als Professor für Kontrabass an der Hochschule für Musik und Theater Rostock interessiert er sich für Psychologie, Philosophie und insbesondere systemische Interaktionsformen. Er nahm an Fortbildungen zur "Gewaltfreien Kommunikation" nach Rosenberg und zur Systemischen Beratung teil. Nach jahrelanger eigener Meditationspraxis mit vertiefenden Erfahrungen im Himalaya leitete er seit 2013 den wöchentlichen hmt-Meditationskurs sowie mehrere Seminare zum Thema „Musik und Meditation“ im Kloster Michaelstein in Sachsen Anhalt.

Dies soll ein einführender ca. 2 stündiger Kurs sein, den wir im Laufe des Jahres auf verschiedene Arten fortsetzen wollen, je nachdem welchen Anklang das Thema in unseren Reihen findet. Bitte denkt an bequeme Kleidung und meldet euch dazu an:

**Mail:** [gemeinsam-mehr-mut@web.de](mailto:gemeinsam-mehr-mut@web.de) oder **Telefon:** 0151-27150892.

Unsere Vereins-Mitglieder möchten wir bereits jetzt darauf hinweisen, dass die **Jahres-Mitgliederversammlung am den 08. März 2018** stattfinden wird. Hierzu wird eine gesonderte Einladung folgen.

Herzliche Grüße  
Jacqueline Boulanger  
Vorsitzende Gemeinsam mehr Mut e.V.