



## **Liebe Mitglieder und Interessierte,**

Mit diesem Bericht möchten wir, der Vorstand des Vereins, Euch über die Vereinsaktivitäten im Jahr 2017 informieren und diese etwas näherbringen. Die Gruppe besteht seit dem Jahr 2002, der Verein wurde 2010 gegründet. Unser Verein hat zurzeit 23 Mitglieder, und mit einer Kündigung in der Pipeline geht die Mitgliedschaft 2018 auf 22 zurück.

Durch Umzug in die Pfalz wird Horst zum 01.01.2018 nicht mehr Mitglied im Verein sein, wir danken Horst für sein Engagement im Verein und vor allem war er als Kassenprüfer über Jahre aktiv im Verein beteiligt.

Auch möchten wir an dieser Stelle, uns bei Bernd herzlich Bedanken, für Seine Großzügigkeit, uns seine Räume zur Verfügung zu stellen. Es ist so wertvoll, dass wir die Räume von Bernd kostenlos nutzen dürfen. Insbesondere sind wir dankbar, dass wir unser „Angebots“ erweitern konnten, so dass wir nun einen Freitag im Monat zusätzliche praktizieren dürfen.

## **Meditationsabende als Mittelpunkt unserer Vereinsaktivitäten,**

Der Schwerpunkt unserer Vereinsaktivitäten bleibt, wie in den Vorjahren, unsere Meditationsabende, an denen wir uns in der Regel einmal pro Woche treffen, um gemeinsam zu meditieren, uns über spirituelle Themen auszutauschen und den Abend mit Tee und Keksen ausklingen zu lassen. Eine Übersicht der Themen kann man in dem Anhang ansehen.

Die Dienstagabende werden sehr gut angenommen, Interessierte haben seit der neuen Struktur (geleitete Meditation und Themenreihe) zugenommen, im Durchschnitt sind wir dienstags zwischen 16 bis 18 Meditierende.

Seit Anfang des Jahres wird ein zusätzlicher Abend zu Meditation angeboten, es wird 1x monatlich eine Freitagsmeditation durchgeführt mit anschließendem Austausch, und Abschluss im lokalen Restaurant. Auch diese Abende werden sehr gut besucht in der Regel sind wir ca. 10 bis 12 MeditierInnen.

Die Themenreihe wurde fortgesetzt mit den „die fünf Indriyas“ von Claudia und im Anschluss die sieben Erleuchtungsfaktoren mit Graham.

Seit Oktober gibt es die Themenreihe „Lebensleiter“ mit Rolf, dieser Austausch findet seit Oktober an den monatlichen Freitagen statt.

Vielen Dank an alle die an der Gestaltung der Dienstag- und Freitagabende mitgewirkt haben.

In den Sommermonaten haben einige Aktivitäten stattgefunden, die außerhalb unserer Vorstandstätigkeit organisiert wurden.

Martin hat eine Wanderung angeboten, Yongkie einige Sonntagstreffen auch wurde eine Radtour nach Wissembourg organisiert.

## **Homepage und Newsletter**

Über unsere Homepage, die als sehr benutzerfreundlich und übersichtlich bewertet wird, kommen viele Interessierte zu unserer Gruppe. Der Kalender in der Homepage wurde von Yongkie in Zusammenarbeit mit einem Freelancer Benutzerfreundlich gestaltet. Vielen Dank an Yongkie und Graham für die Pflege unserer Homepage, die immer sehr aktuell ist.



Graham, hat im Sommer einen Newsletter verfasst, das sehr positiv aufgenommen wurde. Graham erklärte sich bereit, weiterhin redaktionell tätig zu sein, vielen Dank für dein Engagement.

### **Meditationstage**

Am 25./26. 03.2017 leitete Samuel Theiler, ein Meditationslehrer aus der Schweiz, ein Wochenende zum Thema „Ganz entspannt im Hier und jetzt“. Das Wochenende fand, wie gewohnt in der Waldorfschule statt. Es nahmen 32 Personen teil.

Am 30.09/ 01.10.2017 leitete Ingeborg Mösching die Vipassana Meditationstage. Es nahmen 38 Personen teil.

Diese Wochenenden sind inzwischen sehr bekannt, und es kommen viele Interessierte, die nicht regelmäßig an unserer Gruppe teilnehmen und sogar einige, die außerhalb von Baden-Württemberg herreisen.

Renate Seifarth besuchte uns im Februar, Juli und November und gestaltete den Abend mit geleiteter Meditation, Vortrag und Austausch. Die Abende wurden sehr gut besucht.

Es wurden bereits für 2018 Meditationstage mit Ingeborg Mösching vereinbart.

### **Retreatplanung 2018**

Für das geplante Retreat vom 19.09. bis 23.09.2018 mit Samuel Theiler wurde eine Organisationsgruppe gegründet. Folgende Mitglieder sind mit der Organisation betraut: Federführend ist Graham, Karoline, Eva, Bernd, Martin, Yongkie und Gisela.

Wir freuen uns auch sehr, dass Beate und Danielle Köchinnen in Beatenberg werden für uns unterstützen und kochen.

Die Planung des Retreats ist in vollem Gange und die Information/ Ausschreibung ist bereits versendet. Auch liegen bereits einige Anmeldungen vor.

### **Aktivitäten Vorstand**

Am 18.11.2016 wurde ein neuer Vorstand gewählt, es gab keine Veränderung der Satzung.

Der Vorstand traf sich regelmäßig zum Austausch über Vereinsangelegenheiten, Finanzen wie Anschaffungen, Meditationswochenenden und Vorbereitung der Mitgliederversammlung.

Karlsruhe, den 24.11.2017

Martin Mensch

Yongkie Wiyogo

Gisela Ostheimer

### **Anhang: Übersicht der Meditationsthemen**



## Übersicht der Meditationsthemen

Datum	Meditationsthemen	Moderator/in
13.12.2016	Grosszügigkeit	Gisela
20.12.2016	Liebe und so weiter	Claudia
10.01.2017	Geleitete Meditation	Graham
17.01.2017	Angst	Gisela
24.01.2017	Spirituelle Fähigkeit: Vertrauen	Claudia
31.01.2017	Geleitete Atemmeditation	Bernd
14.02.2017	Praxis der Achtsamkeit (Bhante G)	Graham
21.02.2017	Energie	Claudia
28.02.2017	Vortrag und Anleitung	Renate Seifarth
03.03.2017	Bhavana	Graham
07.03.2017	Geleitete Meditation	Gisela
14.03.2017	Geduld	Gisela
21.03.2017	Spirituelle Fähigkeit: Achtsamkeit	Claudia
25.03.2017	Meditationstage	Samuel Theiler
28.03.2017	Dukkha	Graham
04.04.2017	Anleitung Metta	Claudia
21.04.2017	Dukkha	Graham
25.04.2017	Meditation und nicht aufhörende Gedanken - I	Claus M. H. Gatto
05.05.2017	Körper u. Geist	Graham
09.05.2017	Meditation und nicht aufhörende Gedanken - II	Claus M. H. Gatto
16.05.2017	Meditation und nicht aufhörende Gedanken - III	Claus M. H. Gatto
23.05.2017	Sammlung	Claudia
30.05.2017	Anleitung zum Glücklichein	Gisela
02.06.2017	Die Wirklichkeit Sehen	Karoline
13.06.2017	Geleitete Meditation	Gisela
20.06.2017	Vergebung	Gisela
27.06.2017	Weisheit-5.Spirituelle Fähigkeit	Claudia
04.07.2017	Geleitete Meditation	Gisela
07.07.2017	Erfolgsrezept	Graham
11.07.2017	Ajahn Chah	Gisela
18.07.2017	Geschichten vom Glück	Bernd
25.07.2017	7 Erleuchtungsfaktoren (0) Überblick	Graham
01.08.2017	Geleitete Meditation	Gisela
08.08.2017	Heilung (i) - Körper	Graham
15.08.2017	Abhängiges Entstehen	Gisela
18.08.2017	Der Moment	Graham
22.08.2017	Heilung (ii) - Herz	Graham
29.08.2017	7 Erleuchtungsfaktoren (1) Achtsamkeit	Graham
05.09.2017	Geleitete Meditation Metta	Melanie
12.09.2017	Lebensleiter - Überblick: eine Lebensmethode	Rolf
19.09.2017	7 Erleuchtungsfaktoren (2) Erforschen	Graham
26.09.2017	Sittliche Haltung	Gerhard U
30.09.2017	Meditationstage	Ingeborg Mösching
06.10.2017	Wachschlaf, Widerstand u. Wunschdenken	Graham
10.10.2017	Entstehen und Vergehen	G + G
13.10.2017	Lebensleiter - 1. Monat	Rolf
17.10.2017	Entstehen + Vergehen: Follow-Up	G + G
24.10.2017	7 Erleuchtungsfaktoren (3) Bemühen	Graham
07.11.2017	Meditation mit Anleitung	Renate Seifarth