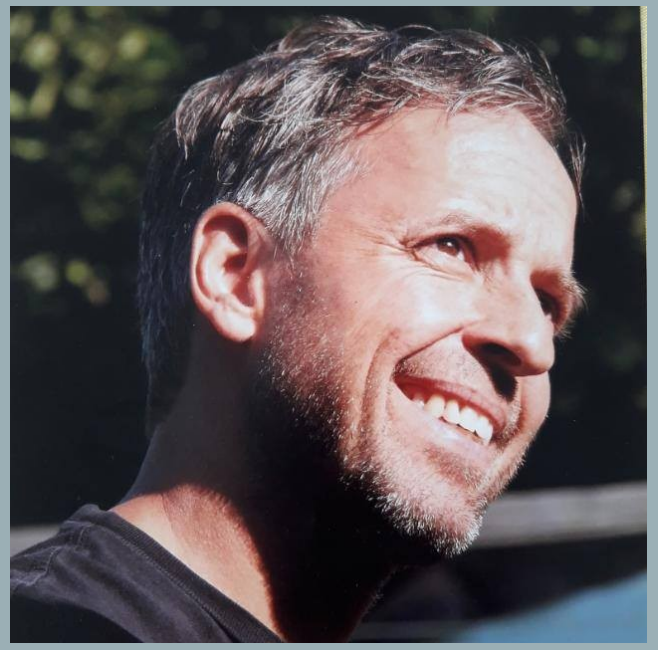
DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

MEDITARIUM

SLOWING DOWN

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



Frank Alda,geb. 1964

Krankenpfleger (10 Jahre Tätigkeit in der Pflege)

Lehramtsstudium für Primarstufe (Pädagogik, Mathematik, Deutsch, Sport); Zertifikatskurs Musik

seit 1999 als Grundschullehrer tätig

Schwerpunkt Meditation: Klangmeditation (Monochord, Tanpura, Koto)

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Shakeh Avakian

Armenierin aus dem Iran, lebt seit 1977 in Deutschland, seit 1991 die deutsche Staatsangehörigkeit

selbstständige Podologin

"Mit Meditieren konnte ich oft nach oder während der Arbeit entspannen. Deshalb möchte ich damit auch anderen helfen."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Agi Beck, geb. 1957

Studium in Biologie, Geographie und Theologie;
Erwachsenenpädagogin

Schwerpunkte Meditationen in den Carolus Thermen:
Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Weitere Aspekte: Begleitung von Outdoor-Meditationen
und Exerzitien, Pilgern, liturgischer und sakraler Tanz

Vera Winter, geb. 1991, 1 Tochter

Forschungskoordinatorin an der Uniklinik RWTH Aachen

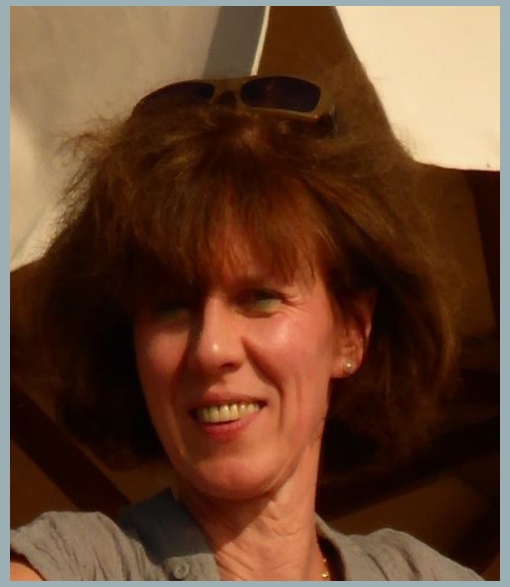
Studium European Studies und Internationale Beziehungen in Maastricht, Malmö und Braga

Yoga (Vinyasa und Bikram) begleitet mich schon seitdem ich ca. 16 Jahre alt bin

Seit meiner Schwangerschaft beschäftige ich mich auch intensiv mit dem Thematik Achtsamkeit und Meditation

Schwerpunkt Meditation: Fantasiereise, Muskelentspannung und Atemübung

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



Lucie Deselaers-Schmitz, geb. 1959

Pharmazeutin, Trauerbegleiterin, Künstlerin

Schwerpunkte Meditation: Atem- und Naturmeditation

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Linda Dieck, geb. 09.01.1981

Lehrerin für Sprachen am Berufskolleg (Dipl. Gewerbelehrerin) und Yogalehrerin (200h Yoga Alliance Vinyasa Yoga und 50h Yin Yoga)

Seit 2019 Yogaunterricht in der Schule, im Yogastudio in Aachen und auf selbständiger Basis in Belgien mit den Schwerpunkten körperliche Übungen (Asana), Atemwahrnehmung und -kontrolle (Pranayama) sowie Meditation

Schwerpunkte Meditation: Körper- und Atemwahrnehmung als Anker zum Hier und Jetzt (Grundlage des Glücks!), einfache Atemübungen (Pranayama)

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Rita Erken, geb. 1951 in Aachen, eine Tochter

Nach dem Studium tätig in der Erwachsenenbildung an der RWTH und der VHS Aachen sowie für kirchliche und freie Träger in den Bereichen Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Entspannung und Integration, später Körperpsychotherapie.

Seit 2010 Mitglied im Meditationsteam mit den Schwerpunkten Achtsamkeitsmeditationen zur Wahrnehmung und Sensibilisierung des Atem- und Körperbewusstseins, Phantasiereisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

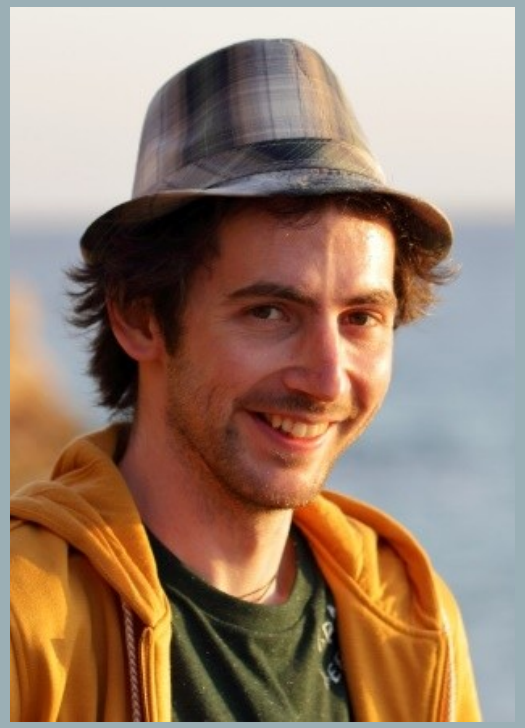
Hildegard Etzbach, geb. 1953

Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutische Beraterin und Gestaltpädagogin, Entspannung- und Gesundheitstrainerin, Ausbildung im Meditativen Tanzen

z. Z. tätig im Hospiz- und Trauerbereich

Schwerpunkt Meditation: Übungen aus dem Autogenen Training und aus der PMR (Progressive Muskelrelaxation), jeweils verbunden mit Visualisierungen oder Phantasiereisen

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



Florian Etzbach, geb. 1988

Ausbildung: Meister für Veranstaltungstechnik , Zirkuspädagoge

seit 2013 im Meditationsteam

ehrenamtlich engagiert bei foodsharing Aachen, ehemals in der Hauskirche Kafarna:um, als Ferienfahrtleiter und Pfarrleiter der KjG Franziska von Aachen

Schwerpunkt Meditation: Körper- und Fantasiereisen

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Catherine Rox-Dornberg, geb. 1959, zwei Töchter

Langjährige Tätigkeit bei MISEREOR als Dipl. Dolm. für Französisch und Spanisch und Referentin im Bereich Evaluierung und Beratung, seit 6/2022 im Passivteil der Altersteilzeit. Ausbildung in geistlicher Begleitung.

"Natur, speziell Ornithologie, Garten, Musik, Radeln, Stille, Kontakte zu Menschen sowie Spiritualität in jeglicher Form bereiten mir große Freude und bereichern mein Leben."

Schwerpunkte Meditation: Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Fantasiereisen

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Birgit Heisterkamp, geb. 1949, verh., 3 Kinder, 4 Enkel

Lehrerin im Ruhestand mit Schwerpunkt Religionspädagogik; Erwachsenenbildnerin

ehrenamtlich tätig in verschiedenen Bereichen

seit 2006 im Meditationsteam der Carolus Thermen

Schwerpunkte Meditation: Reise durch den Körper, geführt durch den eigenen Atem, Fantasiereisen und, gute Wünsche für den Alltag

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Britta Kaempffe, geb.1948

Sonderschulkonrektorin im Ruhestand; Zusatzqualifikationen

"Meine Meditation ist von christlicher und buddhistischer Tradition geprägt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Einsatz einer Klangschale den Zugang zur Meditation anbahnen und vertiefen kann. Diese Erfahrung möchte ich gerne weitergeben."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Georg Kempe, geb. 1973

Ergotherapeut an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Aachen

Schwerpunkte Meditation: Körperentspannungen durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen

"Ich verschenke gern was mir selbst Freude macht. Die Meditation in den Thermen empfinde ich selbst als eine stille, angenehme Zeit und das teile ich gern."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Annette Lenders, geb. 1957

Diplom-Sozialpädagogin und Supervisorin (DGSv)

seit vielen Jahren Leiterin der Fachbereiche Frauenseelsorge und Seniorenpastoral im Generalvikariat des Bistums Aachen

Schwerpunkt Mediation: Wahrnehmung und Vertiefung des Atems

"Mich inspiriert der Satz von Teresa von Avila: Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Maria Lennartz, geb. 1949

seit 2017 Leiterin des Meditationsteams

27 Jahre Leitungserfahrung aus dem beruflichen Kontext

Meditationanleiterin, zertifiziert n. Dr. Wolfgang Siepen, Katechetisches Institut Aachen

ehrenamtliche Pilgerseelsorgerin in Santiago de Compostela

Schwerpunkt Meditationen: Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine systematisch aufbauende und erforschte Methode, die über das Körperbewusstsein und den Atem, den Geist in die Ruhe und Meditation führt

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Erdmuthe Menze, geb. 1949

Diplompädagogin und Montessori-Grundschullehrerin im Ruhestand, z. Zt. ehrenamtlich in der Beratung tätig

Fortbildungen im Bereich Autogenes Training, Phantasie- und Märchenreisen

"Ich praktiziere selbst täglich eine Tiefenentspannung mit besonders heilsamer Auswirkung. In den Meditationen in den Carolus Thermen möchte ich dieses Wissen weitergeben."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Suzanne Meyer, geb.1974, 2 Kinder

Sonderpädagogin, Yogalehrerin BYV

Schule für Kranke, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universitätsklinik Aachen

Schwerpunkte Meditation: Licht-, Farb- und Chakrameditationen, Phantasiereisen

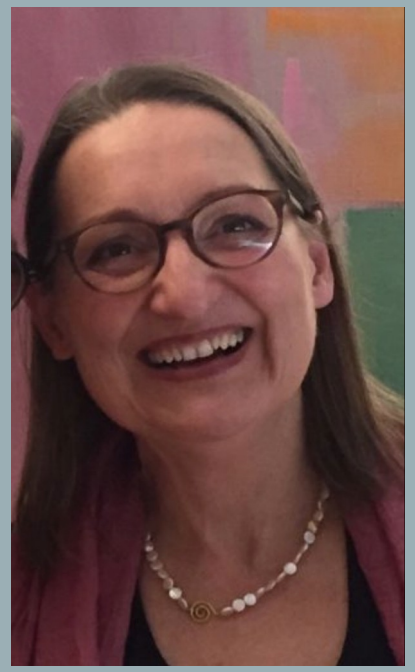
DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Maria Pirch, geb. 1961

Gemeindereferentin in der Pfarre Franziska von Aachen,
Cityseelsorgerin und Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche

Schwerpunkte Meditation: Körperentspannung und Phantasiereisen

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



Elisabeth Popien, geb. 1968, 3 Kinder

evgl. Kirchenmusikerin, freiberufliche Sängerin, Sport-Trainerin mit Schwerpunkt Rückenfitness

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung mit Hilfe von Atemtechnik in Verbindung mit Klangschalen oder Musik

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Susanne Quinker , geb. 1962, 4 Kinder

Dipl. Religionspädagogin, Lehramtsstudium, Kirchenmusikausbildung

Lehrerin an einer Gesamtschule

Schwerpunkt Meditation: Körperentspannung mit Klängen von Koshi und Steel Tongue Drum

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Sibylle Tura, geb. 1962

Studium: Musik, Turkologie, Museumswissenschaft

Ich praktiziere ‚The Work von Byron Katie', eine Technik, um Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu identifizieren und mit 4 Fragen zu hinterfragen.

Schwerpunkte Meditation: Körperentspannung durch Progressive Muskelentspannung, Klangmeditation, Phantasiereise

"Heiterkeit, Lebensfreude und Lebensfreunde stärken den Lebensmut und machen unbesiegbar."

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Anke Reermann, geb. 1969, 3 Töchter

Erziehungswissenschaftlerin, Mediatorin

Referentin für weltkirchliche Aufgaben/missio beim Bistum Aachen; ein Schwerpunkt innerhalb der Arbeit ist der interreligiöse Dialog der Religionen

seit 1995 auf dem Weg des Yoga

Schwerpunkt Meditation: Yoga Nidra - der geführte Traum - Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Atems, Weg zur Stille und zum Selbst

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Hanna Retzlaff, ein Sohn, zwei Enkel und mehrere Patenenkel

kaufmännische Ausbildung, seit über 30 Jahren geschult im Bereich der Meditation und aktiv Praktizierende

vielfältig ehrenamtlich tätig in unterschiedlichen sozialen Bereichen

Schwerpunkt Meditation: Reise durch die Körperinnenräume, Imagination

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Maria Schneiders, geb. 1987

Tänzerin, Choreographin, Tanzpädagogin und Trainerin für Körperarbeit und Selbsterfahrung

praktiziert seit einigen Jahren Alltagsachtsamkeit und teilt ihre Erfahrungen in ihrer Arbeit mit verschiedenen Altersgruppen, in der Verbindung mit ihrem Wissen aus Tanz und Körperarbeit – in Deutschland und Indien

Schwerpunkt Meditation: Körperwahrnehmung

DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN

Dorothea Veldkamp, geb. 1959

Sozialpädagogin / Zusatzausbildung in Gestaltpädagogik

z.Zt. tätig in Arbeit mit behinderten Menschen

seit 2002 ehrenamtlich engagiert im Meditationsteam

Schwerpunkt Meditation: körperorientierte Licht- und Heilreisen