

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

# DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



**Manuela Struve-Seemann**, geb. 1975

Teamleiterin im Jobcenter

Workshopleiterin für Musik mit Handpans, Fortbildung  
Sound Medicine/Sound Bath. Ehrenamtlich aktiv im  
Tierschutz und Fortbildungen im Bereich Tellington  
Touch und Hundepsychologie

„Letztlich ist die Welt ein Klang“ (Gerhard Meier)

Schwerpunkt Meditation: Klangreisen und Sound Bäder  
mit Kristallklangschaalen und Handpan

# 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



**Vera Winter**, geb.1991, 1 Tochter

Forschungskordinatorin 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

Schwerpunkte Meditation: Fantasiereise, Muskelentspannung und Atemübung

# 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



**Fabio La Verghetta**, geb. 1994 in Aachen

Betriebswirt (B.Sc.), Business Development Manager für den skandinavischen Raum

Yogalehrer (200h Yoga Alliance ganzheitliches Yoga; 150h Hatha Yoga Ausbildung)

Seit 2022 bin ich nebenberuflich Yogalehrer. Ich praktiziere seit vielen Jahren Meditation und interessiere mich sehr für Achtsamkeit und die Kraft des Atems. Daher praktiziere ich täglich atembasierte Kriya Meditation. Ich möchte meine Leidenschaft für Meditation mit den Besuchern der Therme teilen.

Schwerpunkt Meditation: Yoga Nidra (körperorientierte Meditationsform), atembasierte Meditation

# DAS TEAM DER MEDITATIONEN IN DEN CAROLUS THERMEN



**Anna Segin**, geb. 1991

Ärztin

Schwerpunkte Meditation: Körperentspannungen und Fantasiereisen

*"Als Ärztin ist mir ein Leben in Gesundheit und Freude eine Herzensangelegenheit. Die positiven Effekte von Meditationen auf Körper, Geist und Seele haben mich schon seit langer Zeit überzeugt. Diese Erfahrungen gebe ich sehr gerne in den Carolus Thermen weiter. Neben meinen interessiere ich mich auch für autogenes Training und Yin Yoga."*

# 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