

Achtsamkeit in Oldenburg



Mai - August 02026

Moinmoin,

es gibt Traditionen, die sich zur Fortsetzung eignen - z. B. die fast fünf Monate währende wöchentliche Übe-Stunde 'Qigong im Schlossgarten', die am 4. Mai in die 33. Saison geht. Zum 24. Mal wandern wir - am 23. August - auf meditative Weise zur Insel Minsener Oog. Und über eintausendfunfhundertmal haben wir uns seit 01993 am Mittwochabend zum Meditieren getroffen ...

Ein einmaliges Ereignis wartet auf uns am 12. August - einem Mittwochabend. Während der totalen Sonnenfinsternis in Nordspanien wird die Sonne in Oldenburg zu 85% bedeckt sein. Bei wolkenlosem Himmel lässt sich die dann sichelförmige rötliche Abendsonne sehr gut vom östlichen Rand des Zwischenahner Meeres, vom Utkiek oder in der Hunte-Niederung beobachten. Oder auch aus dem Fenster unseres Meditations-Raumes im Umwelthaus ...

Herzlich willkommen.

Veranstaltungen in Oldenburg und Umgebung

Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Unser Meditationskreis trifft sich jeden Mittwochabend im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum Dachgeschoss, Zugang Rückseite). Die Meditation (2 x 20 Minuten stilles Sitzen; dazwischen 2 Runden langsames Gehen) beginnt pünktlich um 19.30 Uhr.

Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Bitte rechtzeitig einwählen. Es kann auch an den Gesprächen teilgenommen werden. Zugangsdaten: www.achtsamkeit-in-ol.de.

→ **Achtung: Ein Passwort ist nötig (wird nach Anfrage zugemailt)** ←

Für viele Abende sind Gesprächsthemen vorbereitet. --- Am letzten Mittwoch im Monat gibt es - bei einer Tasse Tee - einen Austausch über spontan entstehende Themen (Meditation, Umwelt, Politik, Persönliches). --- Gelegentlich enthält die 2. Sitzphase eine geführte Meditation. Am ersten Mittwoch im Monat bieten wir eine Übung im Liegen (Entspannung, Erdberührungen), im Sitzen (Musikalisches) oder im Stehen (Qigong) an.

Ab 4. Mai bis 21. September 02026 jeden Montag 18 - 19.00 Uhr:

Qigong im Schlossgarten

Zum 33. Mal seit 01994 organisieren wir Qigong-Übe-Stunden im Oldenburger Schlossgarten. Unter wechselnder Anleitung (Doris Kirstein, Gerd Schnesche, Manfred Folkers) werden leicht erlernbare Qigong-Bewegungen geübt. Einstieg jederzeit möglich (auch ohne Vorkenntnisse). Die Übe-Stunden finden bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind möglich.

Wake Up Oldenburg

Wir sind überwiegend junge Menschen zwischen 18-35, die gemeinsam Achtsamkeit in der Tradition von Thich Nhat Hanh praktizieren. Wir meditieren, teilen von Herzen, hören zu, singen, schauen oft einen kleinen Dharma-Vortrag und tanzen auch mal. Wir freuen uns über Menschen, die (im Herzen) 18 bis 35 Jahre alt sind und Lust haben auf Achtsamkeitspraxis in Gemeinschaft. Meldet euch bei Interesse per Mail an: wakeup-ol@gmx.de . ----- **Wir treffen uns jeden 2. Sonntag im Monat von 15 - 18 Uhr im Umwelthaus Oldenburg (10.5.02026 + 14.6.02026 + 12.7.02026 + 9.8.02026)**

Sonntag, 23. August 02026:

Meditative Watt-Wanderung nach Minsener Oog

Zum 24. Mal wandern wir von Schillig durchs Watt zur Insel Minsener Oog - wieder mit der Wattführerin Christiane Ketzenberg. Wir fahren um 11.00 Uhr in Oldenburg los und sind spätestens um 18.00 Uhr zurück. Niedrigwasser ('Ebbe') ist um 15.00 Uhr. Start ab Schillig: 12.30 Uhr. Anmeldung: info@achtsamkeit-in-ol.de. Infos ab Juni: www.achtsamkeit-in-ol.de.

Bitte vormerken - Save The Date: Achtsamkeitstage in Schneverdingen:

Vom **21. - 23. Mai 02027** werden wir ein Achtsamkeits-Wochenende im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen gestalten. Voranmeldung möglich: info@achtsamkeit-in-ol.de

Bitte vormerken: 'Markt der Zukunft' - Schlossplatz Oldenburg am Sa 5.9.02026:

Mit dem 'Umwelthaus Oldenburg e.V.' werden wir uns daran beteiligen.

Sonntag, 5. Juli 02026

Geh-Meditation im Everstenholz

Wir treffen uns um 14:45 Uhr an der Kreuzung Meinardusstraße / Unter den Eichen. Wir gehen langsam und schweigend durch den Wald (ca. 1 h). Ein kleines Picknick ist angedacht und/oder Klönschnack im Café. Anmeldung nicht erforderlich. Infos: Manfred 0441/8850040.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus.
Hier die Themen-Übersicht für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

ab Mo 4.5. bis 21.9. jeden Montag 18-19.00 Uhr: **Qigong im Schlossgarten**

- Mi 6.5.26 **Meditationskreis** (Qigong - Die Acht Brokate)
- Mi 13.5.26 **Meditationskreis** (Der angekettete Elefant)
- Mi 20.5.26 **Meditationskreis** (Thay-Vortrag in Oldenburg 23.5.01993)
- Mi 27.5.26 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 3.6.26 **Meditationskreis** (Rezitation der 5 Achtsamkeitsübungen)
- Mi 10.6.26 **Meditationskreis** (Der wutverzehrende Dämon)

So 14.6.26 **Achtsamkeitstag**

- Mi 17.6.26 **Meditationskreis** (Die Rede des Häuptlings Seattle)
- Mi 24.6.26 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 1.7.26 **Meditationskreis** (Sehr schön rumliegen - und lächeln)

So 5.7.26 ab 14:45 Uhr: **Geh-Meditation im Everstenholz**

- Mi 8.7.26 **Meditationskreis** (GOTT. Was verstehst du darunter?)
- Mi 15.7.26 **Meditationskreis** (SM?)
- Mi 22.7.26 **Meditationskreis** (Die Bedeutung des Bewusstseins)
- Mi 29.7.26 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)
- Mi 5.8.26 **Meditationskreis** (Tiefenentspannung + Monochordklänge)
- Mi 12.8.26 **Meditationskreis** (Sonnenfinsternis + Perseiden-Nacht)
- Mi 19.8.26 **Meditationskreis** (Bericht aus dem EIAB)

So 23.8.26 **Meditative Wattwanderung zur Insel Minsener Oog**

- Mi 26.8.26 **Meditationskreis** (Tee & Gespräch über Programm 9-12/26)

Redaktionsteam: Manfred Folkers, Barbara Kosuch, Stephanie Marquardt, Ursula Neumann, Gerd Schnesche; c/o **Achtsamkeit in OL e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, www.achtsamkeit-in-ol.de**

„Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden (steuerabzugsfähig) sind möglich auf das Konto der Oldenburgischen Landesbank DE19 2802 0050 1223 3540 00 (IBAN), OLBO DE H2XXX (BIC). Herzlichen Dank.

Gesprächsthemen des Meditationskreises:

6.5. + 3.6. + 1.7. + 5.8. 02026: Geführte Meditation

Am ersten Mittwoch im Monat wird die 2. Phase der Sitz-Meditation durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Atmung verknüpfen lassen.

27.5. + 24.6. + 29.7. + 26.8.02026: Tee & Gespräch

Während wir ein vorbereitetes Getränk (z. B. Tee) trinken, sprechen wir über unsere Erfahrungen mit dem Leben und dem Meditieren.

An jedem 1. Mittwoch im Monat bieten wir nach der Sitz-Meditation eine Übung im Stehen, Liegen oder Sitzen an (ca. 30 Minuten):

- 6.5.26** **Qigong - Die Acht Brokate**
- 3.6.26** **Rezitation der Fünf Achtsamkeitsübungen**
- 1.7.26** **Sehr schön rumliegen - und lächeln**
- 5.8.26** **Tiefenentspannung + Monochord-Klänge**

13.5.02026: Der angekettete Elefant (SM)

Wir lesen und besprechen eine Geschichte aus dem Buch 'Komm, ich erzähl dir eine Geschichte' von Jorge Bucay.

20.5.02026: Thay-Vortrag im PFL in Oldenburg am 23. Mai 01993

Unter dem Leitgedanken 'Innerer Friede - Äußerer Friede' sprach Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit als Praxis & Orientierung in bedrohlicher Zeit (s. Text).

10.6.02026: Der wutverzehrende Dämon (UN)

Wir besprechen eine Geschichte aus 'Die Kuh, die weinte' von Ajahn Brahm.

17.6.02026: Die Rede des Häuptlings Seattle (BK)

Als der 14. US-Präsident im Jahre 1855 den Duwamish das Angebot machte, ihr Land an weiße Siedlern zu verkaufen, hielt deren Häuptling eine Rede.

8.7.02026: GOTT. Was verstehst du darunter? (GS)

Nach einem (kurzen) Impuls-Referat sprechen wir über das vielfach missbrauchte und mit Illusionen behaftete Wort 'GOTT'.

15.7.02026: Musik & Singen (SM)

Wir singen und chanten zusammen einige meditative und Plum-Village-Lieder.

22.7.02026: Die Bedeutung des Bewusstsein (MF)

Ausgehend von den beiden Zitaten von J. R. Searle und A. R. Damasio sprechen wir über die Rolle von Geist und Bewusstsein in unserem Leben (siehe Zitate).

12.8.02026: Sonnenfinsternis + Perseiden-Nacht (siehe Text)

19.8.02026: Bericht vom Achtsamkeitstag im EIAB

Wir sprechen über das EIAB und den Achtsamkeitstag am 16.8.26 (s. Text)

Innerer Friede, äußerer Friede und die Energie der Achtsamkeit Thich Nhat Hanh in Oldenburg im Mai 01993

Im Mai 01993 weilte der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh in Oldenburg, um vor einem nicht-buddhistischen Publikum im städtischen Kulturzentrum in der vom Kulturamt organisierten Reihe 'Orientierungen in bedrohlicher Zeit' einen Vortrag zu halten (Titel: Innerer Friede - Äußerer Friede). Nach einer Geh-Meditation zum 'Mahnmal für die Opfer des Nationalsozialismus Oldenburg' sprach er über die 'Energie der Achtsamkeit' als 'Substanz eines Buddha'. Er endete mit der Aussage: "Wenn wir wirklich sehen können, was vorgeht, dann werden wir die Dinge nicht einfach in die Richtung weiterlaufen lassen, sondern wir werden einschreiten, und wir werden verwandeln". - Dieser in freier Rede gehaltene Vortrag wurde von Tom Geist übersetzt (damals Leiter der Geschäftsstelle der 'Deutschen Buddhistischen Union - DBU' und Mitglied des Redaktions-Teams der 'LOTUSBLÄTTER - Zeitschrift für Buddhismus'). --- Wir besprechen diesen Vortrag am Mi 20.5.02026.

Achtsamkeit ist die Art von Energie, die uns helfen kann, in uns selber und in der Welt eine Veränderung herbeizuführen, das Leiden zu verändern. Achtsamkeit ist die Art von Energie, die uns hilft, zu berühren, was erfrischend, heilsam, schön und gut ist in uns und um uns herum. Achtsamkeit ist die Art von Energie, die uns hilft, bewusst zu erleben, was da ist. Sie hilft uns, tief ins Herz der Wirklichkeit zu blicken, um zu verstehen. Und wenn wir verstehen, dann ist Achtsamkeit die Einsicht, die hilft, uns zu befreien. Sie hilft uns, uns von der Furcht zu befreien, vom Zorn. Sie hilft uns, anzunehmen, zu lieben.

In meiner Tradition ist Achtsamkeit, die Energie von Achtsamkeit, die Substanz eines Buddha. Ein Buddha ist jemand, der still, achtsam und wach ist. Die Achtsamkeit ist sich bewusst, was in ihr und in der Welt vorgeht. Wir alle haben den Samen der Achtsamkeit in uns.

Wenn wir uns darin üben, diesen Samen der Achtsamkeit in uns zu berühren, dann nutzt uns diese Energie. Wenn wir uns darin üben, achtsam zu atmen, achtsam zu gehen, die Dinge, die wir tun, achtsam zu tun, dann wird die Energie der Achtsamkeit in uns von Tag zu Tag zunehmen.

In der gesamten Geschichte buddhistischer Praxis, die nun schon 2500 Jahre alt ist, ist der Weg des achtsamen Atmens immer als der wunderbarste Weg gesehen worden, die Energie der Achtsamkeit zu fördern. Achtsamkeit auf den Atem bringt uns zurück zum gegenwärtigen Moment. Und darum ist die allererste Beschreibung der Energie der Achtsamkeit: die Energie, die darin liegt, präsent, gegenwärtig zu sein. Wenn Du nicht präsent bist, dann ist das Leben nicht für Dich da. Wenn wir nicht präsent sind, dann sind alle die Wunder des Lebens, der blaue Himmel, die Blumen, der Fluss, die Menschen, die Kinder, alles was uns umgibt, nicht für uns da. Wir wissen, wenn wir nur einige Male achtsam ein- und

ausatmen, dann können wir damit in die Präsenz, den gegenwärtigen Augenblick, kommen, ins Hier und ins Jetzt.

Diese Praxis ist durchaus nicht schwierig. Die einzige Frage ist, ob wir sie machen wollen oder nicht. In einer richtigen Praxisatmosphäre, in einer Praxisumgebung, sind wir von Freunden und Freundinnen umgeben, die die Achtsamkeit mit uns praktizieren. Das macht unsere eigene Praxis leicht. Wenn die anderen um uns herum achtsam und friedvoll gehen, dann wird es auch für uns ganz leicht, ebenfalls achtsam und friedvoll zu gehen. Wenn Du wirklich präsent bist, dann wird alles, was Du berührst, wirklich und wahr sein. Wenn Du nur da bist, dann wird der blaue Himmel sich Dir in einer wirklichen Art und Weise enthüllen. Wenn Du eine Blume mit wahrer Präsenz berührst, dann wird die Blume sich Dir vollständig offenbaren. Wenn Du präsent bist und berührst Deinen Geliebten, Deine Geliebte, dann wird dieser liebe Mensch sehr wirklich für Dich werden. Darum bedeutet zu lieben, zu allererst zu sein, präsent zu sein. Das größte, das schönste Geschenk, was Du Deinem geliebten Menschen geben kannst, ist Deine Präsenz. Das ist ein Geschenk, das man nicht kaufen kann, das man praktizieren muss.

Zu lieben bedeutet, dass man sagt: Liebling, hier bin ich für Dich. Wenn Du Dich verlierst in Deinen Sorgen, in Deinem Zorn, in der Vergangenheit oder in der Zukunft, dann bist Du für Deinen geliebten Menschen nicht da. Die erste Praxis in der Lektion der Liebe ist also, achtsam ein- und auszuatmen, zu Dir selbst zurückzukehren. Und das bedeutet, zu sagen: Liebling, hier bin ich für Dich. Diese Atmosphäre von Präsenz, von Aufmerksamkeit wird den Menschen, den Du liebst, wirklich umhüllen.

Dieser geliebte Mensch ist wie eine Blume. Eine Blume braucht Wasser. Und wenn sie von Deiner liebenden Aufmerksamkeit umhüllt ist, dann wird sie erblühen wie eine Blume. Wenn Du einer Blume kein Wasser gibst, dann wird sie verwelken. Wenn Du die Kraft Deiner Präsenz Deinem geliebten Menschen nicht gibst, dann wird er sehr bald sterben.

In der Praxis der Achtsamkeit ist uns bewusst, dass Achtsamkeit Fürsorge, Mitgefühl beinhaltet. Eine der Funktionen von Achtsamkeit ist das Besänftigen, den Schmerz zu beruhigen. Wenn Deine Geliebte spürt, dass die Energie Deiner Achtsamkeit in sie eindringt, dann wird ihr Schmerz sehr viel weniger werden. Die Achtsamkeit hilft uns zu verstehen, was vorgeht. Wir wissen, wir verstehen, welche Art Schmerz, welches Leiden in dem Menschen vorgeht, den wir lieben. Und wenn wir diese achtsame Aufmerksamkeit über eine längere Zeit aufrechterhalten, dann finden wir auch sehr bald die Wurzeln, die Ursachen für den Schmerz und das Leiden im anderen. Haben wir das verstanden, dann können wir viel leichter vergeben, akzeptieren und verstehen.

In den buddhistischen Lehren lernen wir, dass Liebe die Frucht von Verständnis ist. Ohne Verstehen wäre Liebe nicht möglich. Verstehst Du jemanden wirklich nicht, kannst Du sie oder ihn nicht lieben, nicht wirklich lieben. Du musst ihre Schwierigkeiten, Du musst ihre Schmerzen und Wünsche wirklich verstehen, um

sie lieben zu können. Darum ist Liebe bloß ein anderes Wort für Verständnis. Zu lieben bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen, das Objekt Deiner Liebe zu verstehen. Die Bereitschaft zu lieben ist noch nicht Liebe. Je mehr Du ohne Verständnis liebst, desto mehr lässt Du diesen Menschen leiden. Es ist besser, gar nicht zu lieben, als ohne Verständnis zu lieben. Zu lieben bedeutet, wirklich tief zu schauen, um den Schmerz und die Sehnsucht im anderen Menschen zu sehen. In den Lehren des Buddha wird Liebe als Maitri und Karuna beschrieben. Maitri ist die Fähigkeit, Freude zu geben. Karuna ist die Fähigkeit, Schmerz zu beseitigen. Verstehen wir den anderen Menschen nicht, dann können wir weder Freude bieten, noch Schmerz im anderen beseitigen. Wenn wir nicht verstehen, dann beseitigen wir nur Freiheit, und der andere Mensch leidet noch mehr. Darum müssen Liebende unbedingt Achtsamkeit lernen. Als Mutter müssen wir achtsames Schauen lernen, um unser Kind wirklich lieben zu können. Als Ehemann müssen wir achtsames Schauen praktizieren, um unsere Frau lieben zu können. Als Regierung muss man achtsames Schauen lernen, um sein Volk lieben zu können. Darum ist die Praxis Achtsamkeit nicht nur etwas für Mönche und Nonnen und Meditationspraktizierende, sondern für die ganze Gesellschaft.

Sonntag, 16. August 02026 im EIAB (Waldbröl) (www.eiab.eu):

Tag der Achtsamkeit (Thema: ‘Ein sinnerfülltes Leben leben‘)

Auch in diesem Sommer veranstaltet das von der Thich-Nhat-Hanh- bzw. Plum-Village-Sangha betriebene ‘Europäische Institut für angewandten Buddhismus - EIAB‘ zwei Wochen-Retreats und am Sonntag, den 16. 8. 02026 einen Achtsamkeitstag.

Programm: 10:00 Chanting und Dharma-Vortrag (Englisch mit deutscher Übersetzung); 12:00 Gehmeditation; 13:00 Mittagessen; 14:30 Entspannungs-Praxis; 15:00 - 17:00 Fragen und Antworten (zweisprachig); Ticket (Online): €30; Ticket am Tag: €35

<https://www.eiab.eu/courses-1/tag-der-achtsamkeit-%22living-a-meaningful-life%22/k2633-2>

Für mich ist die Energie der Achtsamkeit der Heilige Geist, von dem das Christentum spricht. Für mich ist der Heilige Geist die Energie, die Gott aussendet, um die Welt zu verwandeln. Ihr habt vielleicht eine abstrakte Vorstellung von Gott. Aber man kann keine abstrakte Vorstellung vom Heiligen Geist haben. Der Heilige Geist ist für mich die Energie des Verstehens und des Liebens. Wenn diese Energie vorhanden ist, dann können wir alle sie erkennen. Darum ist es so wichtig, die Energie der Achtsamkeit, den Heiligen Geist zu berühren und zu fördern, um unser Leben dementsprechend neu aufzubauen. Jesus Christus war voll von dieser Energie und darum war er so voll Liebe und voll Verständnis. Auch wir sind fähig, diese Energie in uns zu erzeugen. Das einzige, was zu tun bleibt, ist zu lernen, wie man das macht. Ein Achtsamkeits-Retreat, das Buddhisten anbieten, kann also sehr wohl von Nichtbuddhisten besucht werden. Denn das, was wir im Buddhismus Achtsamkeit nennen, mag in anderen Religionen, in anderen Traditionen unter einem anderen Namen bekannt sein. Wenn wir wirklich sehen können, was vorgeht, dann werden wir die Dinge nicht einfach in die Richtung weiterlaufen lassen, sondern wir werden einschreiten, und wir werden verwandeln.

Zitate und Textstellen für die Gespräche am Mittwochabend:

Mit der Leitfrage 'Womit beschäftigt sich mein Geist, wenn er zur Ruhe kommt?' & der Antwort "Er schaut genauer hin" wollen wir am 17.6.26 über 'Bewusstsein' sprechen.

'Wohl mit keinem Phänomen im Universum sind wir so eng verbunden wie mit unserem eigenen Bewusstsein. Unser Menschsein, unsere jeweilige Individualität als Person, unsere komplexe Interaktion mit unserer Umwelt wären ohne Bewusstsein undenkbar ... das Bewusstsein ist eine notwendige Voraussetzung dafür, dass wir Dingen in unserem Leben Bedeutung beimessen können. Wenn es aber ohne das Bewusstsein überhaupt nichts Wichtiges für uns geben würde, kann nichts wichtiger sein als das Bewusstsein selbst.

(John Rogers Searle, amerikanischer Philosoph)

Unser Geist erwächst aus der Wechselbeziehung zwischen Körper und Gehirn während der Evolution, während der individuellen Entwicklung und im gegenwärtigen Augenblick.

(Antonio Rosa Damasio)

Am 8. Juli wollen wir uns über die Frage 'GOTT - was verstehst du darunter?' austauschen. Hier eine Anregung von Dietrich Bonhoeffer: 'Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht'.

Am 17. Juni sprechen wir über eine Rede des Häuptlings Seattle im Jahre 1855, als der 14. Präsident der Vereinigten Staaten den Duwamish das Angebot machte, ihr Land weißen Siedlern zu verkaufen ... Die Indianer verstanden das nicht. Wie kann man Land kaufen und verkaufen? Nach ihrer Vorstellung kann der Mensch die Erde nicht besitzen, so wenig wie er den Himmel, die Frische der Luft oder das Glitzern des Wassers besitzen kann. --- "Meine Worte sind wie Sterne, sie gehen nicht unter", sagte Chief Seattle. Sein Volk hat nicht überlebt, seine Worte wurden nicht gehört. Werden wir sie hören? Werden wir überleben?

~“〇^〇”~

Sonntag, 14. Juni 02026 - 10:00 - 17:00 Uhr:

Achtsamkeitstag bei Rastede

Wir freuen uns, mal wieder einen Achtsamkeitstag durchführen zu können. Er wird bei Gerd Schnesche (nahe Rastede) stattfinden (bei gutem Wetter draußen). Nach einer kurzen Sitz-Meditation werden wir uns am Vormittag über ein vorbereitetes Thema austauschen und anschließend eine Geh-Meditation genießen. Nach dem (mitgebrachten) Mittags-Imbiss und einer kleinen Pause werden wir den Nachmittag mit einer Mischung aus Übungen und Gespräch gemeinsam gestalten. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Eine Anreise mit dem Fahrrad ist möglich. Bitte feste Schuhe und lange Hose mitbringen.

Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, ist eine Voranmeldung notwendig (info@achtsamkeit-in-ol.de).

!! Mi 12.8.26: Sonnenfinsternis + Perseiden-Nacht !!

Um 19:00 Uhr MESZ beginnt eine Sonnenfinsternis. Um 20:00 Uhr bedeckt der Mond 85 % der (sichelförmigen) Sonne. Bei klarem Himmel wollen wir uns dieses Phänomen (! mit SoFi-Brille!) aus dem Fenster des Medi-Raums ansehen bzw. in unsere Abend-Meditation einbauen (bei Bewölkung c/o Gespräch über Astronomie und Sternenstaub). ----- Ab 21:30 Uhr besteht die Chance, in die Hunte-Niederung (Iprump) zu fahren, um die Perseiden-Sternschnuppen zu bewundern (Iso-Matte, Schlafsack, Kopfkissen sind empfehlenswert). Infos c/o Manfred.