

PRESSEINFORMATION

mags
Mönchengladbacher Abfall-,
Grün- und Straßenbetrieb AöR

Ansprechpartnerin
Anne Peters-Dresen

Kontakt
Am Nordpark 400
41068 Mönchengladbach
Tel 02161 49 10 48
Fax 02161 49 10 77
Mail anne.peters-dresen@mags.de

Mein Zeichen
apd

30. April 2019

Aktionsreihe „Friedhof anders erfahren“ startet im Mai

Der Hauptfriedhof in Mönchengladbach ist längst kein Geheimtipp mehr unter den Freizeitsportlern: Gassi- und Jogging-Runden drehen die Mönchengladbacher hier täglich. Sie schätzen das weitläufige Park-Areal mit altem Baumbestand. „Friedhöfe werden heute auch als Parkanlage und Orte der Erholung wahrgenommen. Sie bieten eine gute Möglichkeit, dem oft hektischen Alltag in ein grünes und naturverbundenes Kleinod zu entfliehen“, sagt Sebastian Kieselbach-Peters, Leiter des Bereichs Friedhöfe bei mags.

Mit der Aktionsreihe „Friedhof anders erfahren“ möchte mags das Bewusstsein für dieses neue Verständnis öffnen und lädt zu drei kostenfreien Veranstaltungen ein. Interessierte können an drei Terminen im Mai Yoga, Qi Gong und Klangschalenmeditation in besonderer Kulisse auf dem Hauptfriedhof erleben. Jutta Schmitz, Inhaberin der Praxis Ruheraum in Rheindahlen, begleitet die rund 90-minütigen Veranstaltungen. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Burnoutberaterin und Shaolin Qi Gong-Lehrerin und konnte sich sofort für die Idee begeistern: „Der Hauptfriedhof ist ein toller Ort, um sich zu besinnen, zur Ruhe zu kommen und Erholung von hektischen Alltag zu finden. Ich freue mich darauf, Menschen auf dieser Reise in eine kleine Auszeit zu begleiten.“

In der Aktionsreihe „Friedhof anders erfahren“ sind im Mai diese Veranstaltungen geplant:

Samstag, 11.5., 15 Uhr, Yoga-Einheit

Die Reihe startet mit einer Yoga-Session die – bei trockenem Wetter – unter freiem Himmel auf einer Freifläche unter Platanen stattfindet. Der Weg dorthin ist ausgeschildert. Ziel des Yoga ist es, fit und beweglich zu werden und zu bleiben, sich besser zu fühlen und ein geistiges und seelische Gleichgewicht zu erhalten. Jutta Schmitz wird in rund 90 Minuten einen Einstieg in die Yoga-Praxis vermitteln.

Sonntag, 19.5., 11 Uhr, Qi Gong – Energie in Bewegung

Entspannung durch bewusste Atmung und konzentrierte Körperhaltungen sind die Basis des Qi Gong. Durch negative Einflüsse wie Stress, Traurigkeit, Ärger, falsche Ernährung, Fehlhaltung usw. geht Qi (Energie) verloren. Die Pflege der Psyche, des Körpers und Qi Gong-Übungen können das Qi wieder auffüllen, wieder in Fluss bringen. Die großzügige Fläche umgeben von Bäumen und Natur soll helfen, zur inneren Mitte zu finden.

Samstag, 25.05., 15 Uhr, Klangschalenmeditation

Hier werden Klangschalen in einem bestimmten Rhythmus angeschlagen oder gerieben. Diese Schwingung überträgt sich im Raum und kann die Teilnehmer im sanften Rhythmus mitnehmen und eine tiefe Entspannung bewirken. Die Klangmeditation findet – je nach Wetterlage – in der Kapelle des Hauptfriedhofs oder ebenfalls draußen statt. Hierfür sollten Teilnehmer eine Decke mitbringen.

Alle Veranstaltungen sind für Anfänger geeignet und sollen einladen, etwas Neues auszuprobieren. Yoga und QiGong finden im Stehen auf einer Freifläche des Hauptfriedhofs statt. Parkmöglichkeiten gibt es an der Kaldenkirchener Straße. Der Weg zur Fläche ist zu den Terminen ausgeschildert. Teilnehmer sollten bequeme, lockere Sportkleidung tragen und ggf. etwas zum Trinken mitbringen. Matten oder anderes Equipment sind nicht notwendig. Alle Einheiten werden begleitet von meditativer Musik und kurzen Geschichten.

Eine Anmeldung ist per Mail an service@mags.de möglich. Auf Facebook unter „mags.MG“ findet man die Veranstaltungen ebenfalls. Auch Kurzentschlossene sind herzlich eingeladen, an den Einheiten teilzunehmen. „Wir brechen für 90 Minuten aus dem Alltag heraus, besinnen uns und tun etwas für uns, unseren Körper und unseren Geist“, sagt Schmitz.

Der Hauptfriedhof ist als Veranstaltungsort ideal geeignet und wurde 1902 bewusst als Erholungsraum für die Mönchengladbacher gestaltet. Er erstreckt sich heute als eine großzügige Park- und Grünanlage auf einer Fläche von rund 49 Hektar östlich der Viersener Straße und gleicht eher einem Park mit Beerdigungsmöglichkeiten. Felix Hartrath, der Gartenarchitekt und ehemalige Gartendirektor Mönchengladbachs, erschloss den Friedhof durch ein großzügiges Wegenetz und stattete ihn mit einem prachtvollen Baum- und Pflanzenbestand aus. Besonders beeindruckend ist die Allee aus Urwelt- Mammutbäumen, aber auch zahlreiche Buchen, Rot-Eichen, Berg-Ahorne und die drei Tulpenbäume am Eingang der Peter- Nonnenmühlen-Allee sind einen Besuch wert.

Generell befinden sich die städtischen Friedhöfe in einem spürbaren Wandel: Mit dem von mags erarbeiteten Rahmenkonzept für die Friedhöfe ist nicht nur die Vielfalt der Angebote gewachsen. Auch die Bedeutung der Friedhöfe als Orte für die Lebenden und Hinterbliebenen wächst. Eine Kooperation mit der Pfarre St. Vitus bietet monatlich professionelle Trauerbegleitung auf dem Hauptfriedhof an der Friedhofshalle. Hier besteht die Möglichkeit, mit ausgebildeten Trauerbegleitern ins Gespräch zu kommen oder gemeinsam das Grab der Angehörigen zu besuchen. Die Rechtsanwältin Doris Overlack-Kosel ist im Begriff, eine Stiftung für den Hauptfriedhof zu gründen. Ziel der Stiftung soll es sein, die Friedhofskultur in Mönchengladbacher zu fördern und weitere Angebote für Trauernde und Friedhofsbesucher zu ermöglichen.

2018 hat mags eine neue Friedhofssatzung auf den Weg gebracht. Seitdem werden neben den traditionellen Gräbern auch Rosen-, Baum- und Waldgräber sowie Urnenstelen, Kolumbarien und ein Aschefeld als Beerdigungsstätten angeboten. Darüber hinaus verbessert mags die Wege auf den Friedhöfen.

Weitere Informationen unter www.mags.de/friedhoefe