

# Poesie und Achtsamkeit

Von Iris Held

6. Juni 2024

BÜRSTADT - Die Bücherei St. Michael Bürstadt lädt am Freitag, 14.06.24 um 18:00 Uhr zu einer Autorenlesung ein, Die junge Autorin Milena Lahmeyer entführt uns mit poetischen Texten und Geschichten aus ihren Büchern in eine Welt der Fantasie und Empathie. Milena Lahmeyer ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit, sie liebt die Kommunikation und zeigt, was Achtsamkeit verändern kann.

Ihr erstes Buch trägt den Titel „In meiner Vorstellung“. Mit 12 poetischen Parabeln und Reflektionen lädt die Autorin dazu ein, einen Blick in die Seele zu wagen und herauszufinden, was echt und was nur Spiel ist.

„Die Sternenwandlerin“ ist ein Märchen über die innere Weisheit, die in jedem von uns wohnt. Worin liegt meine Bestimmung? Mit dieser Frage wendet sich die Protagonistin des Buches an eine Sternschnuppe. Kurzerhand findet sie sich in einem Traum wieder, der sie auf eine Reise durch das Sonnensystem schickt. 12 Himmelskörper lassen sie an der Weisheit des Universums teilhaben, die weit über das Entdecken der eigenen Bestimmung hinausgeht.

„Wurzeln und Flügel“ ist eine Sammlung von Poesie, die daran erinnern darf, wie es ist, bedingungslose Liebe zu kultivieren und zu empfangen. Ausgehend von der Liebe in ihrer Familie hin zu partnerschaftlicher und freundschaftlicher Liebe, malt die Autorin sprachliche Bilder über das wohl am intensivsten ersehnte Gefühl.

Das Team der Bücherei freut sich auf viele Gäste, der Eintritt ist frei. Bei gutem Wetter findet die Lesung im Pfarrgarten St. Michael statt.



Poetische Texte und Gedichte laden dazu ein einen Blick in die Seele zu wagen und über Kunst und Liebe zu philosophieren. Es ist Zeit, dich von der Bewertung anderer zu lösen und dich als das Kunstwerk zu erkennen, das du bist.



**Lesung  
der Autorin und  
Achtsamkeitstrainerin  
Milena Lahmeyer**

**Freitag, 14.06.2024  
18:00 Uhr**

Bürstadt, KÖB St. Michael  
St. Michael Str. 3  
68642 Bürstadt