

2021

***Mit einem Klick zum Inhalt***

**In der Download-Version gelangen  
Sie durch einen Klick auf die  
Fachbereiche direkt zu den  
jeweiligen Seiten**

## Programm 2021

### Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Kontemplation

Zen

Yoga

Andere spirituelle Wege

Achtsamkeit/Mindfulness

Körper/Bewegung/Gesundheit

Kreativität/Klang/Stimme

Selbsterfahrung

Mindful Leadership

Symposien/Aus- und Weiterbildung

Junge Menschen und Familien



Benediktushof



*„Die Präsenz der Zeitlosigkeit in jedem Augenblick zu erfahren,  
gibt jedem Augenblick eine außergewöhnliche Bedeutung.“*

Willigis Jäger

## In Memoriam Willigis Jäger



Im Frühjahr 2020 ist Willigis Jäger von uns gegangen. Er war der Mitbegründer des Benediktushofes, der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“, der Zenlinie „Leere Wolke“ und der West-Östliche-Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Für die meisten von uns war er Lehrer, Meister, Begleiter und Freund.

Vor allem aber war Willigis Mensch, und als solchen haben wir ihn über all die Jahre und Jahrzehnte in unsere Herzen geschlossen. In seinen zahlreichen Funktionen und Rollen werden wir ihn und seine Arbeit vermissen, in unserem Herzen um ihn trauern, in unserem Leben seinen Geist bewahren.

Willigis ging in einer Zeit von uns, in der wegen der Pandemie unser gewohntes Alltagsleben weitestgehend stillstand. Es waren ein ganz besonderer Zeitpunkt und eine ganz besondere Zeit. In diesem geschenkten Raum der Stille begannen wir, Abschied zu nehmen. Jeder tat es für sich, und viele von euch haben ihre Abschiedsworte, Gefühle und Gedanken im Online-Kondolenzbuch mitgeteilt. In der Trauer und im Abschied waren wir während der Requiem-Übertragung aus der Abteikirche miteinander verbunden. Das zu spüren und zu wissen tat gut. Dennoch vermissen wir die direkte Teilnahme und den persönlichen Abschied, der wegen der Umstände nicht möglich war. Deswegen möchten wir eine Feier zu Ehren von Willigis bei uns auf dem Benediktushof nachholen.

Am 21. März 2021 möchten wir anlässlich des ersten Todestages gemeinschaftlich innehalten, gemeinsam trauern und uns an Willigis erinnern. Wir wollen aus der gemeinschaftlichen Präsenz, der Kraft des Miteinanders und der Fülle des Lebens selbst, auf die uns Willigis immer wieder hingewiesen hat, das Leben im Tod und den Tod im Leben feiern. Es wird ein wichtiger Moment in diesen Zeiten des Umbruchs und im Leben unserer Weggemeinschaft sein.

Das Stiftungssymposium im Herbst 2021 werden wir Willigis zu Ehren veranstalten. Das Symposium will Willigis Jägers spirituelle Entwicklung vor dem Hintergrund der religiösen, psychologischen und gesellschaftspolitischen Entwicklungen seiner Zeit beleuchten und den Bogen spannen von der traditionell-konfessionellen Frömmigkeit bis hin zu der Vision einer transkonfessionellen Spiritualität unserer Zeit.

Willigis' Leben galt der Sehnsucht nach Verstehen und Einheit. Seine Haltung war geprägt von Unbeugsamkeit, Mut und Tatkraft. Wir sind dankbar, dass wir eine lange Wegstrecke mit ihm gemeinsam gehen durften.

In Verbundenheit

Doris Myöden Zölls, Alexander Poraj und Daniel Rothe  
Spirituelle Beirat

## Herzlich willkommen am Benediktushof

Das Programm 2021, das Sie jetzt in den Händen halten, ist in einer außergewöhnlichen Zeit entstanden. Bedingt durch die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie war unser Haus im Jahr 2020 über 11 Wochen geschlossen. Alles stand still wie im Dornröschenschlaf – es fanden keine Kurse statt, Sie konnten nicht zu uns kommen.

In der Zeit des Stillstands ist auch Willigis Jäger, der Gründer und langjährige spirituelle Leiter des Benediktushofes, kurz nach seinem 95. Geburtstag in Stille von uns gegangen. Wir sind seinem Lebenswerk und Wirken verpflichtet und wollen zeitgenössische Spiritualität, insbesondere durch die Kurse in Kontemplation und Zen, und darüber hinaus durch alle anderen Seminare und Veranstaltungen, in seinem Sinne weitertragen.

Während dieser Zeit haben wir auch dieses vielseitige Programm zusammengestellt. Unser Leitungsteam und die Mitarbeiterinnen der Programmplanung haben die Kurse für 2021 geplant, ohne zu wissen, in welchem Umfang Kurse am Benediktushof aufgrund eventuell weiter geltender Einschränkungen stattfinden können. Wir haben uns aber bewusst entschieden, den Programmumfang wie in den Vorjahren beizubehalten und hoffen darauf, dass alle Kurse wie geplant durchführbar sind.

Unser Programm beinhaltet neben Kursen in Kontemplation und Zen viele weitere Kurse. Nahezu alle Kurse beinhalten in irgendeiner Form Meditation und Zeiten in Stille. Erleben Sie, wie Sie durch die spirituelle Praxis Neuorientierung erfahren und Ihrem Alltag Tiefe und Stabilität geben können. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem wunderbaren Ort in die Stille zu gehen, Achtsamkeit und Bewusstheit einzuüben und neue Impulse für Ihr Leben zu bekommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Dirk Ahlhaus  
Geschäftsführer



# Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	22
03	Yoga	38
04	Andere spirituelle Wege	50
	Vipassana	52
	Advaita	54
	Sufi-Mystik	55
	Jüdische Mystik	59
	Andere spirituelle Themen	60
05	Achtsamkeit/Mindfulness	64
	MBSR	66
	MBCL	69
	MSC	69
	MBCT	72
	Achtsamkeit	73
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	78
	Meditation in Bewegung	80
	Handauflegen	90
	Andere heilsame Wege	94
07	Kreativität/Klang/Stimme	100
	Zen-Künste	102
	Künstlerische Kurse	106
	Klang und Stimme	110
08	Selbsterfahrung	120
	Klassiker der Selbsterfahrung	122
	Wege zur Erkenntnis	129
	Innerer Frieden & Glück	140
	Beziehung / Partnerschaft	144

	Erforschendes Schreiben / Biografie	147
	Lebensphasen	149
<b>09</b>	<b>Mindful Leadership</b>	<b>154</b>
<b>10</b>	<b>Symposien/Aus- und Weiterbildungen</b>	<b>160</b>
	Symposien	162
	Aus- und Weiterbildungen	168
<b>11</b>	<b>Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)</b>	<b>180</b>
<b>12</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>188</b>
<a href="#">Allgemeines</a>	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	189
	Der Gründer, die Leitung des Hauses, der spirituelle Beirat	205
	Benediktushof GmbH	206
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	208
<a href="#">Praktische Informationen</a>	Kursanmeldung	210
	Unterkunft und Verpflegung, Preise	211
	Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	212
	Wichtige Hinweise zum Aufenthalt	213
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	214
	Hofladen; Bistro Troand; Buchhandlung, Online-Shop	215
	Externe Veranstalter - Tagen und Übernachten unter einem Dach	216
	Veranstaltungsräume	217
	Kontaktadressen	218
	Impressum, Fotonachweis	219
<a href="#">Jahresüberblick 2021</a>	Alle Kurse	220
	Kontemplation: Einführungen und Kurse	236
	Zen: Einführungen und Kurse	237
<a href="#">Anmeldeformular</a>		241

# 01 Kontemplation



## Kontemplation – Weg der Mystik

Kontemplation als mystischer Weg der christlichen Tradition kann eine unmittelbare Erfahrung von Leben ermöglichen. Die Kontemplation war innerhalb des früheren Christentums eine bekannte, wenn auch verborgene Weise, sich dem Göttlichen auf dem Erfahrungs- und nicht ausschließlich auf dem Glaubensweg zu nähern. Später wurde sie verdrängt und geriet dadurch weitestgehend in Vergessenheit.

Ein Verdienst von Willigis Jäger (1925-2020) war es, die Kontemplation als mystischen Weg der christlichen Tradition wiederentdeckt und am Beginn des 21. Jahrhunderts neu belebt zu haben.

Im Jahre 2012 wurde die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ am Benediktushof gegründet, die von Petra Wagner, Fernand Braun und Daniel Rothe geleitet wird.

Kontemplation ist behutsames Einüben in die Gegenwartigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick ereignet. Die Praxis der Kontemplation kann in eine Erfahrung führen, die alles Denken und Fühlen übersteigt und sich als „Einheit, Verbundenheit und Liebe“ (Willigis Jäger) zeigt. Der Weg der Kontemplation bewahrt sich im alltäglichen Leben: Er beginnt und endet im Alltag.

Zentrale Praxis der Kontemplation ist das „Sitzen in Stille“, wie es in der christlichen Mystik und in den östlichen Traditionen jahrhundertlang praktiziert wurde. Unterstützende Elemente der kontemplativen Übung sind unter anderem Vorträge, begleitende Einzelgespräche, Körperarbeit, achtsames Gehen, Tönen und die Rezitation. Alle Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

**Hinweis:**

Für die Kontemplationskurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 210).

„**A**lles hat seine Zeit –  
und in allem offenbart sich Gott.“

Willigis Jäger

## Kontemplation – Einführung

mit Daniel Rothe

Für diejenigen, die bereits erahnen, dass sich die Wirklichkeit des Lebens nicht ausschließlich im Denken und Fühlen erleben lässt, empfiehlt sich die Übung des Schweigens. Dafür existiert seit Jahrtausenden in allen Kulturen eine Übung. Dieses ist in der christlichen Tradition die Kontemplation.

Wer sich auf diese Übung einlässt, kann erfahren, dass Leben mehr als ein funktionierender Alltag ist. Mitten in den Ereignissen des Alltags wird eine alles übersteigende Dimension von Wirklichkeit erlebbar, die traditionellerweise Gott genannt wird.

### Kurselemente:

Sitzen in der Stille, theoretische und praktische Einführung in diese Praxis, Einzelgespräche und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Leitung	Daniel Rothe
21DR01	Freitag, 22.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr
21DR02	Mittwoch, 24.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 26.03.2021, 13 Uhr
21DR03	Freitag, 07.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2021, 13 Uhr
21DR04	Freitag, 04.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
21DR05	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 13.07.2021, 13 Uhr
21DR06	Sonntag, 03.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 05.10.2021, 13 Uhr
21DR07	Freitag, 19.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr
21DR08	Dienstag, 28.12.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 150,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Daniel Rothe



Als Praxis der christlichen Mystik führt die Kontemplation zu einem Bewusstsein, dass die Wirklichkeit größer als alles Denken und Fühlen ist.

Wer sich auf diese Wirklichkeit, die traditionellerweise Gott genannt wird, einlässt, kann sie an jedem Ort und zu jeder Zeit erfahren: Dann wird Kontemplation zu einer Haltung.

Das gilt es zu üben.

### Kurselemente:

Sitzen in der Stille, Vorträge, Einzelgespräche und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

Leitung	Daniel Rothe
21DR09	Mittwoch, 24.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr
21DR10	Mittwoch, 28.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr
21DR11	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.07.2021, 13 Uhr
21DR12	Mittwoch, 01.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 216,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Fernand Braun

„Gott und ich, wir sind eins. Durch das Erkennen nehme ich Gott in mich hinein, durch die Liebe hingegen gehe ich in Gott ein.“

(Meister Eckhart)



Kontemplation ist Einüben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens. Es geht um eine tiefe Seins-erfahrung, die das Rationale und Personale übersteigt. Zentrales Element der Kontemplation ist das Sitzen in Stille, wie es in der christlichen Mystik durch die Jahrhunderte praktiziert wurde. Dazu kommen Herzenspraxis, achtsames Gehen, begleitende Einzelgespräche, Tönen und Rezitation spiritueller Texte.

Alle Kontemplationskurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Fernand Braun
21FB01	Dienstag, 06.04.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.04.2021, 13 Uhr
21FB02	Freitag, 25.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
21FB03	Sonntag, 15.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 17.08.2021, 13 Uhr
21FB04	Freitag, 05.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2021, 13 Uhr
21FB05	Freitag, 10.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 150,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Herzenspraxis

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

Die Kontemplation als Weg der Achtsamkeit und des Mitgefühls führt in das alles umfassende, zeitlose Jetzt! Das geduldige Loslassen der Gedanken und Vorstellungen ist der Weg der Erkenntnis und somit Quelle von Weisheit! Das vertrauensvolle Sich-Einlassen ohne Erwartungen und Befürchtungen ist der Weg der Hingabe und somit Quelle von Mitgefühl und Liebe.

In diesem Kurs ist die Herzenspraxis neben dem Sitzen in Stille ein weiterer Schwerpunkt. Am Ende des Kurses findet eine „Agape“ statt, in der wir unsere Einheit und Verbundenheit feiern! Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
21FB06	Dienstag, 09.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr
21FB07	Dienstag, 01.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 290,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun

Sitzen in der Stille, Vorträge und Einzelgespräche. Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

Leitung	Fernand Braun
21FB08	Samstag, 02.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2021, 13 Uhr
21FB09	Sonntag, 08.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>21FB08 € 224,-</b> <b>21FB09 € 392,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner



„Einen großen Teil unseres Lebens  
müssen wir in Stille hüllen,  
denn er ist zu kostbar für die Sprache.“

( R. W. Emerson)

Die Kostbarkeit des Lebens zu spüren, verändert das Leben. Kontemplation, die ihre Wurzeln in der christlichen Mystik hat, führt in die Stille und kann – im Still werden – den Raum für die Erfahrung dessen, was wirklich ist, öffnen.

### Kurselemente:

Abwechselnd Sitzen in der Stille (ca. 20 Minuten) und langsames Gehen, Körperübungen, meditative Bewegung, Gehen im Freien, Vorträge und begleitende Gespräche.

Leitung	Petra Wagner
21WP01	Sonntag, 21.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.02.2021, 13 Uhr
21WP02	Freitag, 23.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2021, 13 Uhr
21WP03	Sonntag, 20.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2021, 13 Uhr
21WP04	Freitag, 17.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 150,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Petra Wagner

„Träume nicht von der Zukunft:  
Sie wird dir die Vergangenheit nicht zurückgeben,  
noch andere Glücksträume erfüllen.  
Deine Pflicht und deine Belohnung – Dein Schicksal –  
Sind hier und jetzt.“

(Dag Hammarskjöld)

Allein Hier und nur Jetzt findet das Leben, unser Leben statt. Es ist kostbar und sinnvoll in jedem Augenblick wach zu sein. So ist es möglich, das Leben zu gestalten und nicht allein in der Rückschau oder in Träumen einfach vorbei ziehen zu lassen und wieder und wieder im Bedauern um nicht gelebtes Leben gefangen zu sein.

### Kurselemente:

Sitzen in der Stille, Körperarbeit, Gehen in der Natur, Vorträge, Einzelgespräche, Wahrnehmungsübungen.

Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

Leitung	Petra Wagner	
21WP05	Sonntag, 31.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.02.2021, 13 Uhr	
21WP06	Mittwoch, 09.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr	
21WP07	Mittwoch, 13.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr	
Kursgebühr	21WP05	€ 185,-
	21WP06, 21WP07	€ 216,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Sommer- und Wintertraining

mit Petra Wagner

Sitzen in der Stille, Körperarbeit, Vorträge und Einzelgespräche. Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>21WP08</b>	Sonntag, 01.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2021, 9 Uhr	
<b>21WP09</b>	Montag, 27.12.2021, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2021, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21WP08</b>	<b>€ 392,-</b>
	<b>21WP09</b>	<b>€ 224,-</b>
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

## Kontemplation – Kurze Sitzzeiten

mit Petra Wagner

Es ist die Präsenz der Stille, die uns das Leben tief erfahren lassen kann – jenseits der Worte, jenseits allen Tun und Machens. Kontemplation, die ihren Ursprung in der christlichen Mystik weiß, ist der Weg in die Stille: still werden – Stille Sein.

### Kurselemente:

Stilles Sitzen, Bewegung in der Natur und im Raum, Körperarbeit, Vorträge und kontemplative Übungen zur Wahrnehmungsschulung, Einzelgespräche. Die Teilnahme ist offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>21WP10</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 185,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Älterwerden

mit Petra Wagner



### Aufbruch nach Innen

„Die Erfahrung der Einheit findet ihren Höhepunkt in der universalen Liebe. Das ist die eigentliche Revolution, die uns Menschen bevorsteht. Die Zerrissenheit der Welt entsteht durch unsere Unfähigkeit zu lieben. Allein die Liebe vermag diese Zerrissenheit zu heilen.“

(Willigis Jäger)

Die kontemplative Übung kann uns den Weg lehren zu dem, was wir wirklich sind jenseits von Zeit und Leid, von Alter und Tod. Augenblick für Augenblick leben, Leben – Liebe SEIN.

Dieser Kurs ist für Menschen, für die kürzere Zeiten des stillen Sitzens und langsame Bewegungen unterstützend in der kontemplativen Übung sind.

Persönliche Gespräche sind möglich. Der Kurs findet im Schweigen statt. Die Teilnahme ist offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>21WP11</b>	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.03.2021, 13 Uhr	
<b>21WP12</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.07.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 185,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Reiner Manstetten

„Geh hin, wo du nicht kannst,  
sieh', wo du siehest nicht;  
hör, wo nichts schallt  
und klingt, so bist du, wo Gott spricht.“  
(Angelus Silesius)

Die Basis der Kontemplation ist das Sitzen in stiller Versenkung. Im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes vollzieht sich allmählich die Befreiung von Bildern, Gedanken und Gefühlen, die unser Bewusstsein besetzen.

Diese Übung führt in das Gebet der Ruhe, eine Haltung, in der wir nichts aus uns selber tun. Gemäß dem Wort des Paulus: „Ich lebe, doch nicht ich, Christus lebt in mir!“ überlässt sich die betende Person ganz der Gegenwart des Geistes Gottes.

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>21RM01</b>	Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
<b>21RM02</b>	Freitag, 30.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Reiner Manstetten



Kontemplation wird als das Gebet der Ruhe oder das gegenstandslose Gebet bezeichnet. Ihre Grundbausteine sind das Sitzen in stiller Versenkung, das Lauschen nach innen, die Beobachtung des Atems und die lautlose Wiederholung eines Gebetswortes. Die schrittweise Ablösung von Bildern, Gefühlen und Gedanken, die das Bewusstsein besetzen, lässt innere Freiheit und Offenheit erfahren. Die Übung der Kontemplation ist darauf ausgerichtet, dass die Frohe Botschaft Christi über den äußeren Buchstaben hinaus innerlich erfasst und „mit den Augen des Herzens gelesen wird“, wie Paulus schreibt.

### Kurselemente:

Strenges Schweigen, Sitzen in der Stille, Körperübungen, Vortrag, Wortgottesdienst, Einzelgespräch.

Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>21RM03</b>	Mittwoch, 13.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr
<b>21RM04</b>	Sonntag, 18.04.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.04.2021, 13 Uhr
<b>21RM05</b>	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 216,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Beatrice Grimm



„Das EINE ist meine wahre Natur –  
und die aller Wesen.  
ES ist zeitlos und unwandelbar,  
ES entfaltet sich in der Zeit.  
ES offenbart sich als diese Form,  
die ich bin.“

(Willigis Jäger)

In der Tradition nach Willigis Jäger ist Kontemplation der christlich-mystische Weg. Gleichzeitig ist sie ein Daseinszustand. Durch die Praxis des Stillen Sitzens wird die Gegenwärtigkeit des Lebens eingeübt, das sich in jedem Augenblick manifestiert. Spezifische Körperübungen und Bewegungen erweitern die Wahrnehmung, so dass sich das EINE als diese Form, die wir sind, entfalten und offenbaren kann.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, Körperwahrnehmung, Bewegung, Vortrag, Einzelgespräche.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm
<b>21BG01</b>	Donnerstag, 27.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs bietet eine Einführung in Theorie und Praxis der Kontemplation.

Über das äußere und innere Schweigen, die Form des Sitzens, die Wahrnehmung des Atems und den Umgang mit Gedanken und Gefühlen wird ein Zugang zum kontemplativen Gebet eröffnet.

Das kontemplative Gebet ist ein Prozess der inneren Wandlung. Behutsam und liebevoll geübt, führt es nach und nach zur Öffnung des Bewusstseins für die verborgene Gegenwart Gottes.

### Literatur:

Thomas Keating: Das Gebet der Sammlung. Einführung und Begleitung des kontemplativen Gebetes, 2010.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>21LS01</b>	Freitag, 15.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs versteht sich als Vertiefung und Fortführung kontemplativer Übung. Das kontemplative Gebet ist ein Prozess der inneren Wandlung. Behutsam und liebevoll geübt, führt es nach und nach zur Öffnung des Bewusstseins für die verborgene Gegenwart Gottes.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>21LS02</b>	Donnerstag, 30.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation an Feiertagen

mit Fernand Braun, Sven-Joachim Haack und Daniel Rothe und  
Sr. Kristina Wolf



Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre als Inhalt, sondern beinhaltet folgende Grundübungen:

- das schweigende Verweilen in der Fülle des Augenblicks,
- das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen sowie
- das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund.

Alle Kontemplationskurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Ein Einführungskurs ist Voraussetzung.

---

**Leitung** Sven-Joachim Haack, Daniel Rothe

---

### Kar- und Ostertage – das Leben feiern

Wir gedenken des letzten Abendmahls am Gründonnerstag, des Leidens und Sterbens am Karfreitag und begehen gemeinsam die Auferstehungsfeier am Ostersonntag.

**Kurselemente:**

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Einzelgespräche, Vorträge, Tönen, Singen, Klangschalen, Körpergebet, Tanzen und Feiern.

---

**21SH02** Dienstag, 30.03.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr

---

---

**Leitung** Fernand Braun

---

### Allerheiligen

Die Erfahrung ist offene Weite und das Erkennen grundsätzlicher „Heiligkeit“ und Heilsein von allem und jedem.

**Kurselemente:**

Kontemplation, Herzenspraxis, Tönen, Körpergebet, Tanz, Feiern, Vorträge, Einzelgespräche.

---

**21FB10** Freitag, 29.10.2021, 18 Uhr bis  
Mittwoch, 03.11.2021, 9 Uhr

---

---

**Leitung** Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS

---

### Weihnachten

Im Lauschen des Geheimnisses der geweihten Nacht werden wir wesentlich und uns gewahr, was in uns geboren werden will. Aus Ton formen wir Krippenfiguren, Ausdruck unseres inneren Prozesses.

**Kurselemente:**

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Einzelgespräche, Vorträge, Tönen, Singen, Klangschalen, Körpergebet, Gestalten mit Tonerde, Tanzen und Feiern.

---

**21SH03** Montag, 20.12.2021, 18 Uhr bis  
Samstag, 25.12.2021, 9 Uhr

---

---

**Kursgebühr** 21SH02, 21SH03 € 300,-

21FB10 € 280,-

---

zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Kar- und Ostertage feiern

mit Beatrice Grimm und Angela Mäder

Wir erleben Sterben und Auferstehung mit Körpergebet und heilsamem Seelengesang. Gemeinsam gedenken wir mit den anderen Kursen im Haus des letzten Abendmahls am Gründonnerstag, des Leidens und Sterbens am Karfreitag und feiern Auferstehung am Ostersonntag.

„Wenn einer aus der Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“  
(Yehudi Menuhin)

Das Erleben der drei Phasen des Ostergeschehens kann eine stark transformative, tief heilsame Kraft in uns entfalten:

- Sterben, Tod, Loslassen
- Innehalten in der dunklen Nacht der Seele
- Wiederauferstehung – Tanzet alle!

„Die Gnade tanzt – tanzt alle!“  
(Hymnus Christi)

### Kurselemente:

Kontemplation (täglich zwei bis drei Stunden), Verbindung von Urgebärden der Menschheit mit intuitivem Gesang, Tönen, Singen und Lauschen, griechische Klagenlieder, einfache Tänze, Vorträge, Einzelgespräche.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm, Angela Mäder
<b>21BG02</b>	Mittwoch, 31.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Advent und Weihnachten erleben

mit Beatrice Grimm



Der aufreizende Trubel der vorweihnachtlichen Zeit lenkt unsere Aufmerksamkeit häufig an die Oberfläche und macht uns atemlos und leer. Gemeinsam erleben wir den Advent als Zeit der langen Dämmerungen und als kostbare Zeit der Stille, in der uns nichts mehr von uns ablenkt. Die Dunkelheit lädt uns ein, aus ihrer Kraft zu schöpfen und sich nach dem Licht zu sehnen, das kommt, wenn die Nacht am längsten ist. In Erwartung mit ganzem Herzen da zu sein, ohne zu warten.

An Heiligabend feiern wir mit den anderen Kursen im Haus gemeinsam Weihnachten.

### Kurselemente:

Stille, Kontemplation (ca. zwei bis drei Stunden täglich), Advents- und Weihnachtstänze, Körpergebet, Krippenfiguren formen als Ausdruck des inneren Prozesses, Vorträge, Einzelgespräche.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm
<b>21BG03</b>	Dienstag, 21.12.2021, 18 Uhr bis Samstag, 25.12.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation mit Yoga

mit Fernand Braun und Doris Karner-Klett



Die Grundübung der Kontemplation als christlicher, mystischer Weg ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund. Die Kontemplation führt in das alles umfassende, zeitlose Jetzt!

In der Samyama Integralen Yogameditation geht es um das Spüren, Bewegen, Verweilen in der Atem-Achtsamkeit. Dadurch kann eine neue Qualität des anstrengungsfreien Übens entstehen. Die Wirkung einer Yogahaltung lässt sich nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren. Das Zusammenspiel des Atems mit der Körperbewegung führt zu einer Balance des inneren Gleichgewichts. Die spürende Atem-Achtsamkeit kann sich beim Sitzen in der Stille entfalten.

Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

---

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Doris Karner-Klett
<b>21FB11</b>	Sonntag, 27.06.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.06.2021, 13 Uhr
<b>21FB12</b>	Donnerstag, 16.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Körper-Inquiry – Stille hinter der Stille

mit Beatrice Grimm und Tanja Weigmann

„Knowing truth by being it.“  
(A. H. Almaas)

Wer bin ich, wenn ich nicht mehr weiß, wer ich bin?  
Wenn wir nicht mehr wissen, wer wir zu sein glauben,  
bleibt uns nichts weiter, als loszulassen, im Moment zu  
sein und wahrzunehmen, was sich im Feld unserer Erfahrung  
entfaltet.

Mit diesem Angebot sprechen wir Menschen an, mit uns  
einen intensiven Weg zu gehen, um ihre Praxis zu vertiefen.  
In diesem Kurs ist es möglich, ein persönliches Feld  
zu erschaffen, in dem alle eingeladen sind, sich von dort  
zu entfalten, wo sie gerade sind.

### **Kurselemente:**

Kontemplation und Körperarbeit zur Erweiterung und Präzisierung der Wahrnehmung in Stille und Alltag. Praxis des Inquiry als Weg der Liebe zur Wahrheit.

Wir lernen „wir selbst zu sein“, indem wir die Wahrheit unserer Erfahrung erkennen. Es ist eine Erkundung ohne einzugreifen, die dem inneren Fluss Raum gibt, sich in der Präsenz zu entfalten.

Voraussetzung: Sei erfahrungsbereit!

---

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm, Tanja Weigmann
<b>21BG04</b>	Mittwoch, 01.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Klang – Bewegung

mit Beatrice Grimm und Michael Schmidt

„Musik beginnt nicht mit dem ersten Ton, sondern mit der Stille davor. Sie endet nicht mit dem letzten Ton, sondern mit der Stille danach.“

(Giora Feidman)



Stille, Schweigen und Lauschen sind die Basis, aus der wir uns in den Klang bewegen lassen. Bewusste Übergänge zwischen Stille und Bewegung können in eine kontemplative Grundhaltung, in eine Präsenz und in ein mystisches Begreifen des alltäglichen Lebens führen.

Wir gehen der Frage nach: Wer bin ich? Stimme und Gesang, Tänzer\*in und Tanz, Schale und das frische Wasser darin, bis die Schale vergeht und nur Stille bleibt. Sie war schon immer da.

### Kurselemente:

Kontemplation (ca. drei Stunden täglich), Körperarbeit, Tönen und mantrische Gesänge, Bewegungen, Urgebärden und Tänze aus unterschiedlichen Traditionen, Vorträge, Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Einzelgespräche.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm, Dr. Michael Schmidt
<b>21BG05</b>	Donnerstag, 14.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen

mit Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel und Susanne Mössinger

Klänge haben eine große Kraft, uns tief zu berühren und in ihrem Verklingen uns in die Stille zu führen. So werden sie uns in vielfältiger Weise begleiten (Klangschalen, Monochord, Shrutibox, Gongs).

Neben dem Sitzen in der Stille wird es längere Phasen des Tönens und des mantrischen Singens geben. Die Lieder aus verschiedenen Traditionen wirken nährend und Herz öffnend und können uns tiefer in die Stille, die Lebensfreude und Kraft führen.

Als unterstützende Übung wird am Nachmittag Klangmassage zur Entspannung angeboten. So können Klang und Stille, Stille und Klang gemeinsam ihre heilsame Wirkung entfalten. Eine kurze Einführung ins stille Sitzen ist möglich.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel, Susanne Mössinger	
<b>21SH04</b>	Dienstag, 16.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr	
<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack	
<b>Zusätzliches Angebot:</b>		
<b>Einzeltermin mit Klangstuhl, Klangliege oder Körpermonochord</b>		
<b>21SH05</b>	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21SH04</b>	<b>€ 340,-</b>
	<b>21SH05</b>	<b>€ 270,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Berührt vom Klang der Liebe – Einführung in den Weg des Herzensgebetes

mit Stephan Hachtmann

„Und nicht, dass wir um Wege wissen,  
wird uns weiterbringen,  
sondern dass wir uns auf sie einlassen.“  
(Johanna Domek)

Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet eine Tradition, die ein bewährtes Erfahrungswissen mit einer zeitgemäßen Spiritualität kombiniert. Dieser mystische Weg gewinnt zunehmend an Bedeutung in dem spirituellen Aufbruch unserer Zeit und baut Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist.

Diese spirituelle Praxis geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder einem Wort, das an den Atem gebunden die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart öffnet. Auf dem Weg des Herzens können Einsichten wachsen, die Klärungs-, Wandlungs- und Heilungsprozesse initiieren und voranbringen.

### Kurselemente:

In diesem Schweigekurs lernen wir den Übungsweg des Herzensgebetes kennen. Wir werden das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben. Weitere Elemente sind Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, kurze Impulse und Dialog sowie das Singen spiritueller Lieder. Einzelbegleitung ist auf Wunsch möglich.

Für die Vertiefung der Erfahrungen und die Integration in den Alltag hat sich die Führung eines spirituellen Tagebuches bewährt.

---

Leitung	Stephan Hachtmann
21HC01	Sonntag, 14.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.02.2021, 13 Uhr
21HC02	Donnerstag, 21.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Heimkommen in die eigene Wesensmitte

mit Gisela Bryson

### Alles wirkliche Leben ist Beziehung

Die heilende Kraft des bewusst erlebten Atems und die verwandelnde Kraft der Stille führen uns nach Innen, in die Ruhe des Herzens, in unsere Wesensmitte – da, wo uns das tiefste Geheimnis der göttlichen Liebe berührt. Tief in uns erfahren wir, dass wir heil und geborgen sind in einem großen Ganzen.

Durch freundliche Hinwendung zum Atem lernen wir im eigenen Leib zu wohnen und eine warmherzige Beziehung zu uns selbst zu pflegen. Die Sammlung nach innen lässt den unablässigen Fluss der Gedanken zum Stillstand kommen und wir erleben Augenblicke zeitloser Stille. Körperliche und seelische Schutzmauern können sich lösen. Lebendigkeit und Lebensfreude breiten sich aus. Wir spüren, wie gut es tut bei sich anzukommen, ganz im Augenblick zu leben.

### Kurselemente:

Meditatives Sitzen und Gehen, Meditative Leib- und Atemübungen, das Körpergebet, Einübung spiritueller Grundhaltungen, Tönen, längere Phasen mantrischen Singens, Naturerleben, begleitende Einzelgespräche. Der Kurs findet im Schweigen statt. Vorerfahrungen mit Stille/Kontemplation sind hilfreich.

Eingeladen sind alle, die den Weg des Herzens erfahren und vertiefen möchten.

---

Leitung	Gisela Bryson
21BY01	Sonntag, 02.05.2021, 18 Uhr bis Freitag, 07.05.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

mit Giannina Wedde



Die Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft.

Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt.

Doch was ist Segen noch?

In diesem Seminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken.

### Kurselemente:

Impulse, Austausch, Meditation, Segenspraxis für den Alltag und gemeinsames Singen von Segensmantren.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Giannina Wedde
<b>21WD01</b>	Freitag, 24.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Ikonenschreiben – Einführung

mit Sven-Joachim Haack und Konstantina Stefanaki

Nähere Informationen siehe **Seite 107.**

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki
<b>21SH06</b>	Dienstag, 14.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr

## Symposium – Kontemplation im 21. Jahrhundert

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Daniel Rothe

Nähere Informationen siehe **Seite 162.**

<b>Leitung</b>	Daniel Rothe
<b>21SY01</b>	Freitag, 19.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr

## Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)

mit Selma Aldinger und Daniel Rothe

Nähere Informationen siehe **Seite 184.**

<b>Leitung</b>	Selma Aldinger, Daniel Rothe
<b>21AN01</b>	Freitag, 12.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2021, 13 Uhr
<b>21AN02</b>	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 28.09.2021, 13 Uhr

# 02 Zen



## Zen

Zen hat sich im Alten China geformt, hervorgegangen aus Buddhismus, Taoismus und Konfuzianismus. Seinem Wesen und seiner Methode nach ist Zen jedoch an keine bestimmte Religion gebunden. Es ist eine zutiefst menschliche Haltung der unmittelbaren Präsenz, des vollkommenen Wachseins im Augenblick, in dem das Leben in seiner Tiefe und Fülle erfahrbar ist. Zen ist das Erleben der wahren Wesensnatur alles Seienden.

Zen ist ein sehr direkter Weg, der Entschlossenheit und Konsequenz erfordert. Zentrales Element ist das Sitzen in Stille (Zazen) mit der Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen. Dieses bewegungslose Sitzen verleiht uns Kraft, das Leben mit seinen Gegensätzen anzunehmen, so dass es sich nicht widerspricht und wir ihm zustimmen können. Wir halten still, werden ruhig und nehmen wahr. Wahrnehmen, sich des Seins bewusst und gewahr werden, wird im Zen mit den Worten beschrieben: die Dinge mit dem Herzgeist betrachten. Diese Übung findet aber nicht nur auf dem Meditationskissen statt, sondern soll in den Alltag hinübergenommen werden, so dass das ganze Leben wach erfahren wird. Ein Zen-Kurs (Sesshin) besteht aus Zazen, dem „Nur Sitzen“ und dem Kinhin (meditatives Gehen). Darüber hinaus gibt es eine allgemeine und individuelle Unterweisung wie Teisho (Vortrag) und Dokusan (individuelles Gespräch). Alle Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Der Benediktushof ist Sitz der Zen-Linie »Leere Wolke«, die als erste große eigenständige Zen-Linie in Europa 2009 von Willigis Jäger (1925-2020) und seinen Nachfolger\*innen gegründet wurde. Ihre Kennzeichen sind Freiheit in Bezug auf Konfessions- und Religionszugehörigkeit und die Ausrichtung auf die Lebenssituation des heutigen Menschen. Von Willigis Jäger als Zen-Meister\*innen bestätigt wurden Doris Myöen Zölls, Dr. Alexander Poraj, Gisela Drescher, Paula Weber, Manfred Rosen, Jef Boeckmanns und Marsha Linehan.

### Hinweis:

Für die Zen-Kurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 210).

*„U*nsere Erwachen zu uns selbst  
bleibt so lange verschlossen,  
bis wir es aufgeben, im Außen zu suchen.“

## Zen – Einführung

mit Alexander Poraj



### Das Herzstück der Zen-Übung ist Zazen

Das Wesen von Zazen ist die Haltung der Präsenz und der unmittelbaren Gegenwart. Warum üben wir sie? Weil es nur die Gegenwart gibt. Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft ist noch nicht da. Die Wirklichkeit ereignet sich als Gegenwart. Sie ist.

Im Einführungskurs praktizieren wir alle wichtigen Elemente, die diese Übung ausmachen: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), Körperübungen, Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan).

Wir werden mit der Praxis und auch den Erkenntnissen dieser jahrhundertealten und doch sehr aktuellen Haltung vertraut gemacht. So können wir sie in unserem Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
<b>21ZP01</b>	Freitag, 08.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2021, 13 Uhr
<b>21ZP02</b>	Sonntag, 17.01.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 19.01.2021, 13 Uhr
<b>21ZP03</b>	Sonntag, 14.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 16.02.2021, 13 Uhr
<b>21ZP04</b>	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 16.03.2021, 13 Uhr
<b>21ZP05</b>	Sonntag, 11.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 13.04.2021, 13 Uhr
<b>21ZP06</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 11.05.2021, 13 Uhr
<b>21ZP07</b>	Freitag, 18.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>21ZP08</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 06.07.2021, 13 Uhr
<b>21ZP09</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr
<b>21ZP10</b>	Sonntag, 08.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 10.08.2021, 13 Uhr
<b>21ZP11</b>	Freitag, 03.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr
<b>21ZP12</b>	Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 21.09.2021, 13 Uhr
<b>21ZP13</b>	Freitag, 08.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 13 Uhr
<b>21ZP14</b>	Sonntag, 24.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 26.10.2021, 13 Uhr
<b>21ZP15</b>	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 09.11.2021, 13 Uhr
<b>21ZP16</b>	Freitag, 19.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Alexander Poraj

Das Wort Sesshin bedeutet „die Sammlung des Herzgeistes“ und ist eine mehrere Tage dauernde Übung des Zazen.

Die mit \*\* gekennzeichneten Sesshins bestehen aus längeren, 40-minütigen Sitzperioden und sind deswegen für Personen geeignet, die bereits über längere Erfahrung mit Zazen verfügen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Weitere externe Kurse von Dr. Alexander Poraj finden Sie auf: [www.alexanderporaj.de](http://www.alexanderporaj.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>21ZP17</b>	Dienstag, 19.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP18</b>	Dienstag, 16.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP19</b>	Dienstag, 16.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP20</b>	Dienstag, 06.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP21</b>	Dienstag, 11.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP22**</b>	Sonntag, 06.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 9 Uhr	
<b>21ZP23</b>	Sonntag, 12.09.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.09.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP24</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Freitag, 15.10.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP25**</b>	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2021, 9 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	21ZP17, 21ZP18, 21ZP19, 21ZP20, 21ZP21, 21ZP24	€ 270,-
	21ZP22**, 21ZP25**	€ 378,-
	21ZP23	€ 216,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Alexander Poraj



Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein ganzes Wochenende aus dem Getriebe des Alltags in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>21ZP26</b>	Freitag, 05.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP27</b>	Freitag, 07.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP28</b>	Freitag, 25.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP29</b>	Sonntag, 21.11.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.11.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP30</b>	Freitag, 17.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

„Von allen Dingen erleuchtet zu werden, heißt, die Barriere zwischen dem eigenen Ich und den anderen einzureißen.“  
(Dōgen Zenji)

Sitzen in der Stille, Vorträge und Einzelgespräche.  
Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>21ZP31</b>	Samstag, 02.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2021, 13 Uhr	
<b>21ZP32</b>	Sonntag, 25.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 9 Uhr	
<b>21ZP33</b>	Sonntag, 01.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2021, 9 Uhr	
<b>21ZP34</b>	Montag, 27.12.2021, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2021, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21ZP31, 21ZP34</b>	<b>€ 224,-</b>
	<b>21ZP32, 21ZP33</b>	<b>€ 392,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Rohatsu

mit Alexander Poraj und Dagmar Buxbaum

Rohatsu ist japanisch und bedeutet so viel wie „der 8. Tag des 12. Monats“. Der Tag erinnert an die Erleuchtung von Buddha unter dem Bodhi-Baum im Jahre 525 v. Chr. Traditionell werden in der Woche vor dem Erleuchtungstag die sehr intensiven Rohatsu-Sesshins angeboten. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister), Dagmar Buxbaum	
<b>21ZP35</b>	Mittwoch, 01.12.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2021, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 420,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Doris Zölls



Ein Sesshin ist eine intensive Übungszeit, in die man sich von Beginn an bis zum Ende einlassen sollte. In der Regel wird die Übung durch Yoga- oder andere Körperübungen unterstützt.

### Teilnahmevoraussetzung für alle Kurse von Doris Myōen Zölls:

nur für Zen-Übende, die schon länger und regelmäßig von ihr auf dem Zen-Weg begleitet werden.

<b>Leitung</b>	Doris Myōen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>21DZ01</b>	Freitag, 12.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 16.02.2021, 9 Uhr	
<b>21DZ02</b>	Dienstag, 16.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 9 Uhr	
<b>21DZ03</b>	Dienstag, 11.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 9 Uhr	
<b>21DZ04</b>	Dienstag, 02.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2021, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21DZ01</b>	<b>€ 216,-</b>
	<b>21DZ02, 21DZ03, 21DZ04</b>	<b>€ 270,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Doris Zölls



„Wenn der Geist verwirrt ist,  
dreht sich die Blume des Dharmas.  
Wenn der Geist erwacht ist,  
dreht Ihr die Blume des Dharmas.  
Wenn Ihr über beides hinausgeht,  
seid Ihr in der Verwirklichung ohne Ende.“  
(Zen-Meister Daikan)

Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein ganzes Wochenende in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben.

Weitere externe Kurse von Doris Myöen Zölls finden Sie auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
(Menüpunkt: Leitungsteam)

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>21DZ05</b>	Sonntag, 16.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.05.2021, 13 Uhr	
<b>21DZ06</b>	Freitag, 29.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2021, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>21DZ05</b>	<b>€ 185,-</b>
	<b>21DZ06</b>	<b>€ 150,-</b>
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

## Zen – Winter- und Sommertraining

mit Doris Zölls

Sitzen in der Stille, Teishos und Dokusan. In der Regel wird die Übung durch Yoga- oder andere Körperübungen unterstützt.

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>21DZ07</b>	Mittwoch, 06.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2021, 13 Uhr	
<b>21DZ08</b>	Freitag, 06.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2021, 9 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>21DZ07</b>	<b>€ 224,-</b>
	<b>21DZ08</b>	<b>€ 486,-</b>
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

## Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Unser Leben  
wie gleicht es den Pflanzen,  
die am Uferand schwimmen,  
vom Monde beleuchtet.“  
(Ryōkan)

Zum Kurs gehören alle wesentlichen Elemente, die die Übung ausmachen: intensives Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, Vorträge und Einzelgespräche. Dies ermöglicht, an weiterführenden Kursen teilzunehmen und die Übung im Alltag fortzusetzen. Der Kurs findet im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz	
<b>211V01</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 150,-</b>	<b>zuzüglich Unterkunft und Verpflegung</b>

## Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Der große Weg ist immer da.  
Er führt nirgendwohin.  
Wer ihn beschreitet,  
wandert frei zwischen  
Himmel und Erde.“

(Mumon)

Ein Sesshin ist eine längere, intensive Übungszeit, die unmittelbare Gegenwart zu leben. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>21LV02</b>	Mittwoch, 01.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich für zwei Tage in die Stille zurückziehen und Zazen zu praktizieren. Ein Einführungskurs in Zazen ist erforderlich.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>21LV03</b>	Sonntag, 20.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2021, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz
<b>21LV04</b>	Freitag, 19.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	21LV03 € 160,- 21LV04 € 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Ursula Heitfeld



„Anstatt Wissen sammeln zu wollen,  
solltet ihr euren Geist klären.  
Wenn euer Geist klar ist,  
dann habt ihr bereits wahres Wissen.“  
(Shunryu Suzuki)

Was bedeutet Zazen und was macht es aus? Im Kurs machen wir uns mit dieser Tradition der Sitzmeditation und ihren wesentlichen Aspekten vertraut. Wir beschäftigen uns mit der Meditationspraxis, den Voraussetzungen, dem Ablauf und den verschiedenen Elementen der Zen-Meditation.

### Kurselemente:

Neben längeren Sitzperioden gehören dazu Geh-Meditation, Tönen, Rezitation, Vorträge, die Möglichkeit zum Einzelgespräch sowie sanfte Yoga-Übungen.

<b>Leitung</b>	Ursula Heitfeld
<b>21UH01</b>	Freitag, 16.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2021, 13 Uhr
<b>21UH02</b>	Freitag, 25.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Ursula Heitfeld

Ein Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für ein Wochenende aus dem Alltag heraus zu nehmen, inne zu halten und sich auf Stille und Präsenz einzulassen.

### Kurselemente:

Wir praktizieren intensiv Zazen. Die Übung wird durch Körperübungen in Form von sanftem Yoga unterstützt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Einführungskurs.

<b>Leitung</b>	Ursula Heitfeld
<b>21UH03</b>	Freitag, 29.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr
<b>21UH04</b>	Freitag, 15.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Paula Weber

„Nur in einem ruhigen See  
spiegelt sich das Licht der Sonne.“ (Willigis Jäger)

Die Praxis des Zazen wird durch das Sitzen in der Gruppe unterstützt und bekräftigt. Sie ermutigt uns, immer wieder neu anzufangen und uns bedingungslos der Herausforderung dieser Praxis anzuvertrauen. Vorträge und Einzelgespräche begleiten dabei.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Paula Weber (Zen-Meisterin)
<b>21PW01</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.03.2021, 13 Uhr
<b>21PW02</b>	Mittwoch, 06.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 216,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Manfred Rosen



„Nach innen blicken und sehen,  
dass ich nichts bin, ist Weisheit.  
Nach außen blicken und sehen,  
dass ich alles bin, ist Liebe.“

(Nisargadatta Maharaj)

Sesshin mit Dokusan (Einzelgespräche) und Teisho (Vorträge). Intensive Zeit der Stille, Zazen (à 25 Minuten) und Kinhin (Gehen).

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses, z. B. auch „Mehr als du denkst! – Zen für Dich (ab 14 bzw. ab 18 Jahre)“.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>21MR01</b>	Montag, 01.02.2021, 18 Uhr bis Freitag, 05.02.2021, 13 Uhr
<b>21MR02</b>	Mittwoch, 22.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 216,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Manfred Rosen

„Wie kann ich mich von der Vergangenheit lösen?“, fragte der Schüler. Der Meister umklammerte einen Baumstumpf und jammerte: „Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?“  
(Zen-Geschichte)

**Ein Adventswochenende in der Stille zum Annehmen und Loslassen.** Sesshin mit Zazen (à 25 Minuten), Kin-Hin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräche) und Teisho (Vorträge).

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses, z. B. auch „Mehr als du denkst! – Zen für Dich“.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>21MR03</b>	Freitag, 29.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rohatsu

mit Manfred Rosen und Gisela Drescher

„Ein einzigartiger Spiegel  
ist dieses strahlende Bewusstsein.“  
(Wanshi)

Das Rohatsu ist ein intensives 7-tägiges Sesshin, das traditionell Anfang Dezember stattfindet. Es erinnert an das Erwachen Buddhas, dem auch in der Zen-Tradition am 8. Dezember gedacht wird.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister), Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
<b>21MR04</b>	Mittwoch, 01.12.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Gisela Drescher

„Augenblick für Augenblick  
kommt jeder aus dem Nichts hervor.  
Das ist die wahre Lebensfreude.“  
(Shunryu Suzuki)

Zen ist das Leben selbst, so wie es ist. In vollkommener Gegenwart und Konzentration den Augenblick erleben und die Übung mit in den Alltag nehmen, ist das Anliegen dieser Tage.

**Kurselemente für alle Kurse von Gisela Drescher:** Sitzen in der Stille (Zazen), Kinhin (Gehen), Körperübungen, Teishos (Vorträge) und Dokusan (Einzelgespräch).

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
<b>21GD01</b>	Dienstag, 16.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Gisela Drescher

„Kehre dich nach innen  
bis dahin, wo nichts besteht.“  
(Sri Ganananda)

Das Kurzsesshin gibt uns die Gelegenheit, ein paar Tage in vollkommener Stille zu verbringen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
<b>21GD02</b>	Freitag, 16.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Bernd Groschupp

"Diese Bereitschaft leer zu werden,  
diese Bereitschaft, kommen zu lassen,  
diese Bereitschaft, von vorn zu beginnen,  
diese Bereitschaft – das ist üben."

(Silvia Ostertag)

Im Einführungskurs lernen wir die wesentlichen, am Benediktushof geübten Rituale sowie die Elemente der Zenpraxis kennen: Zazen, Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräch), Teisho (Vortrag).

Wir werden vertraut gemacht mit der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen, so dass wir diese Haltung im alltäglichen Leben und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp (Jōun-ken)
<b>21GP01</b>	Freitag, 29.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr
<b>21GP02</b>	Freitag, 11.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Bernd Groschupp

Das Sesshin ist eine intensive Übungszeit mit Sitzzeiten bis zu 40 Minuten und dient der Vertiefung der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen.

Die Teilnahme an allen Übungszeiten ist erforderlich.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp (Jōun-ken)
<b>21GP03</b>	Dienstag, 16.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Dagmar Buxbaum



„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“

(Rainer M. Rilke)

Stille, die schon immer da ist – und immer erfahrbar. In diesem Einführungskurs üben wir, mit dieser Stille in Berührung zu kommen, uns auf uns selbst einzulassen, Augenblick für Augenblick.

### Kurselemente aller Kurse von Dagmar Buxbaum:

Sitzen in der Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin, u. a. mit Wasserschalen), Vorträge (Teishos) und Einzelgespräche (Dokusan). Am Kursende besteht die Möglichkeit zur Gruppensprache. Der Kurs findet im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>21BX01</b>	Sonntag, 25.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 27.04.2021, 13 Uhr
<b>21BX02</b>	Freitag, 16.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum



„O, meine lieben und ehrenwerten Freunde,  
die Ihr hier versammelt seid,  
wenn Ihr Euch danach seht,  
die donnernde Stimme des Dharma zu hören,  
gebt Eure Worte auf,  
entleert Eure Gedanken,  
dann kommt Ihr so weit,  
das eine Sein zu erkennen.“

(Daio Kokushi)

Dieses Kurzsesshin bietet uns die Möglichkeit – gerade in der Schnelllebigkeit unserer Zeit – innezuhalten, den Alltag abzustreifen, eine Auszeit zu nehmen und mit der Stille in Berührung zu kommen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>21BX03</b>	Freitag, 12.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr
<b>21BX04</b>	Freitag, 27.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Jochen Niemuth

Durch Zazen bzw. „Sitzen in der Stille“ können wir uns in unseren inneren Grund einlassen. Dieser Wesensgrund ist leer und doch zugleich voller Leben und Kraft. Hier können wir vertraut werden mit dem, was wir im Innersten sind und kommen in Einklang mit uns selbst.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>21JN01</b>	Freitag, 28.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>21JN02</b>	Montag, 29.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Jochen Niemuth

„Auf unserem spirituellen Weg geht es nicht darum, etwas zu machen, sondern sich für etwas zu öffnen, was schon da ist.“

(Willigis Jäger)

Beim Sesshin besteht die Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen. Wir können uns neu ordnen, uns regenerieren und unsere eigene Wahrheit erkennen. Es ist ein Loslassen in sich selbst, ein Eintauchen in sich selbst und ein Spüren, was da ist.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>21JN03</b>	Montag, 12.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr
<b>21JN04</b>	Mittwoch, 20.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
<b>21JN05</b>	Sonntag, 19.12.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 216,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin mit Shakuhachi

mit Jochen Niemuth und Jim Franklin



Zen ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus kommt, aber nicht an eine bestimmte Religion gebunden ist.

In diesem Sesshin wird neben dem stillen Sitzen (Zazen) als besondere Übung des Hörens die Shakuhachi-Flöte (traditionelle japanische Bambusflöte) gespielt. Dazu trägt Shakuhachi-Meister Jim Franklin während vieler Sitzperioden als Einladung zur „hörenden“ Meditation ein Stück aus dem klassischen, meditativen Repertoire der „Urstücke“ (Honkyoku) für Shakuhachi vor.

Dokusan findet wie üblich statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Dr. Jim Franklin (Shakuhachi-Meister)
<b>21JN06</b>	Mittwoch, 10.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Cornelius von Collande

Das Herzstück der Zen-Übung ist Zazen. Das Wesen von Zazen ist die Haltung der Präsenz und der unmittelbaren Gegenwart. Im Einführungskurs praktizieren wir alle wichtigen Elemente, die diese Übung ausmachen, so dass wir diese im Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können.

### Kurselemente:

intensives Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), Körperarbeit (Qigong), Vorträge und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>21CC01</b>	Freitag, 26.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr
<b>21CC02</b>	Sonntag, 22.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 24.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Blandina und Cornelius von Collande

Das Wort „Sesshin“ bedeutet „Sammlung des Herzgeistes“ und ist eine mehrere Tage dauernde Übung des Zazen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>21CC03</b>	Mittwoch, 07.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr
<b>21CC04</b>	Sonntag, 27.06.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.07.2021, 13 Uhr
<b>21CC05</b>	Mittwoch, 01.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Blandina und Cornelius von Collande

Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein ganzes Wochenende in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben.

Ein Einführungskurs in Zen ist erforderlich.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>21CC06</b>	Freitag, 15.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr
<b>21CC07</b>	Freitag, 16.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr
<b>21CC08</b>	Freitag, 01.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen und Alltag

mit Cornelius von Collande

„Wir warten nicht, bis wir Frieden gefunden haben, um mit der Friedensarbeit zu beginnen. Wenn dieses EINE Welt ist, können wir uns nur heilen, indem wir auch andere heilen.“

(Zen-Meister Bernie Glassman)

Die Übung des Zen und der Alltag werden oft als zwei ganz verschiedene Welten erlebt. In diesem Kurs erforschen wir das Thema „Alltag ist der Weg“ mit unterschiedlichen Ansätzen der Zen-Peacemakers und wenden uns damit speziell an Menschen, die sich für „sozial engagierten Zen“ interessieren.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>21CC09</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Sit down and shut up

mit Brad Warner



Dieses Retreat stellt die Übung des Shikantaza (Shika = einfach, nur; za = sitzen) in den Vordergrund, die Übung, die Meister Dôgen im 13. Jahrhundert in seinem Klassiker beschreibt: „Shôbôgenzô: Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“.

Die meiste Zeit verbringen wir mit Sitzen in der Stille: je 30-minütige Einheiten im Wechsel mit 10-minütiger Gehmeditation. Diese schlichte Übung wird von Meister Dôgen als die tiefste und wirkungsvollste Meditation angesehen. Für einige Tage in einer Gruppe tief in die Stille zu gehen, eröffnet eine andere Perspektive als es kürzeres Sitzen oder das Sitzen alleine zu Hause ermöglicht.

### Kurselemente:

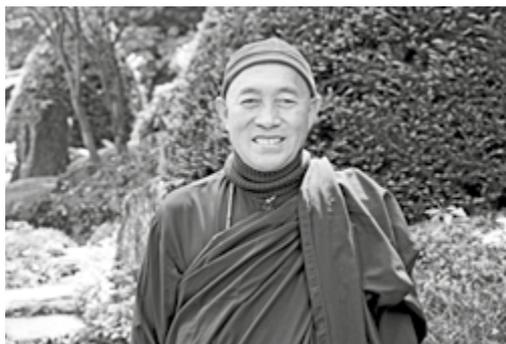
Morgendliches Zen-Ritual, Zazen, Teisho (Vorträge), Dokusan (Einzelgespräch), Gruppendiskussionen über Zen und unsere Übungspraxis.

Das Sesshin ist sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Die Kurssprache ist Englisch.

<b>Leitung</b>	Brad Warner (Zen-Meister)
<b>21BW01</b>	Mittwoch, 08.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Chan-Retreat

mit Hsin Tao



„Was diese Welt braucht,  
ist ein Leben des Erwachens.  
Chan bedeutet, jeden Tag  
vollkommen wach zu sein.“

(Dharma Master Hsin Tao)

Chan (das chinesische Wort für Zen), das Sitzen in der Stille – ein uralter Weg nach innen –, fördert nach den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft die Selbstheilungskräfte in hohem Maße. Im Chan lösen wir uns immer wieder geduldig von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten. So kommt der Verstand zur Ruhe und es kann schließlich tiefe Stille erfahren werden, der zeitlose Seinsgrund, aus dem alles entsteht: Stille – überall, zu jeder Zeit.

### Kurselemente:

Neben Einleitungen in die Meditation schließt das Retreat Tai-Chi-Übungen, Sitz- und Gehmeditation ein. Vorträge und Einzelgespräche werden ins Deutsche übersetzt.

Meister Hsin Tao ist einer der erfahrensten Zen-Meister der chinesischen Tradition und unterrichtet weltweit Chan-Meditation. Er lehrt diese in vier Schritten.

<b>Leitung</b>	Hsin Tao (Meister)
<b>21HT01</b>	Sonntag, 30.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 378,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin für Psychotherapeut\*innen

mit Randy Wolbert

„Mindfulness is not a place you actually get to.  
Mindfulness is the *going*.“

(Marsha M. Linehan, Roshi)

Das Sesshin bietet die Möglichkeit einer längeren Praxisperiode. Hier lösen wir uns von unseren täglichen Angelegenheiten, um uns tief in die Achtsamkeitspraxis einzulassen, frei dafür, das Hintergrundgeplapper unseres geschäftigen Geistes zu transzendieren.

Das Sesshin folgt dem von Willigis Jäger eingeführten Stil und Format, das Marsha Linehan in die USA gebracht hat. Wir üben zusammen, aber wir interagieren nicht. Das Retreat findet im Schweigen statt mit Ausnahme des persönlichen Interviews mit dem Lehrer und der Zeiten für Fragen und Antworten in der Gruppe.

Morgens gibt es einen kurzen Vortrag zur Achtsamkeit. Nachmittags findet ein einstündiger Austausch im Forum darüber statt, inwiefern die Zen-Praxis für das eigene persönliche und berufliche Leben relevant ist.

Anfänger\*innen in der Achtsamkeitsmeditation erhalten eine Einführung und Anleitungen.

Die Kurssprache ist englisch. Vorträge und Interviews werden übersetzt.

<b>Leitung</b>	Randy Wolbert
<b>21RW01</b>	Mittwoch, 25.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Im Alltag erwachen – Workshop mit Koans, die das Leben schreibt

mit Eve Marko und Wendy Nakao

Dieser Workshop will zeigen, wie reale Lebenssituationen als Tore für Transformation dienen können. Die beiden Roshis EGYOKU und EVE werden die Natur von Chan- und Zen-Koans beleuchten, bevor sie gemeinsam mit den Teilnehmenden in die westlichen, modernen Koans eintauchen wie diejenigen, die sie in ihrem **Buch „Im Alltag erwachen – Koans, die das Leben schreibt“** zusammengestellt haben. Es wird im Frühjahr 2021 auf Deutsch erscheinen.

Diese Koans von Laien-Praktizierenden aus verschiedenen Ländern stammen aus dem Alltagsleben: Kinder aufziehen, Beziehungen zu Freunden, Nachbarn und zwischen Männern und Frauen, Hektik bei der Arbeit, Fürsorge für die, die alt oder krank sind und sich auf den Tod vorbereiten. Einige der Koans werden auch von den Teilnehmenden selbst kommen.

Wir lernen, wie wir mit Lebenssituationen als Koans umgehen, in sie eintauchen, anstatt über sie nachzudenken. Je mehr wir uns einem Aspekt eines Koans öffnen, desto größer ist unsere Fähigkeit, uns mit diesem Aspekt in unserem täglichen Leben anzufreunden, einschließlich jener Aspekte, die zunächst unsere Möglichkeiten zu übersteigen scheinen. Auf diese Weise werden Koans zu Toren des Erwachens in die Fülle unserer eigenen menschlichen Erfahrung hinein.

### Kurselemente:

Meditation, Schreiben, Gruppen-Koan-Übungen.

Bitte Schreibmaterial oder Laptop/Tablet mitbringen.

Die Kurssprache ist Englisch, es wird übersetzt.

<b>Leitung</b>	Eve Myonen Marko (Roshi), Wendy EGYOKU Nakao (Roshi)
<b>21EV01</b>	Donnerstag, 29.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Retreat zur Weisheit erwachter Frauen

mit Linda Lehrhaupt und Susanne Dittrich



### Für Frauen und Männer

In dem Buch „Das verborgene Licht“ (Caplow/Moon) sind erstmalig umfassend buddhistische Geschichten aus 2500 Jahren veröffentlicht worden, in deren Zentrum Frauen und ihr Erwachen stehen, kommentiert von zeitgenössischen Meditationslehrerinnen. Dieses Licht der Weisheit, hier von Frauen entfacht und weitergetragen, soll gemeinsam betrachtet und erfahren werden und vor allem die eigene Praxis bereichern. Die Zen-Tradition prägt den Rahmen des Retreats. Die Geschichten werden, ähnlich wie in der traditionellen Koan-Schulung, genutzt, um in Kontakt mit der eigenen bzw. grundsätzlichen Weisheit zu kommen.

### Kurselemente:

täglicher Vortrag, Einzel- und Gruppengespräche, Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen. Ansonsten sind wir im Schweigen.

Etwas Erfahrung in stiller Meditation ist erwünscht, Erfahrung in Zen-Meditation oder Koan-Praxis ist nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt (Sensei), Susanne Jushin Dittrich
<b>21LL01</b>	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)

mit Manfred Rosen

Nähere Informationen auf **Seite 183**.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>21R001</b>	Freitag, 30.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr
<b>21R002</b>	Freitag, 18.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>21R003</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr

## Mehr als Du denkst! – Zen für Dich

mit Manfred Rosen

Nähere Informationen ab **Seite 183**.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>Für Jugendliche ab 14 Jahren</b>	
<b>21R004</b>	Freitag, 30.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr
<b>Für junge Erwachsene ab 18 Jahren</b>	
<b>21R005</b>	Sonntag, 24.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.01.2021, 13 Uhr
<b>21R006</b>	Donnerstag, 24.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
<b>21R007</b>	Donnerstag, 21.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr

Weitere Kurse mit Zen-Hintergrund sind in den Fachbereichen 06 ab **Seite 80** und 07 ab **Seite 102** zu finden.

## Zen for Leadership – Die Kunst des Führens

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner

Nähere Informationen auf **Seite 156**.



<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Dr. Daniel Wagner
<b>21ZL01</b>	Sonntag, 07.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.02.2021, 13 Uhr

## Sommer-Sesshin „zen@work“

mit Brigitte van Baren und Paul J. Kohtes

Nähere Informationen auf **Seite 156**.

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Paul J. Kohtes
<b>21ZL02</b>	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr

# 03 Yoga



## Yoga

Yoga (Sanskrit, »Zusammenfügung«, »Verbindung«) ist ein Jahrtausendealter Übungsweg aus Indien, der das gesamte Sein umfasst. Der Begriff »Yoga« wird das erste Mal vor etwa 2.700 Jahren in den indischen Schriften, den Upanishaden, explizit erwähnt. Dort wird es als besonderer Bewusstseinszustand beschrieben. Die Grundlage des yogischen Denkens ist die Annahme, dass die Hauptursache unseres Leidens die Unfähigkeit ist, die Realität so zu sehen, wie sie ist. Ziel des Yoga ist es, diese sichtbar werden zu lassen. Wenn der Geist klar ist, spiegelt er die Wirklichkeit wider.

Im 19. Jahrhundert begann sich Yoga auch in Europa und den USA zu verbreiten. Das Yoga, das wir heute kennen, ist nicht auf Meditationsübungen beschränkt. Im Laufe der Zeit entwickelten sich verschiedenste Techniken, die darauf abzielen, den gesamten Menschen in den Fokus zu nehmen. Yoga ist ein Übungsweg, der Herz, Geist und Körper miteinbezieht. Er schließt die Beobachtung und Lenkung des Atems (Pranayama), Meditation (Dhyana) sowie Körperübungen (Asanas) mit ein. Durch die Achtsamkeit auf den Atem, das bewusste Bewegen des Körpers und die Beruhigung des Geistes findet eine Harmonisierung statt, die Entspannung bewirkt.

Am Benediktushof werden verschiedene Yogastile angeboten, die auf unterschiedliche Schwerpunkte abzielen. Näheres entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen auf den folgenden Seiten.

„*J*eder Mensch kann Yoga üben,  
solange er atmet.“

Sri Patthabi Jois

# Samyama

## Integrale Yogameditation

mit Harald Homberger und Doris Karner-Klett

„Yogah cittavrtti nirodah“  
 „Yoga ist der Zustand,  
 wenn alle Gedankenbewegungen  
 zur Ruhe kommen.“

(YS.1.2.)



### Kurs in Stille

Samyama Integrale Yogameditation ist ein spiritueller Weg, der in die Erfahrung der Einheit – Yoga oder auch Samadhi genannt – führen möchte.

Samyama Integrale Yogameditation integriert Körper, Atem, Geist und Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Asanapraxis in Atemachtsamkeit, Pranayama, Chanting, Geistbetrachtungen, Rezitation, Stillepraxis, Gehmeditation, Darshan und die spirituelle Einzelbegleitung sind Bestandteile des Weges.

Die folgenden Kurse eignen sich für Fortgeschrittene und für Menschen mit Yoga- und/oder Meditationserfahrung.

Leitung	Harald Homberger	
21HH02	Mittwoch, 10.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr	
21HH03	Sonntag, 30.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.06.2021, 13 Uhr	
21HH04	Mittwoch, 18.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr	
21HH05	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2021, 13 Uhr	
21HH06	Dienstag, 23.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21HH01</b>	<b>€ 175,-</b>
	<b>21HH03, 21HH05</b>	<b>€ 210,-</b>
	<b>21HH02, 21HH04</b>	<b>€ 230,-</b>
	<b>21HH06</b>	<b>€ 240,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Leitung	Doris Karner-Klett	
21DK01	Sonntag, 21.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.02.2021, 13 Uhr	
21DK02	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr	
21DK03	Donnerstag, 29.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr	
21DK04	Donnerstag, 28.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21DK01, 21DK02</b>	<b>€ 150,-</b>
	<b>21DK03, 21DK04</b>	<b>€ 210,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Leitung	Harald Homberger	
21HH01	<b>Einführungskurs</b> Freitag, 22.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr	

## Yoga, Meditation im Lichtkreis des Jahres

mit Roswitha Maria Gerwin



„Auferstehung ist nicht etwas Zukünftiges.  
Auferstehung findet in jedem Augenblick statt.“  
(Willigis Jäger)

Wie bei allem Suchen nach dem wahren Sinn des Lebens gehen wir viele Wege und Umwege, um irgendwann wieder nach Hause zu kommen. Oft beginnt danach ein tieferes religiöses Verständnis für östliche und westliche Mystik, die sich in Einem trifft.

**Alle drei Kurse von R.M. Gerwin sind Schweigekurse mit:** frühmorgendlichem Gehen, einführenden Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen (still und geführt), meditativem Gehen, Kurzvorträgen und Einzelgesprächen. Die täglichen Kurzvorträge haben stets Beziehung zur Praxis und zum Alltag.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>21RG01</b>	Donnerstag, 01.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Einführung in die Integrale Yogapraxis

mit Roswitha Maria Gerwin

In der Integralen Yogapraxis ist es möglich, alle spirituellen Wege mit praktischen Yogaübungen zu begleiten, nach der Intention:

**Wir müssen nichts erreichen.** Wir erlauben uns, Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen, der Dehnung nachzugeben, um für die Meditation aufgerichtet und eingestimmt zu sein.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>21RG02</b>	Donnerstag, 26.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation in der Integralen Yogapraxis

mit Roswitha Maria Gerwin

Wiederholende Meditationen schenken Herzberührung und Klarheit im Alltag. Mit hinführenden Übungen, auch aus dem Yoga Dance, sind wir auf vertiefende Yogahaltungen und Stille-Meditationen eingestellt.

Für diesen Kurs ist eine Einführung in Meditation wünschenswert.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>21RG03</b>	Dienstag, 14.12.2021, 18 Uhr bis Freitag, 17.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga – Ein Weg in die Stille und Präsenz

mit Ulrike Schwenkler

„Die Stille eint und heilt.“ (Willigis Jäger)

Die Meditation ist das Herzstück des Yoga. Sie führt uns in die Erfahrung des Augenblicks, in dem das Leben stattfindet und hilft uns, in eine innere Stille zu kommen, in der Heilung auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene möglich wird. Stille ist untrennbar mit Präsenz verbunden. Die Erfahrung einer ganzheitlichen Stille führt uns in ein Denken, Fühlen und Handeln, das aus dem Herzen kommt.

### Kurselemente:

Meditation (Dhyana), Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), Gehmeditation und Vorträge. In jedem Kurs werden verschiedene thematische Schwerpunkte des Yoga behandelt.

Die Körperübungen eignen sich für Anfänger\*innen und Geübte, junge und ältere Menschen.

Ein wichtiger Aspekt der Kurse ist, dass wir die Erfahrungen, die wir in den Yogastunden machen, in den Alltag integrieren. So endet die Yogaübung nicht, wenn wir unsere Matte verlassen, sondern hilft uns, ein bewusstes und erfülltes Leben zu leben.

<b>Leitung</b>	Ulrike Schwenkler	
<b>21US01</b>	Sonntag, 11.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 13.04.2021, 13 Uhr	
<b>21US02</b>	<b>Beinhaltet mehr Meditationseinheiten</b> Donnerstag, 01.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr	
<b>21US03</b>	Freitag, 01.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr	
<b>21US04</b>	Sonntag, 28.11.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21US01, 21US03, 21US04</b>	<b>€ 140,-</b>
	<b>21US02</b>	<b>€ 180,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yoga-Praxis – Weg in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz

### Aus dem Herzen fühlend sich und der Welt begegnen

Der Yoga-Weg ist ein spiritueller Erfahrungsweg und in diesem Sinne geht es um die achtsame Praxis des Wahrnehmens und Fühlens jenseits aller Gedanken. Sich der persönlichen Erfahrung zuzuwenden und dabei in einer tieferen Art und Weise dem eigenen Wesenskern Raum zu geben, ist das besondere Anliegen dieser Yoga-Arbeit.

Mit aller Bewusstheit sich dem Körper zuzuwenden und die innere Symbolkraft von Körperhaltungen zu erfahren, eröffnet die Möglichkeit tieferer Erfahrungen. Still werden, in sich hineinhorchen und es geschehen lassen, sind die Wegweiser in die eigene Mitte.

### Alle Kurse von A. Sievering-Glatz beinhalten:

- langsam aufbauende Übungssequenzen
- fließende Bewegungsabläufe und Atemübungen
- Asanas, Pranayama, Meditation
- geführte Körperwahrnehmung
- Kurzimpulse im Tagesverlauf
- achtsames Gehen
- geführte sowie Stille-Meditationen
- Klangschalenarbeit und Tönen.

Als Unterstützung innerer Prozesse sind Einzelgespräche möglich. Die Seminare finden im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Ansgar Sievering-Glatz	
<b>21AS01</b>	Donnerstag, 11.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2021, 13 Uhr	
<b>21AS02</b>	Freitag, 16.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21AS01</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>21AS02</b>	<b>€ 180,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yoga-Praxis – Spürend den Kräften der Chakren begegnen

mit Ansgar Sievering-Glatz



Chakren sind Energiezentren im feinstofflichen Körperbereich, die auf den physischen Körper einwirken und ihn beleben. In der indischen Tradition geht man von sieben Hauptchakren im Menschen aus, die sich entlang der Wirbelsäule und in verschiedenen Körperbereichen befinden. Diese Energiezentren sorgen dafür, dass wir gesund und vital sein können.

Jedes Chakra korrespondiert mit unterschiedlichen Qualitäten menschlicher Entwicklung und ist mit archetypischen Eigenschaften verbunden. So ist jedes Chakra mit einer unterschiedlichen Ebene des Bewusstseins verbunden und symbolisiert von unten nach oben den geistigen Entwicklungsweg des Menschen.

<b>Leitung</b>	Ansgar Sievering-Glatz
<b>21AS03</b>	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga – Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren

mit Monika Fell-Hagen

Integraler Yoga und Methoden aus der transpersonalen Psychologie begleiten uns auf dem Weg zum Heilwerden, auf dem Weg der Auflösung innerer Konflikte in das Gewahrsein von Lebendigkeit und Stille. Die sieben Energiezentren sind Brücken zwischen unserem grobstofflichen Körper und der feinstofflichen Welt.

### Jedem Chakra ist ein Lebensthema zugeordnet:

- Wurzelchakra: Urvertrauen, Sicherheit
- Sakralchakra: männliche und weibliche Energie, Sexualität
- Solar-Plexus-Chakra: gesunde Ich-Kräfte, Selbstwert
- Herzchakra: Liebe, Versöhnung
- Kehlkammerchakra: Kommunikation
- Stirnchakra: Intuition
- Scheitelchakra: Verbundenheit mit dem Absoluten, All-Eins-Sein.

Auf dem Übungsweg begleiten uns zu jedem dieser Lebensthemen: Asanas und Atemübungen aus dem Hatha Yoga, geführte Meditationen, Energiearbeit, Malen, Tanz, Tönen, einführende Gespräche und Sitzen in der Stille.

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen
<b>21MF01</b>	Donnerstag, 04.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2021, 13 Uhr
<b>21MF02</b>	Sonntag, 14.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga für Männer

mit Kay Cantú und Stefan Adinath Zöller

„Yoga ist Geschick im Handeln.“  
(Bhagavad Gita 2-50)

In diesem Workshop lernen wir Yoga als ein Werkzeug zu begreifen, das uns aufrichtet und Klarheit, Mut, Gelassenheit, Zielstrebigkeit, Mitgefühl und Entspannung zu schenken vermag.

In seiner Frühzeit wurde der Yoga auch von den Kshatriyas, den Herrschern und Kriegern, zur mentalen und körperlichen Stärkung und Flexibilisierung genutzt. Erst die Umsetzung der yogischen Ethik prädestinierte sie für ihre verantwortungsvolle Aufgabe.

Die yogischen Werte sind auch heute ein gültiger moralischer und spiritueller Leitfadener, der die Herausforderungen des Alltags als initiierende Schritte auf dem Weg zur Meisterschaft annehmen und bewältigen lässt.

Die Teilnehmer sind eingeladen – mal meditativ, mal fröhlich schwitzend – die Identifikation mit ihrer Art Mann-Sein zu reflektieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

<b>Leitung</b>	Kay Cantú, Stefan Adinath Zöller
<b>21KH01</b>	Freitag, 15.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

mit Kay Cantú



Die Teilnehmer\*innen genießen ihren Körper in den Asanas, dürfen sich an den ihnen innewohnenden Kräften erfreuen, sich der entspannenden Leichtigkeit des Atems öffnen und die Qualität meditativer Einkehr erfahren.

Die einfühlsam begleiteten intensiven Yogastunden erfolgen mit präzisen Anleitungen für Sonnengruß-Variationen, anspruchsvolle Asanas sowie Tiefenentspannung, kraftvolles Pranayama und Meditation. Der Fokus liegt dabei auf spielerischer Achtsamkeit als einem Weg zur Intuition. Die Entwicklung des Bewusstseins für den Körper gibt diesem Aufrichtung, Würde und Anmut und führt zu innerer Balance.

Der systemische Ansatz von Xperience Yoga verbindet yogisches Erfahrungswissen mit Erkenntnissen unserer Zeit und stärkt die Entwicklung von Eigenverantwortung. Yoga ist pure Qualität und findet im Alltag Ausdruck in Lebensfreude, Gleichmut, Herzenskraft und Hingabe.

Alltagsnahe Vorträge schaffen eine Verbindung zwischen dem indischen ganzheitlichen System des Yoga und den Bedürfnissen westlicher Menschen. Morgens wird Pranayama angeboten.

---

<b>Leitung</b>	Kay Cantú
<b>21KH02</b>	Freitag, 29.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

Diese Workshop-Reihe ist eine Einladung, die yogische Idee in tieferer Qualität zu erfahren. Sie orientiert sich am Entwicklungszyklus der Kraftzentren des Körpers, den Chakren. Der Fokus liegt im Wesentlichen bei den Qualitäten des jeweils thematisierten Energiezentrums.



**Die drei Workshops sind:**

### **MACHEN – Die Freiheit im Handeln: Aus der Leere schöpfen (21KH03)**

Der Workshop fokussiert in den Hatha Yoga-Einheiten und Atemübungen die Nahrung und Kanalisierung des inneren Feuers, die Stärkung der Entschlusskraft, die in die Handlung führt, den Lebenswillen und die Lebensfreude entfesselt. Die Meditationen eröffnen, durch die Lösung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit aus der Ich-Verhaftung, eine besondere Qualität des Seins und führen zur Kraft der Unterscheidung.

### **LIEBEN – Das Beste geben (21KH04)**

Die Hatha Yoga-Einheiten und Atemtechniken dieses Workshops sind u. a. auf die wohltuende, körperliche Aktivierung von Weite im Herzensraum ausgerichtet, die eine geistige Öffnung zur Qualität der überpersönlichen Liebe bewirkt und die wahren Herzenswünsche erkennen lässt. Die kraftvolle Praxis wird durch Meditationen und inspirierende Vorträge ergänzt.

### **REALISIEREN – Den rechten Ton finden (21KH05)**

In diesem Workshop werden wir ermutigt, Wünsche zu entfalten und uns den Raum zwischen Herz und Verstand für kreativen Ausdruck zu erschließen. Inspiration dafür liefern Hatha Yoga-Einheiten, unser Atem, Meditationen, Vorträge, innere und äußere Natur und Achtsamkeit.

#### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Die Workshops sind für alle geeignet, die bereits Erfahrungen mit Yoga haben, über eine gesunde körperliche Fitness verfügen und ihre Praxis vertiefen wollen. Einige Yogastellungen werden länger gehalten, auf andere wird mit Vorübungen hingearbeitet.

**Die Termine können einzeln gebucht werden, eine Fortführung in 2022 ist geplant.**

Bitte bequeme Baumwollkleidung mitbringen!

<b>Leitung</b>	Kay Cantú
<b>21KH03</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.05.2021, 13 Uhr
<b>21KH04</b>	Sonntag, 25.07.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.07.2021, 13 Uhr
<b>21KH05</b>	Donnerstag, 16.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Kundalini Yoga

mit Sat Ravi (André Danke)



Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein 5.000 Jahre altes, authentisches System von Yoga-Übungen und Meditationen, das Gesundheit, Freude und spirituelles Bewusstsein fördert. Es ist eine in sich geschlossene Wissenschaft, die Körperhaltungen, Bewegung, Klang, Atem und Meditation in kraftvollen Yoga-Reihen verbindet. Durch das gezielte Aufsteigen der Kundalini-Energie kann eine Erfahrung unseres höchsten Bewusstseins entstehen.

## Kurselemente:

Alle fünf Kurse beinhalten Vorträge, Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Übungsreihen), Meditationen und ggfs. Chanten von Mantras.

## Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (21SR01)

Wir nutzen dieses Retreat, um uns tiefgreifend auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene zu erneuern. Wir lassen unseren Stress gehen und leben neue Leichtigkeit und Vitalität. Wir transformieren unsere persönlichen Probleme, Beziehungen und Begrenzungen, um uns einen wirklich neuen Start ins neue Jahr zu ermöglichen.

## Erfolg & Spiritualität (21SR02)

Der Schlüssel zum Erfolg sind wir selbst. Nur wir selbst erlauben es uns oftmals nicht, Wohlstand und Reichtum als natürlichen Ausdruck des Menschen anzunehmen und im Wohlstand zu schwelgen. Ängste und mentale Blockaden, die wir unbewusst kultiviert haben, hindern uns daran, am kosmischen Fluss teilzunehmen. Wir begeben uns auf die Reise zu unserem persönlichen Reichtum, reinigen unser Unterbewusstsein von Mustern der Selbstsabotage und programmieren uns neu.

## Von Herz zu Herz (21SR03)

Wir nehmen uns Zeit, die Größe unseres Herzens wieder zu entdecken und unser Leben mit mehr Selbstliebe, Güte, Mitgefühl, Freude und Glück zu erfüllen. Wir lösen Blockaden, transformieren alte Muster in neue und positive Denk- und Verhaltensweisen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Wir bringen uns aus dem Kopf heraus und in unser Herz hinein – wir lernen aus dem Herzen zu leben.

## Das Prinzip der Einheit (21SR04)

Es ist an der Zeit, den Schleier der Illusion unserer Trennung vom EINEN zu lüften. Es ist an der Zeit, die imaginäre Kluft zwischen „uns“ und „den anderen“ zu heilen. Wir nutzen dieses Retreat, um die Barrieren der Dualität einzureißen und unsere Verschiedenheiten durch Verständnis, Empathie und Bewusstsein anzunehmen. Wir sind alle EINS und eins mit der Schöpfung.

## Das Geheimnis der Stille (21SR05)

Unsere Welt ändert sich rapide. Informationsvielfalt und Reizüberflutung sowie die Herausforderung und der steigende Druck im beruflichen, sozialen und privaten Umfeld stellen uns auf die Probe. Die äußere Unruhe in diesen bewegten Zeiten lässt Stille nur im Inneren finden. An diesem Wochenende wollen wir diese innere Stille erfahren, die allen Stürmen des Lebens Stand hält und von äußeren Umständen unabhängig ist: Shunia.

## Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

<b>Leitung</b>	Sat Ravi (André Danke)
<b>21SR01</b>	Mittwoch, 06.01.2021, 18 Uhr bis Freitag, 08.01.2021, 13 Uhr
<b>21SR02</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.03.2021, 13 Uhr
<b>21SR03</b>	Sonntag, 16.05.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 18.05.2021, 13 Uhr
<b>21SR04</b>	Freitag, 30.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr
<b>21SR05</b>	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Kundalini Yoga

mit Martina Plesse

„Wenn du still, ruhig und sensibel bist,  
kannst du wachsen.  
Du kannst nichts erreichen, wenn du ängstlich,  
durcheinander und unsensibel bist.“

(Yogi Bhajan)

### Wachsen durch innere Ruhe und Energie

Vielfältige Stressquellen im Berufs- und Privatleben führen uns immer öfter an unsere Grenzen bis hin zu körperlicher und geistiger Erschöpfung. Wie viel Spannung unser Organismus verträgt, ist individuell sehr unterschiedlich.

Umso wichtiger ist es zu lernen, wieder zurück zu unserer Mitte und in die Ruhe zu finden, so dass wir neue Kraft tanken können. Mit gezielten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga für Nervensystem und Bewegungsapparat lernen wir nicht nur zu entspannen, sondern auch die Anforderungen des Lebens besser zu meistern.

### Kurselemente:

Bei allen dynamischen Übungsfolgen sowie den Aufwärmübungen, Tiefenentspannungs- und Meditationseinheiten werden wir auch auf den Atem achten. Dies geschieht u. a. in Kombination mit einem Mantra.

<b>Leitung</b>	Martina Plesse
<b>21MP01</b>	Freitag, 19.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr
<b>21MP02</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 31.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 155,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kundalini Yoga

mit Markus Böhme und Sitara Sutter



Im Kundalini Yoga arbeiten wir über Körper- und Atemübungen an unserer Persönlichkeit, dem Selbst, der Psyche. Somit können wir unser gesamtes Potential entfalten, gesund werden und bleiben. Bei regelmäßigem Üben werden wir mehr Energie haben und den Herausforderungen des Lebens besser begegnen können.

Eine klassische Übungseinheit setzt sich zusammen aus: Aufwärmübungen – Übungsreihe zu einem speziellen Thema – Tiefenentspannung – Mantra chanten – Meditation.

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein spiritueller Yoga-Weg, der sich aus sieben verschiedenen Yoga-Richtungen zusammensetzt. Bei den Übungen handelt es sich um dynamische Bewegungsabläufe, die sich vom klassischen Hatha Yoga unterscheiden und uns herausfordern. Auch stehen uns eine Vielzahl von speziellen Meditationen und Pranayama-Techniken zur Verfügung, die im Kurs gelehrt und geübt werden. Der Unterricht ist vielseitig, es werden auch Übungen aus anderen spirituellen Richtungen und geführte Meditationen angeboten.

<b>Leitung</b>	Markus Böhme, Sitara Sutter
<b>21YB01</b>	Sonntag, 06.06.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.06.2021, 13 Uhr
<b>21YB02</b>	Donnerstag, 11.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yin Yoga

mit Ute Gehweiler



Yin Yoga ist eine ruhige Yogapraxis, in der Stellungen länger gehalten werden als in anderen Yogastilen. Dadurch wirkt sie auf die Faszien, die tieferen Bindegewebsschichten, die z. B. häufig Auslöser von Rückenschmerzen sind. Die längere Verweildauer in den meist sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Yin-Haltungen lehren uns, Langsamkeit und Stille wieder mehr zu schätzen. Nicht die Kraft und die Bewegung stehen im Vordergrund, sondern es geht v. a. darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. So kann unsere Lebensenergie wieder besser fließen und Blockaden können sich lösen. Yin Yoga hilft, den Körper beweglich zu halten, den Fluss des Lebens zu harmonisieren und gefühlsmäßig im Lot zu bleiben.

### Kurselemente:

Pranayama, Meditation, Asanas, Entspannung, Übungssequenzen passend zur Jahreszeit und zu bestimmten Körperregionen.

Geeignet für neue, aber auch erfahrene Yogis jeden Alters.

<b>Leitung</b>	Ute Gehweiler
<b>21UG01</b>	Sonntag, 14.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 16.02.2021, 13 Uhr
<b>21UG02</b>	Freitag, 15.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ashtanga Vinyasa Yoga

mit Therese Skovgaard Poulsen

Erfahren Sie das Leben durch Yoga und seine heilige Geometrie. Ashtanga Vinyasa Yoga ist ein indisches Hatha Yoga-System. Dieser Kurs gibt einen tiefen Einblick, wie wir die physischen, psychischen, spirituellen und mystischen Aspekte des Yoga in das moderne Leben integrieren können, ohne dabei das universelle Ziel der Praxis aus den Augen zu verlieren.

Es handelt sich um eine fließende meditative Praxis, die sich auf die innere Reinigung und Synchronisierung von Atmung und Bewegung konzentriert. Hierbei wird innere Wärme erzeugt, um den Energiefluss im Körper anzuregen. Es werden sowohl regenerative Stellungen und traditionelle Atemtechniken als auch Meditation geübt.

Der Kurs bietet sowohl Anfänger\*innen als auch erfahrenen Praktizierenden eines bestimmten Yogastiles die Möglichkeit, eine einfache und praktische Methode zu erlernen bzw. zu vertiefen, um inneren Frieden zu erlangen und diesen Frieden in sich zu erhalten – inmitten eines Alltags von beschleunigtem Wandel, Konflikten und Chaos.

Vorträge zum Thema „Ernährung/Lebensmittel als Medizin“ sind ebenfalls Kursbestandteil.

Die Kurssprache ist Englisch.

<b>Leitung</b>	Therese Skovgaard Poulsen
<b>21TP01</b>	Sonntag, 18.04.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.04.2021, 13 Uhr
<b>21TP02</b>	Mittwoch, 22.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ashtanga Vinyasa Yoga

mit Brigitte Antoni



Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yoga-Form, bei der wir Meditation in Bewegung erfahren können, die getragen ist vom Atem. Mit einer spezifischen Atemtechnik lernen wir die Energie in unserem Körper fließen zu lassen und damit Kraft und Raum für die Bewegung zu entfalten. Dabei stellt sich eine innere Balance aus Stabilität und Flexibilität sowie Aktivität und Entspannung ein, die unmittelbar wohltuend auf Körper und Geist wirkt.

Wir erlernen bzw. vertiefen die Elemente Ujjayi Bandhas und Asanas und verbinden diese zu einer wirkungsvollen Yoga-Praxis. Jede Einheit schließen wir mit einer ausgiebigen Endentspannung ab.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen zum Einstieg als auch an Geübte zur Vertiefung der Yoga-Praxis.

<b>Leitung</b>	Brigitte Antoni
<b>21AI01</b>	Sonntag, 20.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2021, 13 Uhr
<b>21AI02</b>	Freitag, 17.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mindful Yoga – Annehmen, Erkennen, Loslassen

mit Susanne Giesse

„Jenseits von richtig oder falsch  
gibt es einen Ort – wir treffen uns dort.“  
(Rumi)

Losgelöst von unserer gewohnten Umgebung und gefüllten Terminkalendern wollen wir uns in diesen Tagen die Zeit nehmen, uns bewusst zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen. Indem wir die Aufmerksamkeit nach Innen richten und das unmittelbare Erleben im Augenblick üben, können wir innere Prozesse erlebbar machen. Unser Körper und die Asana-Praxis sind dabei wundervolle Möglichkeiten, uns zu zentrieren und wieder mehr bei uns anzukommen.

Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bekommen Raum und wir können erkennen, wie wir unsere Realität kreieren. In der Stille und Innenschau entsteht ein Raum der inneren Freiheit, der uns mehr Gelassenheit, Klarheit und vor allem Wahlmöglichkeit schenkt. Frei gewordene Energie kann dazu genutzt werden, neue Wege einzuschlagen.

### Kurselemente:

Sanftes und achtsames Hatha Yoga (inkl. Yin Yoga), Körperwahrnehmung, geführte und stille Meditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

<b>Leitung</b>	Susanne Giesse
<b>21GI01</b>	Donnerstag, 21.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr
<b>21GI02</b>	Sonntag, 18.07.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 04 Andere spirituelle Wege

Vipassana

Advaita

Sufi-Mystik

Jüdische Mystik

Andere spirituelle Themen



## Andere spirituelle Wege

**Spiritualität** als religiöse Grundhaltung (von lat. spiritus »Geist«, »Hauch«) beruht auf der grundmenschlichen Erfahrung von etwas Nicht-Physischem, Absolutem, Transzendente, das in unterschiedlichen Religionen verschiedene Gesichter hat (etwa als Gott oder Seinsgrund). Entsprechend lehren die Religionen der Welt verschiedene Wege in diese Erfahrung hinein. Immer mit dem Ziel, den Menschen wach zu machen, damit sein alltägliches Leben von dieser Erfahrung durchdrungen und geformt werden kann.

**Vipassana** (pali, »rechte Einsicht«, »Beobachten«) gehört zu den ältesten Meditationstechniken der Welt und bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Das Augenmerk liegt auf der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist, die durch eine auf die körperlichen Empfindungen gerichtete Achtsamkeit erfahren werden kann. Die wertfreie Selbsterforschung führt zu Erkenntnis und Harmonie.

**Advaita Vedanta**, auch bekannt als das Yoga der Erkenntnis, ist eine der ältesten Yogalehren aus Indien, die auf ein Leben frei von Leid abzielt. Advaita Vedanta geht davon aus, dass Atman (individuelle Seele, Selbst) und Brahman (Weltseele, Seinsgrund) Nicht-Zwei sind. Jedoch ist dies durch Illusion (Maya) verschleiert. Ziel des Advaita Vedanta ist es, zur Erkenntnis der wesenhaften Identität von Atman und Brahman zu gelangen. Mit dieser Erkenntnis ist der Mensch befreit.

Der **Sufismus** als die mystische Dimension des Islam sucht nach dem höchsten Prinzip der Schöpfung, das in der Gottesliebe erfahren wird. Der Sufi-Weg zielt nicht auf Verstandes-Wissen, sondern auf Erfahrung mit dem Herzen. Er vereint Meditation, Rezitation, Gesang, Musik und Tanz und spricht dadurch Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

**Jüdische Mystik**, auch Kabbala genannt, ist die spirituelle Tradition des Judentums. Sie hat ihre Wurzeln in der jüdischen Bibel und beruht auf jahrhundertelanger mündlicher Überlieferung, in deren Verlauf sie verschiedene Schulen mit unterschiedlichen meditativ-praktischen Wegen ausgebildet hat. Ihr Ziel ist die Erfahrung der »Einwohnung« des Göttlichen im Herzen der Welt.

Die **Integrale Spiritualität** nach Ken Wilber entwickelt eine umfassende Sicht des Menschen und der Welt, in der die östliche und die westliche Weltsicht mit spirituellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint sind.

**Weisheit** als die Fähigkeit, mit Herz und Sinn Einsicht in die Zusammenhänge von Welt und Dasein zu gewinnen, wird von Menschen seit Jahrtausenden gesucht. Sie spielt in allen Kulturen und Religionen eine zentrale Rolle und ist besonderer Gegenstand der Philosophie (wörtlich »Weisheitsliebe«). Weisheit ist überreligiös und stets aktuell. Sie will in die befreiende Erfahrung der Wirklichkeit führen.

„*M*editation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

## Vipassana

mit Alexander Vogt

Vipassana bedeutet rechte Einsicht oder reines Beobachten. Sie gehört zu den ältesten Meditationsmethoden, die es gibt und wurde direkt von Buddha gelehrt. Die Meditationsobjekte sind in erster Linie die natürliche Atmung, das achtsame Gehen sowie die Metta-Meditation, die Meditation der liebevollen Güte und Freundlichkeit.

Durch die wachsende Achtsamkeit kommen wir in einen tiefen, bedingungslosen Kontakt mit dem Sein. Daraus erwächst eine Form von Freiheit, die real und erlebbar wird und damit jenseits unseres alltäglichen Reiz-Reaktionsmusters liegt.

Wir verbringen die Tage in durchgängigem Schweigen und Eigenwahrnehmung: Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen sowie die beständige Ausrichtung unserer Achtsamkeit auf den natürlichen Atemrhythmus. Das Verständnis der Lehre Buddhas und unser Selbstverständnis vertiefen sich durch das intensive Sitzen in Stille.

Es gibt Einzelgespräche und Vorträge zu Buddhismus, Psychologie und Meditation und innerhalb der Tagesstruktur auch genügend Zeit für die eigene Übung und Selbsterforschung.

### Hinweis:

Der Kurs 21AV05\*\* ist nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben.



<b>Leitung</b>	Alexander Vogt	
<b>21AV01</b>	Dienstag, 12.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr	
<b>21AV02</b>	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 19.03.2021, 13 Uhr	
<b>21AV03</b>	Sonntag, 02.05.2021, 18 Uhr bis Freitag, 07.05.2021, 13 Uhr	
<b>21AV04</b>	Dienstag, 29.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr	
<b>21AV05**</b>	Sonntag, 22.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr	
<b>21AV06</b>	Dienstag, 28.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr	
<b>21AV07</b>	Sonntag, 14.11.2021, 18 Uhr bis Freitag, 19.11.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	20AV01 bis 20AV04, 20AV06 und 20AV07	€ 315,-
	21AV05**	€ 410,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Der Achtfache Weg

mit Alexander Vogt

Diese buddhistische Lehre bietet Orientierung für unser Leben, die über die reine Meditations- und Achtsamkeitspraxis hinausgeht.

Als Bestandteil der 4 Hohen Wahrheiten, der Grundlage aller buddhistischen Richtungen, enthält der Achtfache Pfad genaue Anleitungen zur Befreiung vom Leiden und zur Erlangung von Freiheit im Leben. Buddha sagte: „Dies ist der Pfad zum Glück“.

Die 8 Elemente des Pfades sind:

**Erkennen – Denken – Rede – Handeln – Lebenserwerb – Bemühen – Achtsamkeit – Meditation.**

In der richtigen, vollständigen Weise.

Diese acht Schritte sind nicht nur Vorstellungen und Konzepte, sondern entfalten ein großes Potenzial auf dem Weg in die Freiheit, insbesondere auch zum Loslassen unserer automatischen Reaktionen. Der Wert buddhistischer Praxis liegt im Alltag; wir lernen hier, diesen Weg als Gestaltungskraft zu nutzen. Wie wir das erfahren, ist Inhalt dieses Seminars.

Es werden die Elemente des Achtfachen Weges in Vorträgen erläutert. Ein weiterer Bestandteil sind praktische Übungen und Erkundungen und die Praxis der Vipassana-Meditation, um die Elemente dieses Weges erfahrbar zu machen.

<b>Leitung</b>	Alexander Vogt
<b>21AV08</b>	Donnerstag, 11.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2021, 13 Uhr
<b>21AV09</b>	Donnerstag, 09.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Metta-Schweigemeditation – Achtsamkeit und Mitgefühl

mit Marie Mannschatz



### Schweigemeditationskurs

Auf einfache und wirksame Weise können wir durch Metta-Meditation inneres Gleichgewicht herstellen und unsere Lebenskraft nähren. Wir üben Achtsamkeit, Entspannung und differenziertes Wahrnehmen aller inneren Regungen, um immer mehr den Anforderungen des Alltags konstruktiv und gelassen begegnen zu können.

Wer sich mit Hilfe von Metta-Meditation auf die Kräfte des Lebendigseins einlässt, entwickelt gleichzeitig bedingungsloses Wohlwollen und Wertschätzung für sich selbst und andere.

Geh- und Sitzmeditation wechseln sich ab. Es gibt geführte Meditationen, Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen, einfache Körperachtsamkeitsübungen, die auch von einer Kursassistentin angeleitet werden.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

<b>Leitung</b>	Marie Mannschatz
<b>21MA01</b>	Sonntag, 18.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 23.07.2021, 13 Uhr
<b>21MA02</b>	Sonntag, 17.10.2021, 18 Uhr bis Freitag, 22.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Advaita: Wer bin ich? – Erkenne Dich als Einheit

mit Helga Parkin



Advaita, Nicht-Zweiheit, besagt, dass das Absolute nicht zwei ist. Als Individuen dagegen halten wir uns zunächst für bruchstückhaft, getrennt, unvollkommen. Diese Vorstellung übernimmt jedes Kind vom kollektiven Geist. Nach der Philosophie des Advaita ist es der Zweck unseres Daseins, dass wir erkennen, dass wir das Absolute sind und damit die Quelle selbst.

Einer der großen Meister des Advaita, Sri Ramana Maharshi, forderte die nach der Wahrheit Suchenden immer wieder auf, herauszufinden, wer sie wirklich sind. Er lehrte sie dafür Atma Vichara, Selbsterforschung. Mit diesem Übungsweg werden wir uns befassen.

Wir arbeiten im Kurs in stiller Meditation, in Partnerarbeit mit Zwiegespräch zur Selbsterforschung, in Runden mit Frage und Antwort und mit ausgewählter Lektüre.

Bitte mitbringen: Schwarze Augenbinde (erleichtert die Innenschau), Schreibutensilien.

---

<b>Leitung</b>	Helga Parkin
<b>21HP01</b>	Sonntag, 18.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 20.04.2021, 13 Uhr
<b>21HP02</b>	Freitag, 03.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Aufwachen und Erleuchtung

mit Christian Meyer

### Der Weg nach Hause kann erfolgreich sein!

Uns bewegt die Sehnsucht nach Wahrheit und es ist möglich, aufzuwachen, Erleuchtung zu finden. Nicht nur Momente der Stille, sondern in der Unendlichkeit SEIN, fließend, mal mehr, mal weniger, mitten im Leben.

Christian Meyer hat die Essenz vieler spiritueller Wege in den „7 Schritten zum Aufwachen“ zusammengefasst. Basierend auf vielen Traditionen, dem Advaita Ramana Maharshis, der christlichen Mystik, dem Yoga und der modernen Psychologie. Einzigartige Klarheit aus der Erfahrung des Seins, was Aufwachen ist und wie es geschieht. Loslassen: den Körper, die Gefühle, den Geist. Nicht Üben, in denen „ich etwas tue, um etwas zu bewirken“, sondern Üben des Geschehenlassens.

In jedem Seminar wird das Loslassen tiefer: unser Prozess wird begleitet und wir bringen unsere Themen ein, machen den nächsten Schritt. Erleuchtung nicht als unerreichbare Vision, sondern als etwas, das in jedem Seminar geschieht. Immer mehr Schüler\*innen sind aufgewacht. Für sie wurde inzwischen ein eigenes weiterführendes Training entwickelt.

Nicht nur meditieren, sondern aufwachen. Jetzt, in diesem Leben.

---

<b>Leitung</b>	Christian Meyer
<b>21CM01</b>	Montag, 22.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 26.03.2021, 13 Uhr
<b>21CM02</b>	Montag, 25.10.2021, 18 Uhr bis Freitag, 29.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Herzensbildung auf dem Sufi-Weg

mit Brigitte Dorst



### Gott als innere Präsenz erfahren

Im breiten Strom einer neuen Spiritualität sind auch neue Sufi-Wege entstanden. In seiner Essenz ist Sufismus ein transkonfessioneller spiritueller Schulungsweg, der weltanschaulich, räumlich und zeitlich unabhängig ist. Sein Ziel ist, das Herz zu öffnen und das Bewusstsein zu weiten in einem Transformationsprozess, der mit Liebe, Sehnsucht und Hingabe verbunden ist.

Der Workshop will einführen in ein zeitgemäßes Verständnis des Sufismus, seine Weisheiten, psychologischen Erkenntnisse sowie in die stille Herzensmeditation. Das Lernen auf diesem Sufi-Weg erfolgt u. a. durch spirituelle Traumarbeit, Studium von Weisheitstexten, psycho-spirituelle Gruppenarbeit sowie die Arbeit mit Sufi-Geschichten und Symbolen. Im Zentrum der spirituellen Praxis stehen die stille Herzensmeditation und die Beziehung zum Göttlichen als mystische Erfahrung. Einsichten und Methoden der Analytischen Psychologie C. G. Jungs werden mit dem reichen Erbe des Sufismus verbunden.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Brigitte Dorst
<b>21D001</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Von Sufi-Mystikern lernen

mit Brigitte Dorst

„Des Freunds Geheimnis möge niemand lichten –  
du höre auf den Inhalt der Geschichten!  
In Märchen, Sagen aus vergangenen Tagen  
lässt sich des Freunds Geheimnis besser sagen!“  
(Rumi)

### Symbole der Sufis in Geschichten und Gedichten

Das zentrale Thema der Sufis ist immer: Liebe. Alle Bemühungen auf dem Sufi-Weg sind darauf gerichtet, die Fähigkeiten zu lieben weiterzuentwickeln. Wesentliche Hinweise für den spirituellen Weg wurden in den Sufi-Traditionen immer wieder auch über Lehrgeschichten, Gedichte und Symbole vermittelt.

Symbole sind etwas sehr Geheimnisvolles. Sie berühren und inspirieren uns auf tiefen Ebenen der Seele. Die Arbeit mit Symbolen gehört zu den Methoden des Lernens auf diesem Sufi-Weg.

Der Kurs vermittelt einen Zugang zu einem tieferen Verständnis von Sufismus als Weg des Herzens durch Kurzvorträge, spirituelle Gruppenarbeit, Übungen, Arbeit mit Symbolen und Träumen sowie die Praxis der stillen Herzensmeditation.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Brigitte Dorst
<b>21D002</b>	Mittwoch, 08.09.2021, 18 Uhr bis Freitag, 10.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die schöpferischen Kräfte im Mensch-Sein – Retreat

mit Annette Kaiser

„Aus der Stille im Herz, Jetzt,  
ein Herzimpuls genau-so!“  
(Unbekannt)



Im Hier und Jetzt leuchtet ES – einfach so! Die Qualität «sat-chit-ananda» schwingt darin, ja singt ihr Lied der Stille. Tausend Tautropfen leuchten morgens diamanten in den ersten Sonnenstrahlen auf: Mensch-Sein – tausendfach – sich selbst bewusst – zentriert in der Stille – entfaltet sich die universelle Symphonie. Dann können die schöpferischen Kräfte unmittelbar wirksam werden. Sie folgen der Intention, Ausrichtung und Fokussierung im Menschen. Innerhalb der Leichtigkeit des Seins „willt“ sich Formloses in Form, will Form werden. Evolutive Co-Schöpfung beginnt wirksam zu werden.

### Kurselemente:

Stille, Meditation, Impulsvorträge, spirituelle Traumarbeit, Dialog und Qigong.

Weitere Infos: [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

---

Leitung	Annette Kaiser
21KA01	Donnerstag, 25.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Mystischer Sufi-Gesang

mit Alev Aliye Kowalzik

„Musik ist die Sprache der Seele  
und daher vermittelt sie uns etwas,  
das niemals mit Worten  
vermittelt werden könnte.“  
(Pir Vilayat Inayat Khan)

### Singen als Heilmittel

Singen ist eine zentrale Praxis innerhalb einiger Sufi-Schulen. Die menschliche Stimme ist innig mit der Seele verwoben und das Singen in Klarheit und Mitgefühl kann uns und unser Umfeld verwandeln. Wir singen gemeinsam und verbinden uns dabei mit der Tiefe unseres Herzens und Wesens. Wir erleben Klang als Augenblick der Wahrheit: Hier und Jetzt und nichts anderes.

Im Rezitieren und Singen der traditionellen heiligen Namen verbinden wir uns mit der Weisheit der Sufi-Praxis und gleichzeitig gehen wir neue Wege. Jedes singende Herz findet seinen Weg zum Ozean des Seins.

Wir werden klangvolle Schritte auf diesem Weg gehen. Das gemeinsame Singen, Zuhören und Stillsein werden unsere Wegbegleiter sein. Wir werden die Heilkraft des Klanges in modernen und traditionellen Sufi-Liedern entdecken. Tänze, Gedichte und unterschiedliche Meditationsformen begleiten unsere Reise.

---

Leitung	Alev Aliye Kowalzik
21AL01	Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die 99 Qualitäten des Seins – Retreat im Herzen der Sufi- Tradition

mit Alev Aliye Kowalzik und Ulrike Khabira Bartlewski

„Die letztendliche Erlangung von Spiritualität liegt in der Erkenntnis, dass das ganze Universum eine Symphonie und jeder Mensch eine Note davon ist. Sein Glück liegt darin, vollkommen eingestimmt zu sein auf die Harmonie des Universums.“

(Hazrat Inayat Khan)

Die achtsame Einstimmung, das Rezitieren, Singen und stille Kontemplieren über die 99 heiligen Namen eröffnet uns das Herz der meditativen Sufi-Praxis. In jedem Menschen sind diese 99 heiligen Namen als Samen in der Tiefe angelegt. Manche dieser Qualitäten sind bereits verwirklicht, andere warten als reines Potential auf ihre Erweckung. Die Kontemplation über die Qualitäten bringt uns in Kontakt mit den einzelnen Tönen des Seins. Die Praxis in der Gruppe schenkt Klarheit und Intensität und jede Person schöpft aus der Fülle für ihren eigenen Weg.

Ibn Arabi berichtet in seiner Mystik, dass es die Barmherzigkeit ist, die als erste Qualität die Schöpfung durchdringt. Die Anrufung dieses göttlichen Namens – Ya Rahman – wird uns durch den Retreat-Prozess tragen.

### Kurselemente:

Meditatives Singen, achtsame Bewegung, Gedichte und Texte aus verschiedenen Traditionen werden unsere Reise abrunden. Alev wird singen und musizieren, Khabira wird ihr tiefes Wissen und ihre Erfahrungen teilen.

<b>Leitung</b>	Alev Aliye Kowalzik, Ulrike Khabira Bartlewski
<b>21AL02</b>	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Fatimabi Grieger und Alev Aliye Kowalzik



Dieses Wochenende führt uns in die Welt der Sufi-Mystik, den Weg des Herzens. Wir teilen Meditation, Rezitation, Gesänge, Musik und Tanz miteinander in der Tradition der Derwische. Unser Körper wird gefüllt mit heilenden Klängen, unsere Zellen werden mit Vibrationen der göttlichen Gegenwart genährt. Wir folgen der Sehnsucht jedes Wesens zu erwachen und wirklich Mensch zu sein. Dazu verbinden wir uns mit der uralten tradierten heilenden Kraft des Sufismus, in der Körper, Herz und Seele angesprochen werden und in der es darum geht, ganz in dieser Welt zu leben und zu sein – so wie wir wirklich sind.

Wir erhalten eine Einführung in die Technik und Einstimmung des Drehtanzes und lernen verschiedene, in der Sufi-Tradition gespielte Instrumente kennen, deren Klänge uns in die Tiefe unseres Herzens führen.

<b>Leitung</b>	Monika Fatimabi Grieger, Alev Aliye Kowalzik
<b>21GK01</b>	Freitag, 07.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sehnsucht nach Frieden

mit Ingo Taleb Rashid

Wie kann jeder einzelne Mensch zum Frieden in der Welt beitragen? Jede Beziehung sollte von gegenseitiger Toleranz getragen sein. Respekt vor dem Sein des anderen vermag die Tür zu dessen Herzen zu öffnen. Die mystische Hinwendung zum Göttlichen ist in allen monotheistischen Religionen, so auch im Islam, verwurzelt und findet im Sufismus ihren lebendigen Ausdruck. Auf diesem "Weg der Klarheit" sind wir nicht an eine religiös-kulturelle Zugehörigkeit gebunden. In der sufischen Mystik gibt es Übungen und Meditationen, um sich Frieden zu vergegenwärtigen. Daneben nähern wir uns mit Körperarbeit, rituellem Tanz und Gesang eigenem inneren Frieden und damit friedvollen Begegnungen mit anderen.

---

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>21T01</b>	Sonntag, 25.04.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die Rose und der Lotus

mit Ingo Taleb Rashid

In unserer Zeit können sich verschiedene mystische Wege leichter gegenseitig kennen und verstehen lernen, um gleichberechtigt nebeneinander zu existieren. Wir werden die Verbindung zwischen Sufismus und den mystischen Wegen des Buddhismus erforschen und der Rolle von Zeit und Gegenwart darin nachspüren. Mit Methoden aus diesen Weisheitslehren wie Meditation, Achtsamkeitsübungen, Schauspielkunst und Tanz nähern wir uns mystischem Erleben an und öffnen neue Räume der Erfahrung.

---

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>21T02</b>	Donnerstag, 24.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sacre du Printemps – ein sufisches Tanztheaterlabor

mit Ingo Taleb Rashid



Im Mai 1913 wurde in Paris Strawinskys Ballett-Musik „Le Sacre du Printemps“ mit der Choreographie Nijinskys uraufgeführt. Sie gilt seitdem als ein Schlüsselwerk der Musik des 20. Jhds. und inspirierte eine Vielzahl von Choreograph\*innen. Relativ unbeachtet ist die spirituelle Dimension des Werkes. Wir werden es aus der Sicht sufischer Spiritualität betrachten. Dabei sehen wir uns das Opfermotiv im zweiten Teil des Werkes aus einer unüblichen Perspektive an: der archaische Opfermythos in Bezug auf Abraham und Isaak.

Mit Übungen und Meditationen aus dem Sufismus nähern wir uns dem Thema an. Ein leichtes Tanztechnik-Training nach den physiologischen Prinzipien von Movement Concept® bereitet auf die tänzerische Improvisation und das Erstellen kleiner Szenen vor.

Als Höhepunkt des Seminars wird am Samstag, den 09.10.2021 um 19.30 Uhr das Tanztheater „Le Sacre du Printemps“ als „Work in Progress“ aufgeführt. Mitwirken-de sind Ingo Taleb Rashid, die El Haddawi Performance-gruppe. Die Mitwirkung an der Aufführung ist aktuellen und ehemaligen Teilnehmenden freigestellt.

---

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>21T03</b>	Sonntag, 03.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Frieden – Innenraum und Außenwelt

mit Shura Lipovsky

„Letztendlich haben wir nur eine moralische Pflicht: große Räume des Friedens in uns zu schaffen, wachsende Zufriedenheit und diese auf andere auszustrahlen. Je größer der Friede in uns sein wird, desto friedvoller wird unsere unruhige Welt werden.“  
(Etty Hillesum, 1914-1943)



Wir beschäftigen uns mit Texten von Rainer Maria Rilke und Etty Hillesum sowie Übungen mit dem Kabbalistischen Lebensbaum und werden uns tanzend und singend unserer Seele nähern. Die Schönheit von Klang, Bewegung und Stille werden uns dabei unterstützen. In diesem individuellen Friedensprozess werden wir abwechselnd im großen Kreis, in kleinen Gruppen und individuell arbeiten. Damit wollen wir auch andere außerhalb unserer Gruppe dauerhaft in eine andere Schwingung versetzen.

Alle sind willkommen! Tanzerfahrung ist keine Voraussetzung für dieses Seminar, aber die Bereitschaft, sich zu bewegen und bewegen zu lassen.

Bitte mitbringen: Notizheft, für die Übungen Schuhe, die nur im Kursraum getragen werden.

<b>Leitung</b>	Shura Lipovsky
<b>21SL01</b>	Freitag, 09.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jüdische Meditation

mit Gabriel Strenger

Die jüdische Meditation ist eine spirituelle Praxis mit Wurzeln in der hebräischen Bibel, in Kabbala und im Chassidismus. Die Verbindung der speziellen Meditations-techniken des Judentums mit den Achtsamkeitsübungen aus den östlichen Traditionen hat sich als fruchtbar erwiesen und zieht in Israel und Amerika eine steigende Anzahl von Menschen an.

Die jüdische Meditation orientiert sich am mystischen Sefirot-Baum sowie an der lurianischen Kabbala und ermöglicht, u. a. durch die Meditation über biblische Gottesnamen und ausgewählte Psalmen, verschiedene Bewusstseins Ebenen anzusprechen. Dies führt zu einer Vertiefung mit dem Göttlichen in und um uns und begünstigt die Entwicklung geistiger Stärken wie Liebe und innere Ruhe.

Das Hören und Singen chassidischer Niggunim (Melodien) begleitet und intensiviert diese meditativen Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, evtl. persönliches Meditationszubehör (z. B. Schal).

Empfohlene Lektüre:  
Aryeh Kaplan: Meditation and Kabbalah, 1989  
Gabriel Strenger: Jüdische Spiritualität, 2016 und  
Die Kunst des Betens, 2019

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>21SG01</b>	Donnerstag, 03.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ars Audiendi – Initiatische Musikmeditation und Zazen

mit Wolfgang Zeitler

Die Musikmeditation führt durch einen transformatorischen Prozess. Sie reinigt die Seele von Unbrauchbarem, erweitert und verfeinert die Wahrnehmung, nährt und stärkt uns im Inneren.

Die inspirierten Werke der abendländischen Musik sind zeitlose Offenbarungen aus einem höheren Bewusstsein. Ars Audiendi, die Kunst des Hörens, ist ein für jeden Menschen gangbarer, aber anspruchsvoller Weg, eine Initiation durch die großen Meister der tönenden Weisheit.

Das Hören wird vertieft, die Seele genährt. Das Denken wird sinnvoll benutzt. Es erschöpft sich im Erkennen von Strukturen, kommt zur Ruhe und verweilt in unergründlichen Geheimnissen. Der Körper ist unser beglückendes Instrument, die tönenden Offenbarungen zu begreifen. In langsamen, Herz zentrierten Bewegungen ertasten unsere Hände die Gestalt der Musik (Melomorphose). Ars Audiendi hilft uns, wieder aufrecht, kraftvoll und in Schönheit über die Erde zu wandeln.

### Kurselemente:

Zazen (Sitzen in Stille, viermal täglich 20 Min.), dynamisierende Bewegungsmeditation (Körperenergien), im Kursraum so viel Austausch und Gespräch wie nötig.

Weitere Infos: [www.musikmeditation.de](http://www.musikmeditation.de)

---

Leitung	Wolfgang Zeitler
21WZ01	Sonntag, 05.12.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.12.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Integrale Spiritualität – Einführung

mit Katharina Ceming



Dieser Kurs ist eine Einführung in Ken Wilbers System der Integralen Spiritualität. Die Integrale Spiritualität ist eine Orientierungshilfe, um sich im weiten Feld der verschiedensten spirituellen Phänomene, Erfahrungen und Überzeugungen zurecht zu finden.

Wir werden uns in diesem Kurs vor allem mit dem Thema der meditativen Zustandserfahrungen und der Bewusstseinsentwicklung beschäftigen. Dieses Wissen hilft, Erfahrungen des eigenen spirituellen Wegs zu verorten, aber auch um zu verstehen, weshalb Spiritualität allein nicht automatisch das gesamte Leben hin zu mehr Komplexität transformiert.

### Kurselemente:

Praktische Übungen, kurze Meditationen, Selbstreflexionen, Gruppengespräche und Impulsvorträge, die die Grundzüge der Integralen Spiritualität vermitteln.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

---

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
21KC01	Freitag, 12.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Stille und Angenommensein – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Barbara Weinmüller

### 4 Tage Meditation im Gewahrsein

Eine grundlegende Erfahrung in der Meditation des offenen Gewahrseins ist, dass wir vollständig angenommen sind. Offenes Gewahrsein nimmt alles an. Es ist wie der grenzenlose Himmel: weit, aufnehmend und doch unberührt und still.

Stille ist dabei kein Gefühl und kein Zustand, sondern Ausdruck unserer tiefsten Natur, die jenseits aller guten und schlechten Erfahrungen in der zeitlosen Gegenwart erfahren wird. Wenn wir diese grundlegende Stille erkennen und darin eintauchen, entwickelt sich ganz natürlich eine offene, freundliche und warme Haltung uns selbst und dem Leben gegenüber.

Wir üben die Meditation des offenen Gewahrseins im Sitzen, Gehen und Liegen sowie die Praxis des Inneren Erforschens. Der Kurs findet, mit Ausnahme von kurzen Vorträgen, einigen Übungen und der Möglichkeit zum Einzelgespräch, im Schweigen statt.

Weitere Infos: [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

## Stille und Gelassenheit – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Barbara Weinmüller

„Der offene, weite Raum fühlt sich nicht bedroht von Blitz und Donner und nicht geschmeichelt vom Regenbogen.“  
(Zen-Spruch)



### 4 Tage Meditation im Gewahrsein

Nicht-Tun ist das Wesen der Meditation. Alle Bewegungen im Geist betrachten lernen, allem Raum geben und nicht reaktiv handeln, ist der Weg zu heiterer Gelassenheit. Sie entsteht durch annehmen: Wir nehmen das Leben in all seinen Facetten an und sind gleichzeitig in der Dimension der Stille – jenseits aller Bewegung des Lebens – verankert.

Wir üben die Meditation des offenen Gewahrseins im Sitzen, Gehen und Liegen sowie die Praxis des Inneren Erforschens. Der Kurs findet, mit Ausnahme von kurzen Vorträgen, einigen Übungen und der Möglichkeit zum Einzelgespräch, im Schweigen statt.

---

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Dr. Barbara Weinmüller
<b>21RS01</b>	Mittwoch, 24.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

---

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Dr. Barbara Weinmüller
<b>21RS02</b>	Sonntag, 05.09.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Meister Eckhart – Dem ruhigen Geist ist alles möglich

mit Harald-Alexander Korp



### Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein

Wie finden wir mehr Ruhe und Gelassenheit? Wie können wir präsenter und glücklicher werden im Beruf, mit Familie und Freunden, in Freude und Trauer, Gesundheit und Krankheit? Meister Eckhart gibt folgenden Rat: „Nimm dich selbst wahr; und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das Allerbeste.“ Dieses Motto wollen wir in dem Workshop diskutieren und praktisch erproben. Als Dominikanermönch entwickelte Eckhart eine Theologie, die die Bibel neu und provokant auslegt. Dabei gilt es, in das Hier und Jetzt zu finden, um dann in Verbindung mit einem Urgrund zu gelangen. Für Eckhart ist diese Erdung im Innern eine Kraft, die an jedem Ort und immer geschehen kann und von äußeren Einflüssen unabhängig macht.

Wir beschäftigen uns mit Eckharts Lehre und Übungsweg, um diese im Alltag fortsetzen zu können. Dies geschieht in Theorie und Praxis mit Meditationseinheiten, Atem-, Achtsamkeits- und Lachübungen.

Weitere Infos auf: [www.hakorp.de](http://www.hakorp.de)

<b>Leitung</b>	Harald-Alexander Korp
<b>21K001</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr
<b>21K002</b>	Sonntag, 28.11.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Meditation mit den Tafeln von Chartres

mit George Pennington

Die Meditation mit den Tafeln von Chartres wurde von französischen Roma im Geheimen von Generation zu Generation weitergegeben. Es ist eine visuelle Meditationstechnik, bei der zwei Reihen roter und blauer „Tafeln“ (geometrische Formen) visuell fusioniert werden. Dieses fusionierte Bild ist während der Meditation der Anker für Blick und Geist. Die Roma bezeichnen die Farbtafeln zu Recht als „Garten der Einweihung“.

Das Lernen auf diesem Meditationsweg ist ein Zweifaches:

1. Das visuelle Lernen: die Augen und die visuelle Wahrnehmung profitieren sehr davon.
2. Das innere Lernen: die Hemisphären finden ins Gleichgewicht, der Geist zu klarer Wachheit und Ruhe – und zu wichtigen Inhalten des Unbewussten.

George Pennington stieß 1978 auf diese Tradition und fand durch sie seinen eigenen Zugang zur Meditation. Er meditierte 16 Jahre lang mit den Tafeln, bevor er in seinem Buch „Die Tafeln von Chartres“ das Verfahren, seine Geschichte und seine möglichen Wirkungen sorgfältig beschrieb.

Bitte einen Notenständer mitbringen.

Buchempfehlung:  
George Pennington: Die Tafeln von Chartres

Weitere Infos: [www.pennington-training.com](http://www.pennington-training.com)

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>21PE01</b>	Donnerstag, 04.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)

mit Henrik Jäger

Wir lernen selbst-bewusst zu entscheiden mit dem „Buch der Wandlungen“ (I Ging, Yijing). Es ist das älteste Orakel- und Weisheitsbuch der Welt. Es gibt den Fragenden wirkungsvolle Hinweise in Entscheidungsprozessen. Somit ist es ein spirituelles Coaching-Arbeitsbuch mit einer 3000-jährigen Geschichte. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich für chinesische Philosophie interessieren und die bereit sind, sich im Spiegel der „Bilder der Wandlung“ zu reflektieren.

Die theoretischen Grundlagen des I Ging werden durch die Einführung in seine Geschichte in Ost und West, den philosophischen Hintergrund, die Sprache und die Symbolik gelegt. In einem Befragungsprozess (Dauer: ca. ein Tag) können die Teilnehmenden die Praxis des I Ging weitgehend erlernen. Hierbei liegt das Hauptgewicht auf der Arbeit an der Frage, der Deutung der Antwort und auf der Erarbeitung einer Strategie, die Antwort im Alltag umzusetzen.

Das Seminar eignet sich sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: falls möglich 50 Schafgarben und eine I Ging- Ausgabe von Richard Wilhelm.

Weitere Infos: [henrikjaeger@gmx.de](mailto:henrikjaeger@gmx.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Henrik Jäger
<b>21JA01</b>	Donnerstag, 09.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Neues von Qi – Dao – Quanten

mit Imke Bock-Möbius



### Ein Prinzip in vielen Erscheinungsformen

Bei dieser Fortführung des Themas „Qigong – Daoistische Mystik – Quantenphysik“ wollen wir die interdisziplinären Betrachtungen vertiefen und manches abrunden, was bisher nur angerissen werden konnte. Wir werden uns mit den Folgerungen befassen, die wir aus dem Auffinden analoger Strukturen in den verschiedenen Erkenntnisbereichen Philosophie, moderne Physik und Körperarbeit ziehen. Wir suchen nach Umsetzungen in unserer Lebensausrichtung. Die rein rationale Suche nach Erkenntnis kann mit der Suche nach Sinn verbunden werden und die/der Einzelne erkennt sich als Teil eines Gefüges, das sie/er mitgestaltet. Der Weg zu einer ganzheitlichen Wissenschaft, die innere und äußere Methoden versöhnt, wird eröffnet.

In diesem Seminar werden die philosophischen sowie die anerkannten quantenphysikalischen Grundlagen in allgemein verständlicher Weise besprochen und die Prinzipien an grundlegenden Qigong-Übungen erfahren. Theorie und Praxis ergänzen sich ebenso wie die Arbeit im Plenum und in der Gruppe. Eingerahmt wird der Tag von Zeiten der Stille.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere Infos: [www.qigong-shiatsu-radolfzell.de](http://www.qigong-shiatsu-radolfzell.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Imke Bock-Möbius
<b>21BM01</b>	Donnerstag, 03.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 05

## Achtsamkeit/Mindfulness

MBSR

MBCL

MSC

MBCT

Achtsamkeit



## Achtsamkeit/Mindfulness

**Achtsamkeit/Mindfulness** ist nach Jon Kabat-Zinn eine Form von Aufmerksamkeit, die sich absichtsvoll und nicht-wertend auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Im Unterschied zur Konzentration ist Achtsamkeit nicht auf Einzelnes fokussiert, sondern bleibt offen für die gesamte Fülle des Wahrnehmbaren. Es ist jene empfängliche, meditative Grundhaltung, die in Mystik, Zen und allgemein in Spiritualität seit Jahrhunderten kultiviert wird.

Jon Kabat-Zinn entwickelte ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit (z. B. auf Körperwahrnehmungen). Kernpunkt dieses sogenannten **MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction)** – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist die Schulung der Achtsamkeit. Durch ihre konsequente Anwendung verbessert sich der Umgang mit stressauslösenden Faktoren. Die positiven Wirkungen von MBSR sind heute bestens dokumentiert.

**MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)** ist eine weitere achtsamkeitszentrierte Methode, die die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Das MBCL-Training hilft, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln und damit Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Achtsames Selbstmitgefühl (**MSC: Mindful Self-Compassion**) weist einen Weg zu respektvoller Selbstbegegnung und Selbstannahme. MSC nimmt persönliche Schmerzen und sogenannte Schwächen in den Blick, begegnet ihnen mutig und mit freundlicher Achtsamkeit und ermöglicht dadurch Verständnis und innere Versöhnung. Angst, Stress und Scham treten zurück, Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich und andere wachsen.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (**MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy**) wurde von den Psychotherapieforschern und kognitiven Verhaltenstherapeuten John D. Teasdale, Zindel V. Segal sowie M. G. Williams zur Prophylaxe bei Depressionen entwickelt. MBCT kombiniert Elemente der Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Elementen der Kognitiven Verhaltenstherapie.

„*Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.*“

Thich Nhat Hanh

## MBSR – Einführung

mit Michael Holzapfel



### Eine Einführung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Durch systematische Anleitung werden die Teilnehmenden in intensive, alltagsbegleitende Übungen eingeführt. In Anlehnung an ein achtwöchiges Trainingsprogramm werden Inhalte des MBSR vermittelt:

- Umgang mit stressauslösenden Faktoren
- Selbstfürsorge
- neue Sichtweisen.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat dieses Training vor 25 Jahren in den USA entwickelt. Seitdem wird MBSR in der therapeutischen Stressbehandlung erfolgreich angewendet. Viele Menschen konnten damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>21MH01</b>	Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
<b>21MH02</b>	Freitag, 16.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr
<b>21MH03</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 12.10.2021, 13 Uhr
<b>21MH04</b>	Freitag, 26.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mit Michael Holzapfel

### Kursziele

Durch das MBSR-Programm lernen wir, unsere Eigenwahrnehmung zu differenzieren. Wir bekommen Zugang zu unseren inneren Ressourcen und lernen, neue Sichtweisen zu entwickeln. Schwerpunkt ist die Schulung der Achtsamkeit, einer offenen, nicht wertenden Grundhaltung gegenüber allem, was im Moment für uns wahrzunehmen ist. Durch die Haltungen und Übungen, die wir lernen, werden uns automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen bewusster.

Der Kurs ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu entdecken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. Wir lernen neue Handlungsmöglichkeiten kennen und unser Spielraum erweitert sich. Unser Umgang mit stressauslösenden Faktoren wie Gedanken, schwierigen Gefühlen und Schmerz wird sich dadurch verbessern. MBSR-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Kursprogramm

Eine strukturierte Anleitung führt zu intensiven, alltagsbegleitenden Übungen zur Schulung der Achtsamkeit: Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende des Kurses stehen den Teilnehmenden eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglicht.

### Kursumfang & Kursgebühr

35 Std. an drei Wochenenden, drei Audiodateien zum Üben und ein Handbuch. Die Kurse bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden. Die Kursgebühr für drei Module von € 475,- wird beim ersten Termin bezahlt.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>21MH05/01</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr
<b>21MH05/02</b>	Freitag, 16.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2021, 13 Uhr
<b>21MH05/03</b>	Freitag, 07.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 475,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung

mit Michael Holzapfel

Dieser Kurs ist für diejenigen, die schon einmal einen MBSR-Kurs besucht haben und die Arbeit kennen- und schätzen gelernt haben. Die Übungen sind also vertraut und trotzdem hat sich im Alltag gezeigt, dass es schwer ist, die Praxis – auf sich alleine gestellt – über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten.

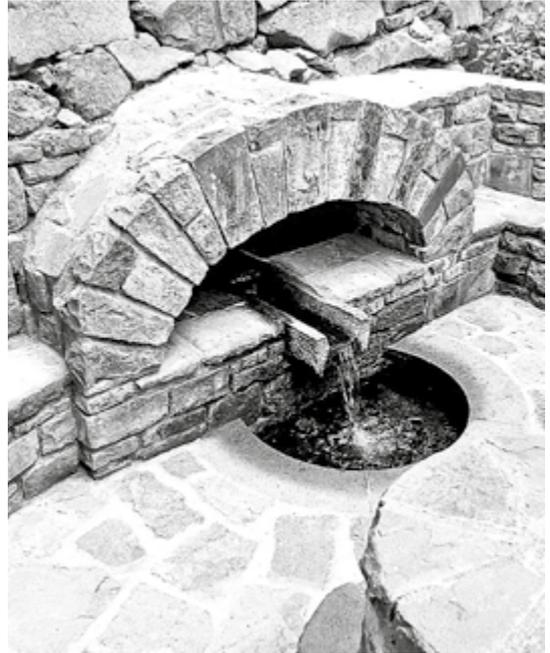
Wir wollen daher in der Gruppe die achtsamkeitsorientierten Meditationsmethoden auffrischen, unsere Erfahrungen austauschen und gemeinsam neue Erfahrungen sammeln.

Der Benediktushof ist ein idealer Ort dafür, die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Es geht darum, in der Übung gestärkt und motiviert wieder in den persönlichen Alltag starten zu können.

Verschiedene Achtsamkeitsmethoden werden sich mit Gesprächsrunden und Vertiefungsimpulsen abwechseln.

## Kurs in Stille – für MBSR-Praktizierende

mit Michael Holzapfel



Wir wollen unsere Erfahrungen aus dem MBSR in der Stille vertiefen. Schwerpunkt ist die Meditation in Stille mit kurzen Impulssetzungen durch den Kursleiter. Sitzeinheiten wechseln sich mit Gehmeditationen oder Bewegungsübungen ab. Täglich gibt es einen Vortrag und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>21MH06</b>	Freitag, 15.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>21MH07</b>	Sonntag, 21.03.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR im Zengarten

mit Michael Holzapfel

„Ich kam in dieses Dorf, um Pfirsichblüten zu sehen,  
doch stattdessen habe ich den Tag verbracht  
mit dem Betrachten der Blumen am Flußufer.“  
(Ryōkan)

Wir werden drei Tage Gast sein im Zengarten, an diesem wunderbaren Ort der Stille, der in uns wirken wird und wir in ihm. Es geht um das Kennenlernen der Eigenart und Sprache des Gartens, die sein Wesen erfahrbar machen. Nur Felsen, Pflanzen und Kies geben dem Garten seine Gestalt. Auf Wasser wird verzichtet. Dieses wird nur durch die in den Kies gerechten Linien angedeutet.

Wir wollen in Achtsamkeit und mit verschiedenen, auch formellen Übungen eine intensive, achtsame Zeit an diesem besonderen Ort verbringen.

Die Mahlzeiten nehmen wir in einfacher und achtsamer Weise im Meditationspavillon des Gartens ein. Schlafen werden wir im Zimmer.

Bitte mitbringen: feste Schuhe und Arbeitskleidung, je nach Witterung auch eine Decke, Regenzeug und warme Kleidung.

### **Teilnahmevoraussetzung:**

Es können nur Personen teilnehmen, die bereits Kurse bei Michael Holzapfel besucht haben.

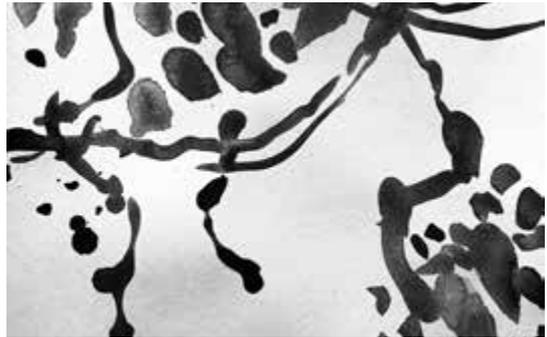
---

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>21MH08</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## MBArt – MBSR und Kunsterfahrung

mit Silke May



„Malen ist Raum zum Atmen.“  
(Gotthard Graubner)

MBArt steht für Mindfulness-Based Art Experience und verbindet Elemente des MBSR mit Wahrnehmungsübungen und praktischer künstlerischer Auseinandersetzung. Das Zeichnen und Malen lädt ein zur Kontemplation und Stille und schafft so Raum, den eigenen Atem wahrzunehmen. Mit Papier, Stift und Farbe besteht die Möglichkeit, sich in die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und „Atem zu holen“. Begleitet wird dieser Kurs von Achtsamkeitsübungen zu Atem, Raum und Körper, in Stille und Bewegung. Je nach Wetterlage arbeiten wir auch draußen.

Willkommen sind alle Interessierten. Künstlerische oder Achtsamkeitskenntnisse sind nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung: Offenheit für eine – vielleicht – ungewohnte Erfahrung.

Bitte mitbringen: Unempfindliche Kleidung fürs Malen, festes Schuhwerk/Kleidung für draußen, Papier, Zeichenmaterial, feste Zeichenunterlage. Weiteres Material wird gestellt (Kosten in Kursgebühr enthalten).

---

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>21SM04</b>	Sonntag, 01.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Einführung MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

mit Jana Willms

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die bereits über eine fundierte Achtsamkeitspraxis verfügen. Wir empfehlen auch, vorab an einem MBSR- oder MBCT-Kurs teilzunehmen. Spezielle Übungen unterstützen bei der weiteren Entwicklung der „Herzenseite“ von Achtsamkeit und ermöglichen es, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten freundlich und mitfühlend zu begegnen. Dies ist Balsam für die Negativität und Selbstkritik, die wir immer wieder in uns tragen, und fördert die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit.

Den Schwerpunkt bildet das erfahrungsorientierte Kennenlernen der MBCL-Übungen. Ergänzend werden theoretische Grundlagen zur Wirksamkeit von Mitgefühl vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir Mitgefühl im Alltag leben können. Ein weiterer Schwerpunkt ist der mitfühlende Umgang mit schwierigen Gefühlen. Teilnehmerunterlagen und Audio-Übungen für Zuhause (MP3-Download) komplettieren den Kurs.

MBCL wurde von dem Psychiater, Psychotherapeuten und MBSR-Lehrer Dr. Erik van den Brink und dem Vipassana- und MBSR-Lehrer Frits Koster entwickelt, u. a. inspiriert durch Christopher Germer, Kristin Neff, Paul Gilbert, Rick Hanson, Barbara Fredrickson und Tara Brach.

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für die Weiterbildung zur\* zum MBCL-Lehrer\*in.**

Weitere Infos: [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

<b>Leitung</b>	Jana Willms
<b>21WI01</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.05.2021, 13 Uhr
<b>21WI02</b>	Donnerstag, 30.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Mindful Self-Compassion

mit Helene Emma Wisser

Wohllöblich mit sich selbst umgehen, gut für sich sorgen und verständnisvoll und mitfühlend mit sich sein, statt kritisch und streng: Dies sind wichtige Ressourcen, die uns helfen, heilsamer mit schwierigen Situationen umzugehen und so emotional stabiler und zufriedener zu leben. Selbstmitgefühl ist eine emotionale Fertigkeit, die wir alle lernen können. An zwei Wochenenden werden die Inhalte, Übungen und Meditationen des MSC-Kursprogramms vorgestellt und praktiziert. Dazwischen gibt es einen Übungsfahrplan für die Integration in den Alltag und die Möglichkeit, mit der Kursleitung per E-Mail Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu klären.

### Themen:

- Selbstmitgefühl und Achtsamkeit verstehen, entwickeln und üben
- liebevolle Güte entwickeln
- mitfühlende Alternative zur selbstkritischen Haltung entdecken
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Beziehungen
- für sich sorgen und Ressourcen entwickeln
- Yin und Yang des Selbstmitgefühls.

### Kurselemente:

kurze Vorträge, Meditationen, persönliche Reflexion, angeleitete Kontemplation, Austausch in der Gruppe.

### Kursumfang und -gebühr:

Die beiden Module bauen aufeinander auf und sind nur zusammen buchbar. Die Kursgebühr wird für jedes Modul einzeln entrichtet.

<b>Leitung</b>	Helene Emma Wisser
<b>21HW01/01</b>	Freitag, 28.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>21HW01/02</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- pro Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Unsere mitfühlende Stimme entdecken

mit Peter Paanakker



Blitzschnell kann das Leben aus den Fugen geraten – auch am Arbeitsplatz. Hohe Anforderungen benötigen ein hohes Maß an Einsatz. Wenn etwas schief läuft, dann sind wir sehr schnell dabei, uns innerlich selbst zu verurteilen: „Warum schaffe ich das nicht?“, „Was stimmt mit mir nicht?“. In diesen Tagen üben wir Selbstmitgefühl auf der Basis von Achtsamkeit und erleben, wie wir uns selbst und unsere Beziehungen mit warmherziger, verbundener Präsenz unterstützen können. Selbstmitgefühl gibt uns emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit für den Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags.

### Themen:

- sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik motivieren
- belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit halten
- herausfordernde Beziehungen verwandeln
- Selbstmitgefühl im Alltag.

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

## MSC – Selbstmitgefühl & Yin und Yang

mit Peter Paanakker

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit, um uns unsere Mängel einzugestehen, mit Güte zu motivieren und zu vergeben sowie mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und auf authentische Weise ganz da zu sein.

### Dare to Care®

Yin-Qualität: tröstend – lindernd – bestätigend. Haben wir den Mut, für uns zu sorgen? Diese Yin-Qualität ist mehr nach innen gerichtet und stellt uns die Frage: Wie können wir fürsorglich und liebevoll zu unserem Schmerz sein? Sie ist ein Gegenmittel zu Selbstkritik und Erschöpfung.

Yang-Qualität: beschützend – bereitstellend – motivierend. Tragen wir Sorge für unseren Mut? Diese Yang-Qualität ist Selbstmitgefühl in Aktion. Sie ist kraftvoll und stellt uns die Frage: Wie können wir gute und klare Grenzen setzen? Wo und wie sollen wir gut dosiert und mit Herzenskraft etwas zu unserem Schutz tun? Yang-Qualität gibt uns die Energie für Veränderungsprozesse.

### Themen:

- Theorie und Wissenschaft zu Selbstmitgefühl
- Grundwerte entdecken und erfüllen
- emotionale Bedürfnisse entdecken und erfüllen
- Yin- und Yang-Qualität in den Alltag einbringen
- sich selbst und der Welt mit Mitgefühl begegnen.

Der Kurs ist kein Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.

### Kurselemente der beiden MSC-Kurse von P. Paanakker:

Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für zu Hause.

---

Leitung	Peter Paanakker
21PP01	Sonntag, 24.10.2021, 18 Uhr bis Freitag, 29.10.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

---

Leitung	Peter Paanakker
21PP02	Freitag, 11.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## MSC – Achtsames Selbstmitgefühl

mit Jörg Mangold

Selbstfreundlichkeit ist etwas, was viele von uns wenig gelernt haben. Sich hart antreiben und heftig mit sich selbst ins Gericht gehen wegen Unzulänglichkeiten und den Dingen, die wir an uns nicht mögen, dagegen schon. Selbstmitgefühl heißt zu lernen, sich selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein in leichten wie in schweren Zeiten. Es bedeutet, sich mit Güte zu motivieren und auf authentische Weise ganz auf das Leben mit den schönen und leidvollen Seiten einzulassen.

MSC ist ein evidenzbasiertes Programm mit Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Entwickelt wurde es von Kristin Neff und Christopher Germer, um achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren.

Die Teilnehmenden erlernen wesentliche Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. In einer Welt der ständigen Optimierung vermittelt MSC hilfreiche Mittel, um in einer freundlichen Balance mit sich zu bleiben. Vorkenntnisse mit Achtsamkeit oder Meditation sind nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich aber auch als Vertiefung für Achtsamkeitserfahrene.

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

Weitere Infos: [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>21JM01</b>	Sonntag, 24.01.2021, 18 Uhr bis Freitag, 29.01.2021, 13 Uhr
<b>21JM02</b>	Dienstag, 24.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC for Men – Achtsames Selbstmitgefühl für Männer

mit Jörg Mangold und Peter Paanakker



In diesem speziellen MSC-Kurs nur für Männer wollen wir unter uns erforschen, wie sich Entwicklung und Motivation mit freundlicher Stimme fördern lassen. Wir werden lernen, dass Mitgefühl auch bedeutet, mit klarer Ansage und Kraft für unsere Werte einzutreten. In einer Welt voller Optimierungsdruck vermittelt MSC hilfreiche Mittel, damit wir in einer freundlichen Balance bleiben, statt auszubrennen. Vorkenntnisse mit Achtsamkeit oder Meditation sind nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich aber auch als Vertiefung für Achtsamkeitserfahrene.

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Peter Paanakker
<b>21JM03</b>	Sonntag, 05.12.2021, 18 Uhr bis Freitag, 10.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC & ART – Achtsames Selbstmitgefühl und Kunst

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner



MSC & ART erweitert das Mindful Self-Compassion-Programm durch künstlerische Prozesse. Malerei, Zeichnung, Bewegung und plastisches Gestalten lassen Erfahrungen in Übungen und Meditationen begreifbar und innere Ressourcen zugänglich und lebendig werden. Künstlerische Prozesse unterstützen dabei, uneingeschränkt Zuwendung und ungeteilte Aufmerksamkeit zu erleben. Sie sind hilfreiches und nährendes Medium auf dem Weg zur Begegnung mit sich selbst und zur Verwirklichung innerer Potenziale und können inspirierend die tägliche Praxis unterstützen.

Es sind keine Vorkenntnisse mit Achtsamkeit oder Meditation erforderlich. Der Kurs eignet sich aber auch als Vertiefung für Achtsamkeitserfahrene. Alle künstlerischen Materialien werden gestellt. Bezahlung im Kurs € 55,-.

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
<b>21JM04</b>	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 19.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCT – Einführung

mit Silke May

„Nicht die Dinge selbst  
beunruhigen die Menschen,  
sondern die Vorstellungen  
und Meinungen  
von den Dingen.“

(Epiktet)

Erwartungen, Ansprüche, Vergleiche, Meinungen und Urteile können uns tiefes Leid erfahren lassen. Im MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) werden diese Denkprozesse erforscht und ihnen gegenüber eine achtsame Haltung eingeübt – hier und jetzt, in der Gegenwart.

MBCT verbindet das klassische MBSR-Programm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie. Entwickelt als Prophylaxe für chronische Depressionen widmet sich dieses Programm insbesondere den Denkstrukturen und deren Zusammenhang mit den Stimmungen und Körperempfindungen.

Geeignet ist dieses Wochenende für alle, die es kennen, zu grübeln, sich in Gedankenschleifen zu verlieren, sich den eigenen Stimmungen gegenüber ausgeliefert zu fühlen, mit Unzufriedenheit vertraut zu sein oder einfach mehr über diese Denkprozesse erfahren möchten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, festes Schuhwerk und dem Wetter angemessene Kleidung.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>21SM01</b>	Sonntag, 21.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.02.2021, 13 Uhr
<b>21SM02</b>	Freitag, 10.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCT – Vertiefung

mit Silke May



„Der Schlüssel ist die Veränderung unserer Gewohnheiten, insbesondere unserer geistigen Gewohnheiten.“  
(Pema Chödrön)

In diesem Kurs vertiefen wir die Übungen des MBCT-Programms. Es werden ganz konkrete Umgangsweisen mit schwierigen Gedanken erprobt, Frühwarnzeichen erforscht und Handlungspläne entwickelt. Wie kann es gelingen, im Alltag mit unangenehmem Erleben, mit den damit einhergehenden Gedanken, Gefühlen und belastenden Körperempfindungen zu sein – und bei all dem gegenwärtig zu bleiben? Wir lernen Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems kennen sowie Meditationsübungen in Stille und in Bewegung. So wenden wir uns vor allem unseren Denkgewohnheiten zu.

### Weitere Kursinhalte:

Aspekte der Kognitiven Verhaltenstherapie und psychoedukative Elemente zum grundlegenden Verständnis von depressivem Erleben sowie alltagsbezogene praktische Übungen.

Offen für alle Interessierten, die mehr über diese Gedankenprozesse erfahren möchten und mutig genug sind, sich ihnen zuzuwenden.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>21SM03</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MCP - Achtsame Selbstfürsorge für Eltern

mit Jörg Mangold

### „Wir Eltern sind auch nur Menschen!“

Dieser Kurs basiert auf dem Mindful Compassionate Parenting-Programm (MCP). Als Eltern können wir auf Dauer nur so viel Fürsorge und Mitgefühl an unsere Kinder weitergeben, wie wir diese Qualitäten auch für uns selbst leben können. Diese Auszeit in der besonderen Atmosphäre des Benediktushofes ist für alle Mütter und Väter geeignet, die Achtsamkeit, Selbstfürsorge und -mitgefühl und das Positive kultivieren wollen. Es handelt sich um Qualitäten, die uns vor Stressreaktionen, Optimierungsdruck und Überforderung schützen und ein gelassenes Elternsein fördern können, das aus dem Herzen erwächst. Wir praktizieren Meditationen und Übungen aus dem MCP.

Klassische „Erziehungsthemen“ werden aus achtsamkeits- und mitgefühlbasierter Sicht in der Gruppe erarbeitet:

- Sicherheit und Bindung
- Grenzen der eigenen Möglichkeiten
- die alten inneren Muster der eigenen Kindheit
- Konflikte bewältigen
- Grenzen spüren und setzen
- nur das Beste wollen und sich (und das Kind) überfordern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Buchempfehlung:

Jörg Mangold: „Wir Eltern sind auch nur Menschen! Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone“

### Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MCP-Teacher-Training.

Weitere Infos: [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>21JM05</b>	Freitag, 20.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## PNT – Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson

mit Cordula Gestrich

„Dein Geist gewinnt seine Form  
allmählich dadurch,  
worauf du deinen Geist  
regelmäßig ruhen lässt.“  
(Rick Hanson)

### Mit Achtsamkeit vom Überleben zum Leben

Unser Gehirn ist evolutionär mit neuronalen Funktionen ausgestattet, die v. a. dem Überleben des Individuums und unserer Spezies dienen. Forschungen zeigen, dass nicht nur die Funktionen, sondern auch die Strukturen des Gehirns eine erfahrungsabhängige Neuroplastizität aufweisen. Im PNT hat Rick Hanson diese evaluierten Beobachtungen mit alten, in meditativer Praxis gewonnenen Erfahrungen von Achtsamkeit verwoben.

Achtsamkeit und Übungen aus PNT können die neuronalen Muster verändern. Indem wir Achtsamkeit gepaart mit Freundlichkeit und Klarheit uns selbst und anderen gegenüber kultivieren, wird sich die „hardware“ des Gehirns dauerhaft verwandeln. Wir werden gelassener, gewinnen mehr Lebensfreude und spüren mehr Resilienz im Alltag. Im achtsamen Wahrnehmen und Erforschen von Körper, Emotionen und Gedanken lernen wir zwischen dem reaktiven „Autopilot“ des Gehirns und unserem lebendigen Potenzial zu unterscheiden. In achtsamkeitsbasierten Übungen erproben wir mit und für unseren Geist neue Spielräume.

**Themen:** Basisinformationen zur Neurobiologie, Achtsames Erforschen (Inquiry), H.E.A.L. – „Das Gute in sich aufnehmen“ (Rick Hanson).

### Kurselemente:

Kurze Vorträge, Sitz- und Gehmeditation, Inquiry, Mindful Movement, Dyaden-Arbeit.

<b>Leitung</b>	Cordula Gestrich
<b>21GT01</b>	Dienstag, 06.04.2021, 18 Uhr bis Freitag, 09.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet

mit Peter Paanakker



In unserem zwischenmenschlichen Miteinander entsteht so manches Problem, weil wir nicht klar kommunizieren. Wir verstehen einander manchmal einfach nicht, obwohl wir es wirklich versuchen und es uns von Herzen wünschen. Neben innerer Gelassenheit und Neugier braucht es vor allem gute Selbstwahrnehmung, um wirksam(er) kommunizieren zu können. Ziel dieses Kommunikationstrainings ist es, diese neugierige Gelassenheit zu entwickeln. Aufmerksamkeitsübungen öffnen uns einen Zugang zu meist unbewussten und unwillkürlichen Denk- und Verhaltensmustern. So lernen wir uns selbst besser kennen und verstehen, um uns in Zukunft leichter auf unser Gegenüber einstimmen und klarer kommunizieren zu können.

### Themen:

- Achtsamkeit/Meditation als Basis von Kommunikation
- Kennenlernen eigener Gefühle, Reaktionen und Muster
- Gelassenheit und bewusste Reaktion in emotionalen Situationen
- emotionale Intelligenz in der Kommunikation
- die Wirkung des Zuhörens
- konstruktiver Umgang mit Konflikten
- eigene Bedürfnisse deutlich kommunizieren.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>21PP03</b>	Donnerstag, 13.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sicherheit & Stabilität in der Meditationspraxis

mit Peter Paanakker

### Traumasensitive Achtsamkeit für Meditierende

In der Achtsamkeitspraxis gehen wir mit der Aufmerksamkeit zu dem, was im Moment da ist – ohne es zu bewerten. Für manche Menschen können die langen Meditationsübungen z. B. in Zen und Vipassana sowie im MBSR-, MSC- oder MBCL-Training zu einer intensiven Stressreaktion des Körpers führen. Wenn diese Gefühle nicht gehalten werden können und damit überwältigend sind, ist man mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Wir reagieren auf diese unangenehme Erfahrung schnell mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. So paradox es klingen mag: Die wichtigste Ressource ist hier die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

#### Themen:

- Definition von Trauma und posttraumatischer Belastungsstörung
- Selbstregulation und Stabilisierung des Nervensystems
- Erkennen von Symptomen des aktivierten autonomen Nervensystems
- Modifikation der Achtsamkeitsübungen mit einem schnell aktivierten Nervensystem
- Selbst-Mitgefühl und liebende Güte für den Umgang mit einer Traumareaktion.

Dieser Workshop basiert auf dem Buch „Traumasensitive Achtsamkeit“ (David Treleaven), besteht aus Theorie und praktischen Übungen und richtet sich an Meditierende und Meditationslehrende. Er ist kein Ersatz für eine therapeutische Intervention.

Weitere Infos: [www.achtsamlebenundarbeiten.de](http://www.achtsamlebenundarbeiten.de)

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>21PP04</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 06.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeitsmeditation – Retreat

mit Linda Lehrhaupt und Renée Maria Kraemmer



Dieses Retreat führt in die Praxis der Achtsamkeit im persönlichen wie auch im beruflichen Bereich ein und vertieft sie. Es bezieht Erkenntnisse der aktuellen Bewusstseinsforschung mit ein. Teilnehmen können alle, die an Achtsamkeit im psychotherapeutischen oder pädagogischen Kontext oder Gesundheitsbereich interessiert sind oder bereits Erfahrung mit achtsamkeitsorientierten Methoden wie MBCL, MBSR oder MBCT haben. Es eignet sich auch für Menschen, die achtsamkeitsbasierte Ansätze unterrichten oder daran Interesse haben, dies zu tun. Meditationserfahrung ist Voraussetzung. Das Retreat wird größtenteils im Schweigen abgehalten.

#### Kurselemente:

Achtsamkeitsmeditation, Gehmeditation, täglicher Vortrag, Gesprächsangebote, meditative Körperarbeit.

#### Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr:

direkt beim Institut für Achtsamkeit

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Es gelten die Hotelpreise für Unterkunft/Verpflegung, siehe **Seite 216**.

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
<b>21LL03</b>	Dienstag, 08.06.2021, 16.30 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Einfach Sein: achtsam – authentisch – lebendig

mit Renato Kruljac

„In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist.“

(Jon Kabat-Zinn)

Uns bewusst, authentisch und lebendig zu erleben, ist das Ziel dieses erfahrungsorientierten Workshops. Durch die spirituelle Praxis der Weisheit aus Ost und West und den modernen und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden werden wir in die innere Erforschung gehen. Durch die Kraft der Stille lassen wir uns in einen erweiterten Bewusstseinsraum hineinführen, einem Daseinsraum, in dem wir sein können, was und wie wir wirklich sind. Dort begegnen wir einem tiefen Frieden, in dem wir uns selbst und der Welt mit Vertrauen und Akzeptanz begegnen.

### Kurselemente:

- Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Vorstellung traditioneller und moderner Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL, u. a.)
- Meditation in Stille und dialogische Prozessarbeit
- Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Weitere Infos: [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>21RK01</b>	Donnerstag, 01.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Team

### Neue Weiterbildung 2021/22

Ab Februar 2021 bietet das Dozent\*innenteam des Instituts für Achtsamkeit (IAS) unter der Leitung von Karin Krudup und Team eine neue Weiterbildung zur\* zum Lehrer\*in in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) an.

Nähere Informationen siehe **Seite 168**.



## MBSR- und Achtsamkeitslehrer\*in - Ausbildung

mit Susanne Breuninger-Ballreich

### Neue Ausbildung 2021 bis 2023

Ab Oktober 2021 bietet das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) unter der Leitung von Susanne Breuninger-Ballreich eine neue Ausbildung zur\* zum Lehrer\*in für MBSR und Achtsamkeit an.

Nähere Informationen siehe **Seite 169**.

## Achtsamkeit in der Partnerschaft

mit Hans Jellouschek und Alexander Poraj

Beziehungen müssen gepflegt werden, denn der Alltag bringt Gewöhnung und Achtlosigkeit mit sich. In dem Kurs wird aufgezeigt, wie man Achtsamkeit in der Partnerschaft einbringen, Konflikte verhindern und eine Beziehung langfristig nähren kann.

Nähere Informationen siehe **Seite 145**.

## Grundkurs – Achtsamkeit in der Psychotherapie

mit Elke Max und Jan Glasenapp

Achtsamkeit hat als Element seinen Platz in der modernen Psychotherapie gefunden. Unabhängig davon, ob man eher schulen-basierte Psychotherapie betreibt oder sich mit störungs-spezifischen Verfahren auseinandersetzt. Auch „Compassion“, also unterstützendes Mitgefühl für sich selbst und andere, kann in der Psychotherapie wirkungsvoll vermittelt werden.

Nähere Informationen siehe **Seite 170**.

## Mindful & Heartful Leadership-Training

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

### Mit MBSR & MSC in Führung gehen

Dreimodulige Kursreihe für Menschen, die Achtsamkeit kennenlernen und dafür nutzen wollen, um ihre eigene Entwicklung und Handlungsfähigkeit zu erweitern und die diese Kompetenzen in Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen möchten.

Nähere Informationen siehe **Seite 158**.

## Lernen mit Achtsamkeit – Lehrer\*innen-Weiterbildung an Grundschulen

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen



### Neue Weiterbildung 2021

Diese neu konzipierte 5-modulige Weiterbildung ist aufgrund des großen Interesses von Lehrer\*innen entstanden. Die erfolgreiche Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen“ wurde dazu speziell auf die Anforderungen im Grundschulbereich hin weiterentwickelt. Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Nähere Informationen siehe **Seite 176**.

## Lernen mit Achtsamkeit – Lehrer\*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen

### Neue Weiterbildung 2021/22

Diese 5-modulige Weiterbildung vermittelt die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Außerdem wird viel Wert darauf gelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen. Die Umsetzung findet vorrangig in der 5. Jahrgangsstufe weiterführender Schulen statt. Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Nähere Informationen siehe **Seite 177**.

# 06 Körper/Bewegung/ Gesundheit

Meditation in Bewegung

Handauflegen

Andere heilsame Wege



## Körper/Bewegung/ Gesundheit

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und befinden sich beim gesunden Menschen in einem harmonischen Wechselspiel. Deshalb ist es möglich, durch gezielte Arbeit mit dem Körper, durch heilsame Haltungen oder meditativ-bewusste Bewegungen harmonisierend, kräftigend und stabilisierend auf Geist und Seele zu wirken. Teresa von Avila weiß um diesen Zusammenhang, wenn sie sagt, man solle dem Leib Gutes tun, damit die Seele Lust habe, darin zu wohnen. Gesundheit braucht das innere Gleichgewicht. Krankheiten können Hinweise auf Verlagerungen im inneren Gleichgewicht, zugleich aber auch auf Umwandlungsprozesse, die zu ganzheitlichem Wachstum führen, geben. Wer sie annimmt und bewusst mit ihnen umgeht, kann zu neuen Einsichten in sich und seinem Leben gelangen.

### **Meditation in Bewegung**

Übungswege wie Aiki-ken, SunMuDo, Kyodo, Taiji, Qigong oder Tanz sind Meditation mit dem Körper. Sie verhelfen zu wacher Präsenz durch Achtsamkeit in leiblicher Haltung und Bewegung. Der Geist kommt zur Ruhe, das Denken klärt sich und Gefühle finden ihren gestischen Ausdruck. Im Fluss der achtsamen Bewegung wird die Kostbarkeit des Augenblicks erfahrbar. Zugleich werden Beweglichkeit und Lebendigkeit gefördert und der Mensch wird umfassend heil.

### **Handauflegen (Open Hands Schule)**

Heilen und Heilwerden sind in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Die Kostbarkeit der in uns fließenden, universellen Kraft kann durch unsere Hände heilend wirken. Die Übung des wachen Seins im Handauflegen und Sitzen in Stille (Zen/Kontemplation) trägt durch den Tag. Die Stille des Benediktushofes im Außen lädt zur Erfahrung der inneren Stille ein.

### **Andere heilsame Wege**

Diese Kurse befassen sich in vielfältiger Weise mit unserem Körper: achtsame Berührungen, Verbindung mit dem Herzraum, Atemheilarbeit, heilendes Sehen, Heilfasten, Waldbaden. Immer geht es darum, sich des eigenen Körpers (wieder) bewusst zu werden, sich darin einzuwohnen, damit wohlzufühlen. In fast allen Kursen werden Bewegungsübungen und -techniken mit Sitzen in Stille kombiniert. Das ist sinnvoll, denn die Stille führt nach innen und weckt ein Gespür für die vielen feinen Regungen in Körper und Herz.

„**G**esundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

## Aiki-Ken – Schwertarbeit des Aikido – Einführung

mit Winfried Wagner



### Krieger\*in des Lichts, der Liebe und des Lebens

Die Schwertsymbolik und das dazugehörige Motiv der Kriegerin/des Kriegers sind weltweit in der Tiefenseele der Menschheit verwurzelt. Sie stehen für den Mut und die Bereitschaft, sich den äußeren und inneren Kämpfen und Konflikten, den Auseinander- und Ineinandersetzungen, die das personale wie spirituelle Leben mit sich bringen, zu stellen. Das Schwert steht hierbei für das geistige Prinzip der klaren Unterscheidung des Wesentlichen vom Unwesentlichen. Es durchschneidet den Schleier der Täuschungen und Zerstreungen und trägt so zur Aufrichtigkeit des Herzens und Klarheit des Geistes bei.

Die Schwertarbeit der japanischen spirituellen Kampfkunst Aikido ist sowohl ein Werkzeug als auch ein Spiegel des Individuationsprozesses des\*der Übenden im Übergang vom personalen zum transpersonalen Bewusstsein.

Offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

<b>Leitung</b>	Winfried Wagner
<b>21WA01</b>	Freitag, 29.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr
<b>21WA02</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 31.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## SunMuDo – Zen-Kampfkunst-Weg

mit Axel Zeman

Sun-Mu-Do bedeutet übersetzt Zen-Kampfkunst-Weg und geht auf eine jahrhundertealte, mit dem Kung-Fu verwandte, wehrhafte Mönchstradition zurück. Sie wird noch heute in Südkorea im Ausbildungstempel Golgalsa praktiziert. Ihr Ziel ist es, nicht nur die Selbstverteidigung im klassischen Sinne zu lehren, sondern die dort vermittelten Kampfkunsttechniken zu nutzen, damit Übende dem tiefsten Kern ihres Wesens, ihrer wahren Natur näher kommen können.

SunMuDo kombiniert Zenmeditation, Yoga, Taiji und Qigong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seine energiegeladene Vorgehensweise fördert die Beweglichkeit des Körpers. Das aufmerksame und regelmäßige Üben verbessert den Gleichgewichtssinn und die Harmonie zwischen Körper und Geist. Es kräftigt auf sanfte Weise die Muskulatur und hilft, Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Im SunMuDo spielt die Arbeit mit dem Atem eine große Rolle. Sie fördert das Zu-innerem-Frieden-Kommen der Übenden. Dadurch kann der alltägliche Stress besser bewältigt, die Intuition und Entscheidungsfreudigkeit erhöht und so eine höhere Lebensqualität erreicht werden. Das Praktizieren ist in jedem Alter möglich.

### Einführung

<b>Leitung</b>	Axel Zeman
<b>21AZ01</b>	Freitag, 22.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr
<b>21AZ02</b>	Mittwoch, 08.09.2021, 18 Uhr bis Freitag, 10.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Fortgeschrittene

<b>Leitung</b>	Axel Zeman
<b>21AZ03</b>	Sonntag, 30.05.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen in der Kunst des Bogenschießens – Einheit von Körper und Geist

mit Michael HoKai Österle

„Wenn der Bogen zerbrochen ist – dann schieß!  
Schieß mit Deinem ganzen Sein!“

(Unbekannt)

Anknüpfend an die in chinesischen und japanischen Klöstern geübte Praxis des Zen im Sitzen und im Gehen sowie Zen in der Bewegung entstand der Weg des Bogens. Er ist der Weg der Freude und Begeisterung, der Vollkommenheit und des Fehlers, der Technik und der Intuition. Korrektes und zielsicheres Schießen ist etwas völlig anderes, als ein Schuss, der mit Frieden in unserem Bewusstsein abgegeben wird. Denn dann werden Bogen, Schützin/Schütze und Ziel zu einer Wirklichkeit. Die Übungen mit dem Bogen sind inspiriert durch die klaren Formen im Zen und auch durch das klassische indische Bogenschießen. Sie werden sowohl rechts als auch links in verschiedenen Asanas ausgeführt.

### Kurselemente:

Tagesablauf eines traditionellen Sesshin als Rahmen; Sitzmeditation (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Bogenübung, eine Stunde Arbeit (Samu), Vortrag (Teisho), Einzelgespräch (Dokusan), Schweigen. Ausführliche Einführung in Zazen, Kinhin und Bogenübung.

Wir üben mit Reiter- oder Langbögen, die zur Verfügung gestellt werden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Dunkle, ungemusterte Kleidung.

<b>Leitung</b>	Michael HoKai Österle
<b>21OK01</b>	Sonntag, 18.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 20.04.2021, 13 Uhr
<b>21OK02</b>	Freitag, 20.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kyudo – Japanisches Bogenschießen – Einführung

mit Wolfgang Strobel



„Mit einer schönen exakten Kunst den Frieden des Herzens gewinnen.“

(Prof. Inagaki)

In diesem Kurs können wir das traditionelle, ritualisierte Kyudo als möglichen zukünftigen Übungsweg kennenlernen. Im Kyudo ist der Sinn und Zweck jeder Bewegung zur Handhabung von Bogen und Pfeil genau definiert. Das konzentrierte Einüben in präzise vorgegebene Gebärden mit einer historischen Waffe kann uns zu einer wachen Präsenz führen. In dieser begegnen wir unserem Körper und Geist. Wir beginnen zu lernen, unsere Vorstellungen und Wünsche loszulassen, Gelassenheit zu üben und das Bogenschießen schließlich als Ausdruck von Ursache und Wirkung eines Handlungsablaufs im Hier und Jetzt der Essenz des Universums zu erahnen.

Für das Erlernen erster Schritte dient uns ein willkürliches Gerät (gumoyumi). Wir übertragen das Gelernte auf den leeren Bogen, jedoch ohne einen Pfeil abzuschließen. Der Tag beginnt mit Atemarbeit und Bewegung (Kinhin), die uns beim Bogenschießen zugute kommen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handschuh für die Hand, die die Sehne spannt.

<b>Leitung</b>	Dr. Wolfgang Strobel
<b>21SW01</b>	Freitag, 12.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2021, 13 Uhr
<b>21SW02</b>	Freitag, 01.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Taiji Chan (Yang-Form) – Bewegung in Stille – Stille in Bewegung

mit Blandina von Collande und Regina Assländer



Taiji Chan (Taiji Zen) ist ein Übungsweg, der durch langsame, fließende und ganzheitliche Bewegungsabläufe die Lebensenergie Qi in uns harmonisiert. Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers werden gefördert und es entfaltet sich eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

### Kurselemente:

- Einüben bzw. Vertiefen der Taiji-Chan-Form (Yang B) und der grundlegenden Prinzipien des Taiji
- Sitzen in der Stille (Zazen)
- auf die Form vorbereitende Übungen
- Atemübungen und Elemente aus dem Qigong
- Übungen zur Verfeinerung unserer Wahrnehmung
- Taiji verstehen lernen als Übung für den Alltag.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Regina Assländer
<b>21BR01</b>	Donnerstag, 25.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr
<b>21BR02</b>	Dienstag, 25.05.2021, 18 Uhr bis Freitag, 28.05.2021, 13 Uhr
<b>21BR03</b>	Sonntag, 25.07.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.07.2021, 13 Uhr
<b>21BR04</b>	Donnerstag, 02.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) – Einführung

mit Nabil Ranné

In diesem Kurs erfahren wir mehr über die Verbindung von Körper und Geist und lernen konkrete Methoden dafür kennen. Wir nutzen die Übungen aus der klassischen chinesischen Körper- und Bewusstseinsarbeit, die über die Jahrtausende entstanden sind.

„Wurzeln schlagen und zum Himmel aufgerichtet sein“, ist ein Bild aus dem klassischen Qigong. Wir gehen darüber hinaus und lernen, über Akupunkturpunkte und innere Bilder eine ganzkörperliche Präsenz aufzubauen und eine innere Kraft nachhaltig zu kultivieren. In diesem Zustand können Blockaden aufgespürt und akzeptiert werden. Und wir können im Hier und Jetzt Wachheit und Klarheit erleben. In der Körperarbeit versteckt sich also eine intensive Achtsamkeitsschulung, die man schrittweise und strukturiert erlernen kann. Hierfür schauen wir uns in Meditationen, Bewegungsabfolgen und theoretischen Ausführungen auch die Konzepte hinter den Techniken an und erleben spannende neue Perspektiven.

Es gibt sowohl Einzeltraining mit Anleitungen und in Stille als auch Gruppenübungen, in denen wir Fokus, Zentriertheit, Aufrichtung und Bodenhaftung fördern. Wir werden befähigt, die Übungen später im Alltag selbständig anzuwenden.

Weitere Infos: [www.ctnd.de](http://www.ctnd.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Nabil Ranné
<b>21NR01</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 11.05.2021, 13 Uhr
<b>21NR02</b>	Freitag, 19.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form

mit Katrin Blumenberg

Qigong verknüpft Atmung, geistige Zentrierung, innere und äußere Haltung, Bewegung und Imagination. Die Übungen sind eine ganzheitliche Erfahrung, von der man in China als „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ spricht. Auf sanfte Art wird der ganze Körper mobilisiert und werden seelische Ressourcen gestärkt. „Qigong der Vier Jahreszeiten“ ist besonders auf die Natur abgestimmt, mit der wir immer körperlich und seelisch im Zusammenhang stehen. Ein tieferes Verständnis für dieses Zusammenspiel von Natur, Körper, Seele, Gefühlen und Organen wird erläutert und praktisch erfahren.

Zu jeder Jahreszeit gibt es 11 Bewegungsübungen, die den Gleichklang zur inneren und äußeren Natur fördern.

Weitere Informationen:

[www.qigong-vier-jahreszeiten.de](http://www.qigong-vier-jahreszeiten.de)

<b>Leitung</b>	<b>Katrin Blumenberg</b>
<b>Frühling: emotionales Gleichgewicht, Vitalität, Entgiftung</b>	
<b>21BN01</b>	<b>Mittwoch, 24.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 26.03.2021, 13 Uhr</b>
<b>Sommer: Gelassenheit, Herzengüte, Lebensfreude, Magen, Milz</b>	
<b>21BN02</b>	<b>Mittwoch, 14.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr</b>
<b>Herbst: geistige Klarheit, Loslassen können, Lunge, Dickdarm</b>	
<b>21BN03</b>	<b>Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 21.09.2021, 13 Uhr</b>
<b>Winter: Zuversicht, Lebenswille, Nieren, Blase</b>	
<b>21BN04</b>	<b>Mittwoch, 08.12.2021, 18 Uhr bis Freitag, 10.12.2021, 13 Uhr</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 190,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qigong und Chan Mi Gong – 10 Meditationen vom Berge Wu Dang

mit Lucy Ratzel



Die Übungsreihe der „10 Meditationen vom Berge Wu Dang“ stammt aus dem Taoistenkloster auf dem Wu-Tai-Berg in Südchina. In diesen Übungen widmen wir uns besonders den oberen Dantians: der Öffnung des Herzens und des Dritten Auges. Dabei wird Qi vom Steißbein bis zum Atlas sanft „hinauf gerollt und gedreht“, um sich mit dem kosmischen Qi zu verbinden. Es heißt, dass sich die Übungen wohltuend auf die Augen und die Sehkraft auswirken können.

Um die Wirbelsäule darauf einzustimmen und ihre Durchlässigkeit zu erhöhen, erlernen wir Übungen aus dem Chan Mi Gong, das auch als „Wirbelsäulen-Qigong“ bezeichnet wird. Fließende Bewegungen der Wirbelsäule, Schlingeln, Pendeln und Drehen im Zustand tiefer Entspannung lösen Anspannungen und entwinden Blockierungen.

Die 10 Meditationen sind Lichtübungen. Neben den Energiezentren wird auch der Dai Mai angesprochen, ein Sonder-Meridian, der als Lichtspeicher bezeichnet wird. Für Menschen mit starkem Bluthochdruck und akuten Rückenschmerzen sind die Übungen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: dicke Socken, kleines Kopfkissen.

<b>Leitung</b>	<b>Lucy Ratzel</b>
<b>21RZ01</b>	<b>Sonntag, 11.04.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 13.04.2021, 13 Uhr</b>
<b>21RZ02</b>	<b>Freitag, 22.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qigong Yangsheng

mit Dozentinnen der Medizinischen Gesellschaft



### Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen, Bewegungen, Atemübungen sowie Methoden der geistigen Sammlung, Imagination und Innenschau. Ein enger Bezug besteht zur traditionellen chinesischen Heilkunde sowie zu philosophischen und kulturellen Strömungen Chinas. Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und vielfältigen Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar. Die Übungen können unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden.

Die Kurse **21MG01-05** sind Kurse der Medizinischen Gesellschaft und **können einzeln gebucht werden.**

### Infos, schriftliche Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Es gelten die Stornierungsbedingungen der Medizinischen Gesellschaft sowie die Allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212.**

## 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

mit Christa Zumfelde-Hüneburg

### Vertiefung

In dieser Methode sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Es handelt sich um eine ausgewogene Bewegungsabfolge von 15 fließend miteinander verbundenen Formen. Bilder aus der Natur, aus dem Tierreich und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen. Im Vertiefungskurs werden insbesondere die unterschiedlichen Übungsweisen (Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen) praktiziert sowie die 12 Vertiefungskriterien des Qigong Yangsheng behandelt und geübt.

---

Leitung	Dr. Christa Zumfelde-Hüneburg
21MG01	Donnerstag, 14.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr

---

## Spiel der 5 Tiere (wuqinxi)

mit Sandra Willeboordse

### Vertiefung

Das Spiel der 5 Tiere (Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe) ist eine der ältesten und bekanntesten Qigong-Methoden. Sie geht auf den berühmten chinesischen Arzt Hua Tuo (2. Jh.) zurück. Die unterschiedlichen Qualitäten von Bewegung, Anmut und Kraft der Tiere werden nachgeahmt. Dabei werden der Aspekt der Natürlichkeit sowie die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik besonders betont. Die Zuordnung der fünf Tiere zu den Funktionskreisen der TCM kennzeichnet die Tierspiele und unterstreicht die enge Beziehung zu Emotionen, Lebensgefühlen und Veranlagungen.

---

Leitung	Dr. Sandra Willeboordse
21MG02	Sonntag, 25.04.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.04.2021, 13 Uhr

---

## Übungen mit Lauten aus Methoden des Qigong Yangsheng

mit Gisela Hildenbrand



### Einführung

In diesem Kurs werden ausgewählte Übungen aus den Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng von Jiao Guorui geübt und erläutert, die in Verbindung mit Lauten praktiziert werden: 6-Laute-Methode, Fuqi Yangsheng Fa (Aufnahme von Qi zur Pflege des Lebens), Emei-Übungen zur Regulierung des Qi. Die Bedeutung von Lautübungen allgemein und die verschiedenen Zuordnungen von Lauten zu Konzepten der Chinesischen Medizin bzw. zu Bewegungsrichtungen und -mustern sind Schwerpunkt des Kurses. Weiterhin wird die Bedeutung von Ton, Klang, Sprache und Musik im Rahmen der Tradition des Yangsheng behandelt.

<b>Leitung</b>	Dr. Gisela Hildenbrand
<b>21MG03</b>	Sonntag, 22.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.08.2021, 13 Uhr

## Die 6-Laute-Methode

mit Martha Bank

### Einführung

Kennzeichnend für die 6-Laute-Methode ist die Anwendung von Lauten, die unhörbar oder hörbar gesprochen werden. Die Methode umfasst sowohl die traditionelle Übungsweise im Sitzen-in-Stille wie auch eine spätere Entwicklung in Verbindung mit einfachen körperlichen Bewegungen. Der Bezug zu Konzepten der chinesischen Medizin wird dabei besonders deutlich.

<b>Leitung</b>	Martha Bank
<b>21MG04</b>	Sonntag, 03.10.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.10.2021, 13 Uhr

## Nei Yang Gong – Innen nährnde Übungen

mit Zhou Li

### Für Fortgeschrittene

Sequenz der bewegten Formen der Mittelstufe „yi jin xing qi fa“ (Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi), ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen. Voraussetzung: längere Übungspraxis in Nei Yang Gong.

Die Kurssprache ist Chinesisch, es wird übersetzt.

<b>Leitung</b>	Zhou Li
<b>21MG05</b>	Montag, 29.11.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.12.2021, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	<b>21MG01 bis 21MG05</b>
€ 285,-	für Nichtmitglieder der Medizinischen Gesellschaft
€ 255,-	für Mitglieder der Medizinischen Gesellschaft
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen am Benediktushof	

## Aiki-Indo – Japanisches Qigong – Einführung

mit Edith und Winfried Wagner

„Wir wachsen wie Bäume...  
nicht nur in einer Richtung,  
sondern ebenso hinauf,  
hinaus wie hinein  
und hinunter...“

(Friedrich Nietzsche)

Nach dem japanischen Qigong (Aiki-Indo) verfügt der Mensch über drei „Quellen der inneren Kraft“, die sich in den Strukturen und Funktionen des Organismus verkörpern und sich in sogenannten „Seelenkräften“ äußern. Darauf beruht und zielt alle Übung im Aiki-Indo – ob Atem- oder Dehnungsübungen, Entspannungs- oder Strukturübungen, Meditations- oder Visualisierungsübungen, ob in Ruhe oder in Bewegung.

Es geht nicht nur um Gesundheitsförderung und Wohlbefinden, sondern insbesondere auch um Selbstentwicklung, d. h. Entwicklung von Bewusstsein und Vitalität sowie einer Haltung innerer Gelassenheit, die sich in Leib und Leben verkörpern können. Deshalb kann man das japanische Qigong in Anlehnung an Ken Wilber auch als eine „integrale Lebenspraxis“ bezeichnen.

Offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

---

<b>Leitung</b>	Edith Wagner, Winfried Wagner
<b>21WA03</b>	Freitag, 08.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Energie, Stille und Bewegung

mit Jochen Niemuth und Karoline Krahn

„Erkenne deinen Wert, bleibe bescheiden,  
werde zum Tal der Welt.  
Wer zum Tal der Welt wird,  
spürt immer des TAO Wirkkraft.  
Nie nimmt sie ab in ihm.  
Alles bleibt frisch und klar.“

(Lao Tse)



Meditation und Qigong aus der Shaolin-Tradition dienen der ganzheitlichen Gesundheit sowie dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden.

Mit Sitzen im Stillen, geführten Meditationen, Atem- und Qigong-Übungen aus der Shaolin-Tradition wollen wir mit unserer Lebenskraft arbeiten und kommen dadurch zur Ruhe und in Kontakt mit unserem Energiezentrum. Lebensenergie und Atem fließen im natürlichen Rhythmus. Koordination, Gleichgewicht, Wohlbefinden und Vitalität werden gefördert.

Die Meditationen und Übungen können in jedem Lebensalter und ohne besondere Voraussetzungen leicht erlernt und praktiziert werden.

---

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
<b>21JN07</b>	Freitag, 13.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die Kraft, die mich bewegt – Feldenkrais und Meditation

mit Klaus-Dieter Moritz



In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart zu verweilen und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode ganz ohne Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle.

Der Schweigekurs beinhaltet ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die uns wirksam darin unterstützen, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, uns zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben. Weitere Kurs-elemente sind: Impulstexte, achtsames Gehen, Sitzen in Stille (ca. 2,5 Std./Tag), Einzelgespräche. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution, für Anfänger\*innen und Geübte.

<b>Leitung</b>	Klaus-Dieter Moritz
<b>21DM01</b>	Sonntag, 28.03.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.03.2021, 13 Uhr
<b>21DM02</b>	Donnerstag, 17.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>21DM03</b>	Montag, 11.10.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Über den Körper hinaus – Eine Entdeckungsreise in die Offenheit

mit Annamaria Ladik und Silke May

„Sprechen oder Schweigen,  
Bewegung oder Ruhe –  
das Wesen ist immer in Frieden.“  
(Shodoka, Yoka Daishi)

### Zapchen und stille Meditation

Dieses Wochenende eröffnet eine Annäherung zweier unterschiedlicher Übungswege – Zapchen Somatics und dem Sitzen in Stille – wie sie, von außen betrachtet, kaum gegensätzlicher sein können. Hinter diesem scheinbaren Widerspruch verbirgt sich das Üben des einfach „Da-Seins“, Geist und Körper als eins zu erleben, jetzt, in diesem Augenblick.

Zapchen Somatics (J. Henderson, USA) verknüpft altes tibetisches Heilwissen und tibetische Geistesschulung mit Erkenntnissen der heutigen Psychosomatik. Wir sprechen den Körper über Bewegung, Atem und Stimme an und laden uns so ein, zu innewohnendem Wohlbefinden zurück-zukehren. Die Übungen selbst sind schlicht, teils spielerisch, teils meditativ. Zapchen kann wild und spontan sein, leise und ruhig, heiter und ernst. Das Sitzen in Stille erscheint in anderer Form: still, ruhig, diszipliniert, geordnet. Es wird tief im Körper erfahren und führt uns zum „einfach Da-sein“.

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise, erforschen diesen Gegensatz, pflegen den Anfängergeist und tauchen in neue Erfahrungswelten ein. Und beobachten – vielleicht mit einem Lächeln – was uns begegnet.

### Kurselemente:

Zapchen-Übungen in Bewegung und Ruhe, Stilles Sitzen, Meditation im Gehen, Austauschrunden.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

<b>Leitung</b>	Annamaria Ladik, Silke May
<b>21LK01</b>	Freitag, 05.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks, den Sinnen folgend, mit dem Atem gehend. Der Körper findet neue Wege und Emotionen finden einen Körperausdruck. Wir tanzen, weil es Dinge gibt, die nicht mit Worten auszudrücken sind und der Tanz uns hilft, die Kostbarkeit des Augenblicks zu erleben. Das Seminar bietet den Rahmen, sich auf den unwillkürlichen Bewegungsfluss einzulassen, während gleichzeitig wache Sinne das Geschehen begleiten, ohne zu werten und es beeinflussen zu wollen.

Die Violine begleitet und unterstützt die Bewegungsgestaltungen als Dialogpartnerin.

Butoh befasst sich mit den archaischen Grunderfahrungen von Existenz. In angeleiteten Improvisationen, die alle Sinne ansprechen, werden tiefe Schichten des Erlebens erfahrbar. Jeder Kurs hat seine eigenen Themen, deshalb ist er sowohl für Einsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene und Wiederholer\*innen geeignet.

### Kurselemente:

Butoh, Qigong oder Sotai, Meditation, Warm-ups, Gruppen- und Partnersequenzen, Reflexionsrunden.

Bei gutem Wetter finden Teile des Seminars im Freien statt.

Weitere Infos: [www.forumtanz.info](http://www.forumtanz.info)

<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
<b>21CW01</b>	Dienstag, 30.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr	
<b>21CW02</b>	Sonntag, 01.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.08.2021, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>21CW01</b>	<b>€ 390,-</b>
	<b>21CW02</b>	<b>€ 290,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Tango Argentino – Achtsamkeit in Begegnung (auch ohne Tanzpartner\*in)

mit Christa Eichelbauer und Annette Faisst



Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei mitten in der Interaktion, im nonverbalen Dialog mit einer Partnerin/einem Partner. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Aus ihr können spielerische Energie und Freude am Kontakt erwachsen. Meditation und Achtsamkeitspraxis verstehen wir als Basis konstruktiver Beziehungsgestaltung voller Präsenz, Klarheit, Hingabe und Empathie. Im Wechsel: Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung.

Einzelanmeldungen ohne Partner\*in sind ausdrücklich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit gleitenden Sohlen.

Weitere Infos: [www.xperience-tango.de](http://www.xperience-tango.de)

<b>Leitung</b>	Christa Eichelbauer, Annette Faisst	
<b>21EI01</b>	Freitag, 10.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Biodanza Retreat – Natur und Stille

mit Barbara Schlender und Erhard Söhner

### Biodanza – der Tanz des Lebens

Der Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst und seit jeher Ausdruck von Lebensfreude und der Sehnsucht nach Verbundenheit. Biodanza ermöglicht es, durch Musik, Bewegung und Begegnung wieder in unmittelbaren Kontakt mit dem Leben zu kommen. Mit dem, was wirklich wichtig ist. Ohne vorgegebene Schrittfolgen geben wir uns den inneren und äußeren Bewegungen hin – in einem geschützten Raum, in dem dies alles erlaubt ist, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt. Biodanza ist eine Einladung, Vitalität, Genuss und Freude, Lebensmut und Motivation zu erfahren.

Abseits unseres Alltags finden wir durch Biodanza, Sitzen in Stille, intuitiven Spaziergängen in der Natur und Sharings die Möglichkeit, wieder ganz bei uns selbst anzukommen. Nach und nach kann sich Stille ausbreiten – in Geist, Seele und Körper. Im Zentrum der Stille findet sich ein frischer Zugang zur schöpferischen Kraft, zum Herz der Dinge und zur Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Solchermaßen verbunden mit der Quelle des lebendigen Seins kehren wir in unseren Alltag zurück.

Alle Interessierten sind willkommen, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung zum Tanzen, rutschfeste Socken, Uhr, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Weitere Infos: [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

<b>Leitung</b>	Barbara Schlender, Erhard Söhner	
<b>21BD01</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Freitag, 05.03.2021, 13 Uhr	
<b>21BD02</b>	Sonntag, 14.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.11.2021, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>21BD01</b>	<b>€ 370,-</b>
	<b>21BD02</b>	<b>€ 260,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Atem-Achtsamkeit und das getanzte Gebet

mit Rotraut Wagner-Malsch



„Esst, tanzt und betet miteinander.“

(Samuel L. Lewis)

Grundlage dieses Seminars ist die Achtsamkeit auf den Atem in der stillen Kontemplation. Unterstützende Atem- und Bewegungsübungen helfen uns, den Raum in uns und um uns zu erweitern. Über die Verbindung mit dem Atem erspüren wir den Zugang zu unserem ureigenen Rhythmus, aus dem wir freie Bewegungen, Gebärden und Töne entstehen lassen.

Aufbauend werden wir Gebete der Weltreligionen singen und im Kreis tanzen, begleitet von Harmonium und Gitarre. Sakraler Tanz ist ein Übungsweg, durch den die spirituelle Hingabe über die Bewegungssprache des Körpers lebendig wird. Die mantrisch gesungenen Gebete, getanzt in mandalaähnlichen Bewegungsformen, ermöglichen einen tiefen Zugang zur inneren Verbindung von Himmel und Erde in uns. Die Tänze stammen u. a. aus der Sammlung der Tänze des Universellen Friedens, gegründet von Samuel Lewis und inspiriert von Hazrat Inayat Khan. Sie fördern die Verbindung untereinander und sind Teil der kollektiven Friedensarbeit. Musikalische Assistenz: Felix Tannenber.

<b>Leitung</b>	Rotraut Wagner-Malsch	
<b>21WM01</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 130,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen

mit Martin Höhn und Siegfried Renz



In der Natur wirken ständig zahlreiche Rhythmen auf uns ein. Außerhalb unseres Körpers beeinflussen uns Tag und Nacht, die Mondphasen oder der Jahreszyklus. Innerhalb unseres Körpers halten uns Rhythmen wie Herzschlag und Atem am Leben. TaKeTiNa® bietet die Möglichkeit, uns mit dem Schwingen und Pulsieren zu verbinden und unseren eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe zu finden. In der von Reinhard Flatischler gegründeten Rhythmusarbeit tauchen wir mit dem ganzen Körper in rhythmisches Erleben ein. Das Wechselspiel zwischen Chaos und Ordnung bietet die Möglichkeit, in einem Gefühl von Getragensein mehr über uns selbst zu erfahren.

Offen für alle Interessierten, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere Infos: [www.martinhohn.de](http://www.martinhohn.de),  
[www.siegfried-renz.com/taketina](http://www.siegfried-renz.com/taketina)

<b>Leitung</b>	Martin Höhn, Siegfried Renz
<b>21H001</b>	Freitag, 20.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Einführung

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

„Die Stille eint und heilt.“  
(Willigis Jäger)

Das Handauflegen ist in verschiedenen Traditionen zu finden. Im Christentum ist es ein unübersehbarer Teil der Botschaft, die heute genauso ihre Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren.

In diesem Kurs, in dem außerhalb des Seminarraumes geschwiegen wird, wollen wir uns an diese Kostbarkeit erinnern und uns für die göttliche Heilkraft öffnen. Wir erfahren, wie sie auf den verschiedenen Ebenen in uns und anderen wirken kann, wenn wir uns und unsere Hände zur Verfügung stellen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>21AH01</b>	Sonntag, 24.01.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 26.01.2021, 13 Uhr
<b>21AH02</b>	Freitag, 28.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>21AH03</b>	Freitag, 10.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Einführung

mit Birgit Wilm und Elsbeth Maria Herberich (Open Hands Schule)



Das Handauflegen findet seit jeher in den verschiedenen Kulturen der Welt Anwendung. Das Wissen darüber und das Vertrauen in diese in uns Menschen angelegte Fähigkeit sind teilweise in Vergessenheit geraten. „Open Hands“ vermittelt einen meditativen Ansatz des Handauflegens, in dessen Schlichtheit eine erstaunliche Tiefe liegt.

„Öffnen – Geschehen lassen – Danken“ kennzeichnet die Grundhaltung. Durch eigenes Erleben erfahren wir, wie wohltuend und heilsam es sein kann, wenn wir uns für die allumfassende, göttliche Kraft öffnen und uns selbst oder gegenseitig achtsam und vertrauensvoll die Hände auflegen.

Außerhalb vom Kursraum wird geschwiegen. Die innere Stille wird von der äußeren Stille getragen.

<b>Leitung</b>	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
<b>21WL01</b>	Freitag, 12.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2021, 13 Uhr
<b>21WL02</b>	Freitag, 02.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>21WL03</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 31.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

Wir wollen in diesen Tagen das Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation üben und erfahren. Die Gruppe A wird die Hände auflegen, die andere Gruppe B wird das Handauflegen an sich erfahren können. Die Zeit, in der wir alle im stillen Gebet sind, wird die Grundlage sein, um uns auf die „Quelle“ einzustimmen.

**Gruppe A:** Menschen, die das Handauflegen üben möchten. Voraussetzung ist mindestens ein Einführungskurs der Open Hands Schule sowie längeres Üben der dort gelernten Grundsätze. Bei Anmeldung bitte im geschlossenen Kuvert Einzelheiten der Praxis beilegen.

**Gruppe B:** Menschen, die sich zweimal täglich die Hände auflegen lassen wollen. Aus organisatorischen Gründen können leider keine pflegebedürftigen Personen teilnehmen. Bei Anmeldung bitte unbedingt Gründe für die Teilnahme im geschlossenen Kuvert beifügen.

Außerhalb des Kursraumes wird geschwiegen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>21AH04</b>	Sonntag, 21.03.2021, 18 Uhr bis Freitag, 26.03.2021, 9 Uhr
<b>Leitung</b>	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
<b>21NP01</b>	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Freitag, 12.11.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs „Das dritte Auge“

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

„Wenn dein Auge klar ist,  
so wird dein ganzer Körper licht sein.“  
(Matt. 6.22)

Alle Absolvent\*innen des Jahrestrainings der „Open Hands Schule“ sind herzlich eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen.

---

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>21AH05</b>	Mittwoch, 16.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Palliatives Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

Dieser Aufbaukurs widmet sich dem Handauflegen bei Menschen, die im Sterben liegen und kaum ansprechbar sind sowie bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Zeiten der Kontemplation und der Stille unterstützen die Übung des Handauflegens (mit Situationsübungen).

Alle Absolvent\*innen des Jahrestrainings der „Open Hands Schule“ sind herzlich eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie in einer Einrichtung arbeiten.

---

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>21AH06</b>	Sonntag, 17.10.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Handauflegen und indische Weisheit

mit Anne Höfler und Swami Charles Chaitanya



Zeiten des gegenseitigen Handauflegens unter Anleitung von Anne Höfler wechseln sich ab mit Zeiten, in denen Swami Charles aus seiner Tradition durch Vorträge und Yogaübungen vermittelt, wie Körper, Geist und Seele berührt werden können, wenn wir uns für notwendige Schritte und Erfahrungen öffnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Swami Charles spricht Englisch, es wird übersetzt.

---

<b>Leitung</b>	Anne Höfler, Swami Charles Chaitanya
<b>21AH07</b>	Donnerstag, 29.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Handauflegen – Vertiefung – Übungstage

mit Elsbeth Maria Herberich (Open Hands Schule)

„Die Stille ist eine unfassbare Präsenz.  
Wir gleichen einer Schale,  
die diese Stille empfängt,  
bis auch die Schale vergeht  
und nur die Stille bleibt.  
Sie war schon immer da!“

(Willigis Jäger)



### Offene Hände – wacher Geist

Heilen und Heilwerden sind in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Die Kostbarkeit der in uns fließenden, universellen Kraft kann durch unsere Hände heilend wirken. Die Übung des wachen Seins im Handauflegen und Sitzen in Stille (Zen/Kontemplation) trägt uns durch den Tag. Die Stille des Benediktushofes im Außen lädt zur Erfahrung der inneren Stille in uns ein.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>21EH01</b>	Donnerstag, 29.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr
<b>21EH02</b>	Sonntag, 21.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen und Gebärden- spiel nach Silvia Ostertag®

mit Elsbeth Maria Herberich und Karin Brox (Open Hands Schule)

### Handauflegen – Gebärdenspiel – Sitzen in Stille

Auf dem Weg des Handauflegens ist das „Kanal- bzw. Instrument-Sein“ die zweite innere Einstellung, an der wir uns üben. Ein Text des Mystikers Johannes Tauler beschreibt dies als „...nichts wissen, nichts erkennen, nichts wollen, nichts suchen, nichts haben wollen...“.

Wie gelangen wir dahin? Indem wir entdecken, wie und wo sich beim Handauflegen unsere eigenen Wünsche und Vorstellungen einmischen. Im Spiel mit den Gebärden können wir dies unmittelbar erfahren und auch, wie sich dadurch der Raum des Nicht-Wissens zunehmend öffnet. Den Boden für das Handauflegen und das Gebärdenspiel bereitet das Sitzen in der Stille.

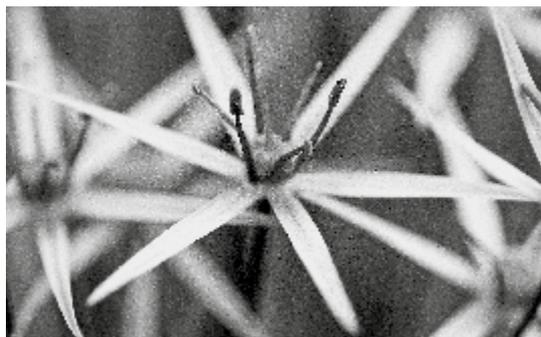
Das Initiatische Gebärdenspiel ist ein von Silvia Ostertag entwickelter Übungs- und Bewusstwerdungsweg. Ihm liegen sechs archetypische Gebärden zu Grunde. Das „Spielen“ dieser Gebärden verbindet uns unmittelbar mit unserem Innersten. In diesem Spielraum erfahren wir uns selbst: so, wie wir gerade sind und wie wir gemeint sind.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses im Handauflegen.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich, Karin Brox
<b>21EH03</b>	Donnerstag, 28.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jin Shin Jyutsu – nach innen lauschen

mit Sabine Krings



„Im Herzen unseres Seins besteht ein leiser Puls vollkommener Harmonie.“ (Mary Burmeister)

Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist ein tiefes inneres Wissen, das in uns allen vorhanden ist, ein feines Gestimmt-Sein von Körper, Geist und Seele. Diese alte japanische Heilkunst, kraftvolle und sanfte Berührungen mit den Händen zur Harmonisierung unserer Lebensenergie, wurde Anfang des 20. Jhds. von Jiro Murai wiederbelebt.

Unwohlsein und körperliche Beschwerden sieht diese Heilkunst als Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die dadurch gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man „Strömen“. Jin Shin Jyutsu fördert Gesundheit und Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Die tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem inneren Potenzial. Sowohl gesunde Menschen als auch Menschen in belastenden Lebenssituationen oder nach Krankheit und Verletzung erleben die Berührungen als stärkend und gesundheitsförderlich. Wir üben alleine oder mit einer\*m Partner\*in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

**Leitung** Sabine Krings

**21KR01** Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr

**21KR02** Sonntag, 03.10.2021, 18 Uhr bis  
Dienstag, 05.10.2021, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rosen-Methode Körperarbeit – Einführung

mit Andrea Werner

„Bei dieser Arbeit geht es darum,  
sich wiederzufinden –  
die Wandlung zu vollziehen  
von der Person, die wir meinen zu sein,  
zu der Person, die wir wirklich sind.“  
(Marion Rosen)

Die Rosen-Methode vereint achtsame Berührung und wertfreie Worte. Das kann zu körperlicher sowie emotionaler Erleichterung, verstärkter Eigenwahrnehmung und einer Erfahrung von Verbundenheit mit uns selbst einladen. Wir tauchen in diese heilsame Körper- und Seelenarbeit ein und erproben sie praktisch anhand von Beispielsitzungen und gemeinsam mit Partner\*innen.

### Weitere Kurselemente:

Zweier- und Gruppengespräche in geschützter Atmosphäre über das Erlebte, Paarübungen, Meditation, spannende und spielerische Bewegungen zur Integration der Erfahrung.

Bitte mitbringen: zwei Laken und ein Tuch (z. B. Schal) zum Abdecken der Massageliege und Zudecken beim Liegen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.

---

**Leitung** Andrea Werner

**21AW01** Freitag, 06.08.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 08.08.2021, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Raum und Präsenz – Schlüssel zur Heilung

mit Martin Häfner

Jeder Mensch ist in jedem Moment vollkommen. Wir haben alles, was wir brauchen. Nur eines haben wir verloren: das Bewusstsein und die Wahrnehmung, dass es so ist. Unser „Ich“ und unsere Umgebung spiegeln uns Defizite, wir identifizieren uns damit – es entsteht Leid.

Wir begeben uns auf eine Reise zu unserer Vollkommenheit im Hier und Jetzt. Schlüssel dafür sind Wahrnehmung des Raumes (innen und außen) und Präsenz als offene, absichtslose Haltung des „Da-seins“. So wenden wir uns dem Erleben der inneren Körperräume in einer erforschenden und manchmal staunenden Grundhaltung zu. Vor allem wenden wir uns dem Herzraum als verbindendem Raum von Oben und Unten, von Kopf und Bauch (Hara) zu. Und wir erforschen vorsichtig den Grenzraum, der Innen und Außen verbindet, aus dem heraus wir authentisch und spontan mit der Umwelt und den Menschen durch absichtslose Berührung auf körperlicher und energetischer Ebene in Verbindung kommen können.

Für beide Kurse von Martin Häfner bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Augenbinde, ein persönliches Kraftobjekt, Schreibutensilien.

Weitere Infos: [www.haefner-koerpertherapie.de](http://www.haefner-koerpertherapie.de)

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>21HR01</b>	Dienstag, 02.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontakt mit dem Herzraum: Vom personalen zum transpersonalen Raum

mit Martin Häfner



Wir sind einerseits im Körper zu Hause mit seiner persönlichen Biografie und andererseits schimmert in besonderen Erfahrungsmomenten ein dahinterliegender Raum durch, der größer ist als unser persönlicher Raum. In der östlichen Philosophie wird dieser Raum häufig als TAO bezeichnet. Graf Dürckheim, der Begründer der Initiatischen Therapie, nennt es den „doppelten Ursprung des Menschen“. Der Herzraum verbindet in der vertikalen Leibachse den Bauch (Vitalität) mit dem Kopf (Denken). Darüber hinaus kann er als Tor zum transpersonalen Raum dienen, in dem Alles mit Allem in Verbindung steht.

Im Vordergrund stehen erfahrungsorientierte Übungen, sanftes Bewegen mit Musik, Leib- und Berührungsarbeit mit dem Ziel, die Ganzheit zu spüren. So können wir zu nächst auf der körperlichen und personalen Ebene mit dem Herzraum in Verbindung kommen, um dann vorsichtig mit dem Raum „dahinter“ in Kontakt zu kommen. Dadurch können wir aus dem Drama der persönlichen Inszenierung in einen Raum von Heilung und Verbindung eintreten und so sicher und glücklich in der Welt sein.

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>21HR02</b>	Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Freitag, 24.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)

mit Christina Wingert-Weber

„Der Mensch möge zu sich kommen,  
zu seinem eigenen Sein.  
Das ist das Wesentliche.“  
(H. L. Scharing)

Die Übungsweise Rhythmus.Atem.Bewegung. wurde von Hanna Lore Scharing (1920 – 2011) begründet und kontinuierlich weiterentwickelt. Wir lernen unseren Körper in Ruhe und Bewegung zu erspüren. Diese ungeteilte Aufmerksamkeit vermittelt schrittweise ein Zu-sich-Kommen und Bei-sich-Sein, was als beglückend und befreiend erlebt wird. Die Übungen sprechen zwar unmittelbar den Körper an, erreichen uns jedoch in unserem ganzen Sein. Sie helfen zum eigenen Rhythmus zu finden und ein natürliches Atemgeschehen zuzulassen. Feine innere Bewegung wird ange-regt, die sich dann in die äußere hinein gestaltet.

Alles erhält Zeit, um sich organisch zu entwickeln, eigene Möglichkeiten zu entdecken, die eigenen Grenzen zu spüren und das eigene Maß zu finden. Im Anerkennen dessen, was ist, dürfen sich schöpferische Kräfte frei entfalten und Selbstheilungskräfte entwickeln. Verspannungen werden erspürt, lösen und regulieren sich. Das meist schlafende Körperbewusstsein wird geweckt und lebendige Beziehung zu uns selbst darf wachsen.

Die Übungen werden im Liegen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung im Raum angeleitet, bei gutem Wetter auch im Freien. Begleitende Einzelgespräche sind möglich.

<b>Leitung</b>	Christina Wingert-Weber
<b>21WN01</b>	Donnerstag, 18.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 13 Uhr
<b>21WN02</b>	Sonntag, 21.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shinrin Yoku – Im Wald baden

mit Patrick Urban



### The whole body touches nature

Mehrtägige Waldausflüge haben in Japan Tradition. Die gesundheitsfördernden und synergetischen Effekte sind empirisch belegt: Bewegungsaktivität, multisensorische Stimulierung, natürliche Flutung mit wohltuenden, physiologisch aktivierenden Aromastoffen. Shinrin Yoku stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf die Emotionalität und das Stressgeschehen sowie im positiven Sinne psycho- und physioaktiv.

Wir werden Zeiten in und mit der umgebenden Natur des Benediktushofes erleben, auch die Qualitäten von früher Morgenstimmung und der Dämmerung. In angeleiteten Übungen werden wir Körper, Atmung und Sinne aktivieren und unser SEIN in Verbundenheit mit der Natur erspüren. Wir schulen den „Inneren Beobachter“ und teilen Erlebtes in der Gruppe mit. Zu ausgewählten Aspekten wird es Kurzvorträge geben, die uns hinführen und erinnern an die Verbundenheit aller Dinge in der Schöpfung. Auch stellen wir einen eigenen Waldduft aus ätherischen Ölen her. Der Kurs findet mehrheitlich in Stille statt.

Bitte mitbringen: Hängematte, Regenjacke, -schirm, Schlafsack, Tagesrucksack, Thermoskanne. Hängematten zu kaufen für € 10,-, bitte bei Kursanmeldung angeben.

<b>Leitung</b>	Patrick Urban
<b>21PU01</b>	Sonntag, 15.08.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen

mit Margaretha Zipplies

Wir wollen den Atem wertfrei und absichtslos erforschen und die Kräfte spüren, die uns mühelos aufgerichtet sein lassen, wie ein Baum, der gut verwurzelt ist und doch mit Leichtigkeit seine Zweige in den lichten Raum wachsen lässt. Mit leicht auszuführenden Übungen im Sitzen, Gehen und Liegen erkunden wir spielerisch und achtsam den Atemrhythmus in Bewegung und Ruhe. Dabei wächst das Empfindungsbewusstsein, individuelle Bewegungs- und Atemmuster können erkannt und auf ihren Sinn hinterfragt werden. Wir nehmen die Gesetzmäßigkeiten des Atems wahr, werden durchlässiger und Störungen können sich leichter auflösen.

Aus der Atemkraft wird uns im Sitzen und Stehen eine mühelose Aufrichtung geschenkt. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude wachsen. Die Übungen stärken auch die Selbstheilungskräfte. Sie sind zudem leicht in den Alltag integrierbar.

Der Austausch in geschützter Atmosphäre vertieft das Erleben und eröffnet neue Perspektiven.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Weitere Infos: [www.atem-tanz.de](http://www.atem-tanz.de)

<b>Leitung</b>	Margaretha Zipplies
<b>21ZI01</b>	Sonntag, 18.04.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.04.2021, 13 Uhr
<b>21ZI02</b>	Donnerstag, 07.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Breathe! Atme!

mit Riley Lee



„Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereint Körper und Gedanken. Wann immer dein Geist sich verliert, benutze deinen Atem, um die Verbindung wieder herzustellen.“

(Thich Nhat Hanh)

Es gibt eine gesunde und optimale Art zu atmen! Meistens atmen wir aber nicht auf diese Weise. Durch einfache Atemübungen und durch längeres „optimales“ Atmen können wir einen großen Gewinn auf der physischen und metaphysischen Ebene erzielen. (An-)Spannung verhindert ein optimales Atmen. Bewusstsein/Achtsamkeit fördert die optimale Atmung. Die Atmung (er-)fordert unseren ganzen Körper, nicht nur unsere Lungen und die beteiligten Muskeln.

Durch die Übungen können wir mit dem ganzen Körper atmen. Sie schaffen ein größeres Bewusstsein und erhöhte Achtsamkeit für den Atem und gleichzeitig helfen sie, mehr Kraft und Kontrolle über die mitbeteiligten Muskeln zu erlangen. Atembewusstsein führt uns zu einer besseren Kontrolle über alle Aspekte unseres Lebens. Die Kursprache ist Englisch, z. T. wird übersetzt.

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shukuhachi-Großmeister)
<b>21RL01</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 06.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Deep Soulbreathing – Atemheilarbeit

mit Claus Kostka



Es gilt, nicht das Glück zu suchen oder im Unglück zu resignieren. Es gilt, das zu entdecken, was uns Erfüllung, Verbundenheit mit uns selbst und mit dem Göttlichen schenkt. Wenn wir den Atem so nutzen, wie er im Deep Soulbreathing heilsam und wirkmächtig angewendet wird, ist es, als ob wir über eine Brücke schreiten, die uns behutsam und doch direkt in unser Seelenreich führt. In unserer Seele lebt das, was für jede\*n von uns Erfüllung bedeutet. Oft stoßen wir auf diesem Weg auf alte Hindernisse, die wir behutsam auflösen können.

Die unmittelbaren körpertherapeutischen Atemprozesse werden durch Bewegungsmeditationen, Gespräche und Malen integriert.

Bitte mitbringen: Wolldecke (falls eigene gewünscht) und Laken.

Weitere Infos: [www.clauskostka.de](http://www.clauskostka.de)

---

<b>Leitung</b>	Claus Kostka
<b>21CK01</b>	Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sehen – Selbstverständlichkeit und Wunder

mit Kathrin Noruschat

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind,  
wir sehen, wie wir sind.“

(Talmud)

Dass wir sehen, ist normalerweise selbstverständlich. Meistens kümmern wir uns erst dann um unser Sehen, wenn es einmal nicht mehr so gut funktioniert. Doch wenn wir tiefer blicken und uns die vielen Selbstverständlichkeiten, aus denen unser Sehen sich zusammensetzt, einmal vor Augen führen, erkennen wir auch das Wunder unserer Selbst. Sehen geschieht nur zu einem kleinen Teil mit unseren Augen, überwiegend jedoch mit unserem Gehirn. Sehen ist nicht etwas Gegebenes, Sehen will erworben werden. Unser Bewusstsein spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Dieses Seminar zeigt anhand von Beispielen, Sehübungen auf Grundlage der Dr. William Bates-Methode und geführten Meditationen wie sehr Sehen ein dynamischer Vorgang im menschlichen Körper ist. Es will Einblick geben in die bewegende Thematik, was unser „fehsichtiges“ Menschsein dem Wesen nach ausmacht, wie wir die darin liegenden Qualitäten und Fähigkeiten in Besitz nehmen können und wie sich eine Befreiung der darin gebunden Lebensenergie auf unsere Sichtweise, unser Sehen und unser Sein auswirkt.

Kontaktlinsenträger\*innen bringen bitte zusätzlich eine Brille mit.

Weitere Infos: [www.kathrin-noruschat-sehtraining.de](http://www.kathrin-noruschat-sehtraining.de)

---

<b>Leitung</b>	Kathrin Noruschat
<b>21NT01</b>	Sonntag, 27.06.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Ayurvedisches Heilfasten

mit Isolde Ackermann



„Den Körper ordnen – die Atmung ordnen –  
den Geist ordnen: Das ist der Weg.“  
(Fumon Nakagawa Roshi)

Beim ayurvedischen Fasten steht die sanfte Reinigung von Körper und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch eine Fastennahrung (Getreidebreie, Obst, Gemüse, Säfte, Tees) unterstützt, die sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre orientiert. Dabei kann man sogar die Erfahrung von Genuss machen. Ergänzend dazu beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Reinigen und Loslassen, Ayurveda, Ernährung, neue Akzente ins Leben bringen.

### Kurselemente:

Kontemplatives Sitzen, Bewegungs-, Yoga- und Atemübungen, Gesprächsrunden, kleine Vorträge, Wanderungen in der Natur, Einzelgespräche. Am Abschluss der Woche steht das „Fastenbrechen“ mit Aufbaukost und Vorbereitung auf einen achtsamen Übergang in den Alltag.

Wichtig: Bitte vorab ärztlich abklären, ob gefastet werden darf.

Leitung	Isolde Ackermann
21IA01	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 11 Uhr
21IA02	Sonntag, 15.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 11 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 420,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Fasten und Stille

mit Ralf Bodeutsch

„Die Fastenzeit aber soll  
eine Ewigkeitsminute der Stille  
in unserem gehetzten Leben sein.“  
(Otto Buchinger)

Heute leben viele Menschen in einer hektischen Alltagswelt mit hohen Leistungsansprüchen. Fasten und Stille können hier einen Gegenpol bieten. Es entsteht ein Raum für Tieferegehendes. Stille vervielfacht die Heilwirkungen des Fastens und hilft, dass wir anschließend in unserem Alltag die zahlreichen Eindrücke besser verarbeiten, Wesentliches erspüren können.

So ist das Ziel jedes Fastens, die Fastenerfahrung in den Alltag zu integrieren. Denn Fasten kann den Menschen seinem Lebensziel näherbringen, ihn begleiten und unterstützen, Lebenssinn und Lebenszweck zu ergründen. Es geht also darum, die eigene Seele zu erspüren und, wie es der Fastenarzt Otto Buchinger beschreibt, „die im Fasten erkennbare weitere Sprosse der Jakobsleiter zu erklimmen“. Buchinger orientierte sich am christlichen Fasten.

Wir fasten nach der Methode Buchinger/Lütznert mit Gemüsebrühen, Säften und Tee. Diese Fastenwoche ist ein Präventivfasten, eine Fastenwoche für Gesunde. Die Fastentage beinhalten Ruhe und Bewegung im Wechsel sowie Impulsvorträge zum Fasten und Lebensstil.

Leitung	Ralf Bodeutsch
21BO01	Sonntag, 28.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
21BO02	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.11.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 390,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 07

## Kreativität/Klang/Stimme

Zen-Künste

Künstlerische Kurse

Klang und Stimme



## Kreativität/Klang/Stimme

**Kreativität** (vom lateinischen creare »erschaffen«) bedeutet »Schöpferkraft«. Sie ist Ursprung und natürliche Erhalterin allen Lebens. Im kreativen Tun wächst der Mensch über sich hinaus, wird selber schöpferisch, erkundet Welt und Dasein. Beim kreativen Prozess beschreiben Menschen oft einen Zustand, in dem sie ganz im Jetzt sind. Im schöpferischen Tun kommen wir zu uns selbst, wir treten aus unseren Gedanken und Konditionierungen heraus, wir lassen los und so kann sich etwas ereignen, was wir bewusst nicht „machen“ könnten. Der kreative Augenblick ist hellwach, gesammelt und zugleich frei von Anstrengung.

Deshalb sind alle **Zen-Künste** wie Kado – Der japanische Blumenweg, Sumi-e – Japanische Tuschkmalerei, Shodo – die japanische Kunst des Schreibens, das Spiel auf der Shakuhachi oder der japanische Teeweg von hoher Ästhetik und erfreuen zugleich die Sinne. Aber diese Wege zielen auf viel mehr: Auf das Bewusstsein, dass der Mensch bei allem, was er tut, mit einer tiefen Wirklichkeit umgeht, in deren behutsamer Gestaltung er sich selber als Mensch zum Ausdruck bringt. Der kreative Prozess ist eine spirituelle Reise, voller Überraschung, intuitiv, ganzheitlich. Er ist ein Weg in die eigene Mitte.

Aber auch andere **künstlerische Kurse** wie meditatives Fotografieren, heilsames Malen, kontemplatives Ikonenschreiben oder achtsames Steinbildhauen wollen uns diesen Weg eröffnen.

**Musik und Klänge** berühren uns in unserem tiefsten Menschsein. Sie sind wie Gebärden des Universums, die im Inneren des Menschen zu schwingen beginnen – die Alten sprachen von »Sphärenklängen«. Ihnen wohnt heilsame Harmonie inne. Wer den Klang der eigenen Stimme aus seiner Herzensmitte ertönen lässt, kommt in Berührung mit den Quellen seiner Kraft und befördert die Heilung von Körper und Seele.

„*E*s ist nie zu spät, das zu werden,  
was man hätte sein können.“

George Eliot

## Kado – der japanische Blumenweg

mit Elsbeth Maria Herberich

### Einführung und Vertiefung

Alles ist in jedem Augenblick der unmittelbare Ausdruck der gegenwärtigen Vollkommenheit. Die Natur ist die große Begleiterin auf unserem Lebensweg. Sie schenkt, ja sie verschenkt sich uns. In wacher Aufmerksamkeit gehen wir in die Natur um den Benediktushof, nehmen die Kraft und den Wachstumswillen der Blumen, Gräser und Zweige wahr, lassen uns finden und lauschen ihrer wortlosen Sprache.

Im Gefäß geben wir den Pflanzen ihre Gestalt nach den Formen der Ikenobo Ikebana Schule, Kyoto. In der Stille beim Gestalten des Ikebana und beim Zazen (Sitzen in Wachheit) begegnen wir der schöpferischen Kraft aus der Quelle unseres Herzens.

Bitte mitbringen: Ikebana- oder Gartenschere, Kenzan (jap. Blumenigel), falls vorhanden, Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk.

Materialkosten ca. € 5,- bis € 7,-.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>21EH04</b>	Donnerstag, 03.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr
<b>21EH05</b>	Donnerstag, 07.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kado – der japanische Blumenweg

mit Christine Lener



Im Ikebana der Ikenoboschule begegnen wir seit mehr als 500 Jahren einer Blumenkunst, welche zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verbunden ist. Schwerpunkt in unseren Tagen der Achtsamkeit ist das Hinhören auf die Stimmen der Zweige, Gräser und Blumen. In der Umgebung des Benediktushofes werden wir selbst die Pflanzen sammeln und in verschiedenen Gestaltungsformen der Ikenoboschule – dem Ursprung von Ikebana – zum Ausdruck bringen.

Bitte mitbringen: Ikebanaschale, -schere, Kenzan (japanischer Blumenigel), Geschirrtuch, Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk für die gemeinsamen Pflanzensuche.

Weitere Infos: [www.ikebana-study-group.eu](http://www.ikebana-study-group.eu)

<b>Leitung</b>	Christine Lener
<b>21CL01</b>	Donnerstag, 17.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>21CL02</b>	Donnerstag, 14.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shakuhachi – Einführung

mit Patrick Urban

„Der wahre Ton kann nur  
aus dem ruhigen Atem entstehen.  
Wenn der Atem ruhig wird,  
kann das Herz ruhig werden.  
Wenn das Herz ruhig ist,  
kann der Geist ruhig werden.  
Wenn der Geist ruhig ist,  
kann er leer werden...“

(Unbekannt)

### Suizen - geblasenes Zen

In diesem Kurs wird die grundlegende Blastechnik der japanischen Bambusflöte Shakuhachi vermittelt. Sie besteht aus einem natürlich gewachsenen Stück Bambus, hat fünf Grifflöcher und eine Blaskante zur Tonbildung. Körper- und Atemübungen unterstützen das Spiel der Shakuhachi als Meditationsinstrument. Die Praxis der Shakuhachi führt zu einer intensiven, vertieften Atmung, die aus dem Bauch gestützt wird. Hier gibt es Bezüge zu Hara, „dem Leben aus der Mitte“, wie Graf Dürckheim es benennt.

Neben dem Robuki, dem Blasen des „einen“ Tones (der Grundton der Shakuhachi), werden im Kurs das Tonspektrum als Griffabelle selbst in Katakana-Schriftzeichen notiert und erste Tonfolgen geblasen. Es gibt Unterweisungen zum Spiel der Shakuhachi und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Ansonsten findet der Kurs im Schweigen statt. Weitere Elemente sind stilles Sitzen und Gehmeditation.

Es werden original-japanische Shakuhachi-Flöten und Materialien zur Notation bereitgestellt. Eine eigene Flöte kann mitgebracht werden.

<b>Leitung</b>	Patrick Urban
<b>21PU02</b>	Mittwoch, 31.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shakuhachi

mit Jim Franklin und Alexandra Kraus



In diesem Kurs geht es um das Spielen einer kleinen Auswahl an Honkyoku (meditative „Urstücke“ oder Zenmusik) der Shakuhachi. Abgesehen von technischen und musikalischen Aspekten teilt Shakuhachi-Meister Jim Franklin auch seine Einsichten aus jahrzehntelanger Erfahrung des Spielens und Unterrichtens dieser Stücke als einer Form der Meditation mit. Beim Workshop wird er durch seine Meisterschülerin und bescheinigte Shakuhachi-Lehrerin Alexandra Kraus unterstützt. Wichtig zu wissen: wir erlernen im Workshop nicht, wie man der Shakuhachi einen Ton entlockt. Vielmehr wird eine gewisse Vorerfahrung mit dem Spiel des Instruments vorausgesetzt. Es werden Stücke auf einfachem und mittlerem Niveau unterrichtet.

Anfänger\*innen sind willkommen. Einiges kann aber eventuell erst später in die Shakuhachi-Praxis integriert werden, nachdem Spieltechnik und intellektuelles Verständnis auf einem Niveau sind.

Bitte mitbringen: eine Shakuhachi mit Länge 1,8 Shaku (Grundton D).

<b>Leitung</b>	Dr. Jim Franklin (Shakuhachi-Meister), Alexandra Kraus
<b>21JF01</b>	Freitag, 11.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tee und Zen – ein Geschmack

mit Gerhardt Staufenbiel und Michael Mihaljevic

Der japanische Teeweg ist ein alter Weg des Zen und der Achtsamkeit. Ganz natürlich ergeben sich aus der achtsamen Handlung der Teebereitung harmonische Bewegungen, bei denen Körper, Geist und Atmung eine Einheit werden und Gast und Gastgeber in tiefer Harmonie verbunden sind. Die Übungen des Teeweges schenken eine unvergleichliche Stille und inneren Frieden und verwandeln den Alltag in eine Übungsstätte. Wir werden – aus dem Geist des Zen – Körper- und Atemübungen, die achtsame Ausführung von scheinbar alltäglichen Handlungen und verschiedene Meditationen (u. a. zur Shakuhachi-Flöte) kennenlernen. Wir lernen die Formen des Teeweges (Tenmae), je nach Kenntnisstand der Teilnehmer\*innen.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt. Übungsmaterial kann im Kurs (ca. € 60,-) erworben werden. Materialkosten wie für den japanischen Pulvertée Matcha nach Verbrauch.

Weitere Infos: [www.teeweg.de](http://www.teeweg.de)

<b>Leitung</b>	Gerhardt Staufenbiel, Michael Mihaljevic
<b>21SB01</b>	Freitag, 23.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2021, 13 Uhr
<b>21SB02</b>	Sonntag, 28.11.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen-Ken-Sho – der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel

mit Jörg Bernsdorf



In diesem Kurs erfahren wir die Einheit von Stille, Dynamik und Kreativität. Wir praktizieren Zazen – die Meditation im Sitzen, Aikiken – Übungen mit dem Holzsword und Hitsuzendo – die Zen-Kunst mit Pinsel und Tusche. Beim Zazen kommen wir ganz zu uns selbst, im Aikiken erfahren wir Entschlossenheit in der Verbindung von Körper und Geist und im Hitsuzendo begegnen wir uns in der Tuschespur, die wir schreiben. Sitzkissen, Holzsword und Pinsel sind unsere Hilfsmittel auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyū, die Atemkraft, das verbindende Element.

Sitzperioden von 25 Minuten wechseln sich ab mit Einzel- und Partnerübungen mit dem Holzsword sowie dem Schreiben von Formen und japanischen Schriftzeichen mit einem großen Pinsel auf Zeitungspapier auf dem Boden. Alle Materialien werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Weiter Infos: [www.zen-muehle.de](http://www.zen-muehle.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Jörg Bernsdorf (Doraku-An, Genko)
<b>21JB01</b>	Donnerstag, 23.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shodo – die japanische Kunst des Schreibens

mit Nobuko Häufle-Yasuda



### Zen in Bewegung

Die japanische Kunst des Schreibens, „Shodo“, ist die fernöstliche Kunst, die aus China stammenden Zeichen auf ästhetisch wirkungsvolle Art und Weise zu schreiben bzw. zu „malen“. Dabei werden die traditionellen Utensilien Tusche, Pinsel, Papier und Stein benutzt.

Mit meditativen Atem- und Bewegungsübungen lernen Anfänger\*innen die acht grundlegenden Elemente des Schreibens, um damit in Zukunft komplexere Schriftzeichen beherrschen zu können. Dieser Übungsteil endet mit dem Zeichen für „Ewigkeit“. Der Kurs eignet sich auch für Fortgeschrittene. Sie erhalten je nach Können Aufgaben und erlernen viele verschiedene alte Schreibstile.

Materialkosten € 50,- im Kurs zahlbar. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Weitere Infos: [www.shodointernational.de](http://www.shodointernational.de)

<b>Leitung</b>	Nobuko Häufle-Yasuda
<b>21HY01</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.05.2021, 13 Uhr
<b>21HY02</b>	Mittwoch, 24.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sumi-e – Japanische Tuschkmalerei

mit Katharina Shepherd-Kobel

Ein Weg der Hingabe und Disziplin bringt uns Schritt für Schritt in intensiveren Kontakt mit unserem Malgegenstand, mit der Natur, mit Pflanzen, mit uns selbst. Unser Tun wird immer wieder neu zur Gelegenheit, ganz im Jetzt zu sein, in einem einzigen Pinselstrich alles zu geben, zuzulassen, was kommt. Sumi-e ist ein Weg in die eigene Mitte, weckt Freude, Dankbarkeit, Staunen in uns. Liebe aus der Tiefe unseres Herzens und Mitgefühl führen uns zum Wesentlichen in unserem Leben. Außer beim Malen findet der Kurs im Schweigen statt.

### Kurselemente:

- Einführung in Malmaterial und -technik
- Formgestaltung durch Druck und Nachlassen des Pinseldrucks
- Bambus, Chrysanthemen, evtl. weitere Pflanzen
- Östliche Philosophie und gemeinsame Zenmeditation.

Materialmiete € 30,-, Bücher/Kursunterlagen € 20,-, Papier ca. € 15,-. Wer die eigenen «Vier Schätze» (Malmaterial) mitbringt oder wer diese kaufen möchte, wird gebeten, dies vorher der Kursleiterin mitzuteilen, damit genügend Malmaterial vorhanden ist.

Weiter Infos: [www.tuschmalerei.ch](http://www.tuschmalerei.ch)

<b>Leitung</b>	Katharina Shepherd-Kobel (Ki'un-An)
<b>21KS01</b>	Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Haiku fotografieren

mit Martin Timm



Dieses fotokünstlerische Special führt die Makrofotografie über sich selbst hinaus. Wir selbst und unsere Spuren werden in diesem lyrischen Kurs zum Motiv. Die sanfte Beobachtung des Flüchtigen macht den Charme des Haiku aus. Kaum länger als ein Atemzug und doch hochempathisch sind diese Naturdichtungen aus der japanischen Klassik. Ihre Prägnanz beflügelt genau die menschlichen Qualitäten, die auch unsere Naturfotografie zur Essenz führen können: Hinwendung, Reduktion und Vertrauen ins Motiv. Inspiriert durch die Tiefe des Haiku begeben wir uns in ein leises Abenteuer. Mit erstaunlicher Leichtigkeit werden wir mit der Kamera das Große im Kleinen formulieren. Wir stimmen uns ein mit Theorie, klassischen Haiku und jeden Morgen einem beherzten Pinselstrich (Enso). Wir fotografieren im Grünen. Intuitive Bildbefragungen, fototechnische und gestalterische Bildbesprechungen sowie eine audiovisuelle Bilderschau runden jeden Tag ab.

Bitte mitbringen: eine makro-taugliche, manuell steuerbare Kamera (ggf. Makro-Objektiv, Nahlinse, Zwischenringe oder T-Konverter), Graufilter (mittelstark oder vario), Notebook, Regenschutz für die Kamera.

---

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>21MT01</b>	Sonntag, 09.05.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 410,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Meditative Fotografie

mit Georg Schraml

„Das eine Auge des Fotografen schaut weit geöffnet durch den Sucher, das andere, das geschlossene, blickt in die eigene Seele.“

(Henri Cartier-Bresson)

Meditative Fotografie ist mehr als technische Perfektion und ausgefeilte Bildgestaltung. Sie entsteht aus einer Haltung der Offenheit und des achtsamen Wahrnehmens. Das Sich-Finden-Lassen vom Motiv, das eigene Spüren, Staunen und Schweigen steht am Anfang des Prozesses, der in der eigentlichen Aufnahme mündet. So entstehen Bilder, die einen Ankerpunkt im Herzen haben und lang anhaltend wirken können. Meditatives Fotografieren ist „leise“: Es verwendet als gestalterische Stilmittel Methoden des Reduzierens. Wir befassen uns deshalb mit passenden Kameraeinstellungen und Bildgestaltung. Im Mittelpunkt stehen aber Fotografieren in der Natur, der Austausch über unsere Fotos sowie meditative Übungen. Wir nehmen am Schluss unser kraftvollstes Bild als ausgedrucktes Foto mit nach Hause und nicht zuletzt die Erfahrung, dass meditative Fotografie ein wirksames Mittel ist, um Stress abzubauen.

Bitte mitbringen:

- Kamera (mit versch. Objektiven, falls vorh.)
- Akku(s), Speicherkarte
- Ladegerät und/oder Ersatzakku
- Handbuch der Kamera (falls vorh.)
- Laptop/Notebook/Tablet o. ä.
- USB-Stick.

Bitte bei der Anmeldung Kameramarke und -typ angeben.

In der Kursgebühr enthalten: ausführliches Skript, umfangreiches E-Book-Paket zum Download und Fotoausdruck.

---

<b>Leitung</b>	Georg Schraml
<b>21F001</b>	Sonntag, 15.08.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 410,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation und Ikonenschreiben – Einführung

mit Sven-Joachim Haack und Konstantina Stefanaki



Dieser Kurs verbindet Kontemplation mit byzantinischem Ikonenschreiben. Wir erhalten eine allgemeine Orientierung über Ikonen und erlernen Techniken des byzantinischen Ikonenschreibens. Wir werden Schritt für Schritt angeleitet und geführt. Eine Reise, die uns in die Welt der Farben des Himmels bringt, in der Blattgold auf der Ikone die Offenbarung des Lichtes der Ewigkeit bedeutet. Für dieses Jahr ist die Erstellung einer Antonius-Ikone vorgesehen. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft, sich auf einen umfassenden Prozess sowie die Stille und das Schweigen einzulassen.

### Kurselemente:

Kontemplation (9 mal 20-25 Min./Tag), Ikonenschreiben (5 Std./Tag), Schweigekurs bis auf die nötigen Anleitungen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Kugelschreiber, der nicht mehr schreibt, Pinsel, Heft für Notizen, evtl.: Schürze, Lämpchen zum Anklammern, Lupe, Fotoapparat zum Aufzeichnen der Arbeitsschritte.

Das Material fürs Ikonenschreiben wird gestellt. Materialkosten ca. € 50,- im Kurs zu bezahlen.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki
<b>21SH06</b>	Dienstag, 14.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Chinesische Malerei

mit Sylvia Angelika Oelwein

„Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.“  
(japanische Weisheit)

Ein Bild zu malen bedeutet, einen ruhigen Platz zu finden, sich Reispapier, Tintenstein, Tintengefäß und Pinsel zur Hand zu nehmen und zunächst einmal einige Minuten lang die Tinte vorzubereiten. Die Hand wird dabei aufgewärmt und schon können wir die ersten Striche üben. Dabei kommt es auf die körperliche und geistige Haltung an. Der Bambus entsteht leichter, wenn wir ihn nicht unbedingt malen wollen, sondern den Weg dahin spüren.

Wir lernen, nicht nur zu sehen, sondern zu erkennen: Gedanken über den Ursprung des Lebens, z. B. von Baum, Blume, Tier, Stein und über den natürlichen Zusammenhang aller Dinge werden uns bei der Entstehung unseres Bildes mehr helfen als das exakte Wissen um Pinseltechnik. In der chinesischen Malerei steht nicht ein nützlicher Zweck im Vordergrund. Jede Übung dient vor allem der Sammlung in der Stille, der Schulung des Bewusstseins und der Selbstentfaltung. Qigong-Übungen sind Teil des Kurses.

Kosten: Leihmaterial: € 10,-, Kauf möglich: Pinsel, Tintenstein, Tintengefäß, Papier ca. € 25,- bis € 45,-. Eigenes Material gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: kleiner weißer Teller, Glas oder große Tasse.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

<b>Leitung</b>	Sylvia Angelika Oelwein	
<b>21S001</b>	Sonntag, 21.03.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.03.2021, 13 Uhr	
<b>21S002</b>	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 28.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21S001</b>	<b>€ 250,-</b>
	<b>21S002</b>	<b>€ 200,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Der künstlerische Mensch – Farben und Meditation

mit Gisela Drescher

„Ich schliesse meine Augen, damit ich sehe.“  
(Paul Gauguin)

Eintauchen in Farben, sie mit ihrem Licht, ihrer Vielfalt, in ihren unterschiedlichen Qualitäten und Verarbeitungsmöglichkeiten erfahren: Pigmente, Eitempera, Öl-Kreiden, fertige Farben und anzurührende! Ein leerer Raum, mit den Möglichkeiten zu experimentieren und die eigene innere Farbigkeit zu entdecken! Sitzen in der Stille und Gespräche werden diese Arbeit begleiten. Eine Einführung in das Sitzen wird angeboten.

Der Kurs ist geeignet für alle, die ungeübt sind im Umgang mit Materialien und im Sitzen und für alle, die geübt sind und ihre Erfahrungen erweitern und neue Türen öffnen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme, unempfindliche Kleidung, ein unliniertes DIN A3-Heft, 4 weiche Bleistifte B4 und B6, Wachsmalkreiden.

Weitere Farben, Materialien und Papiere stehen zur Verfügung. Materialkosten ca. € 10,- im Kurs zu bezahlen.

Weitere Infos: [www.gisela-drescher.de](http://www.gisela-drescher.de)

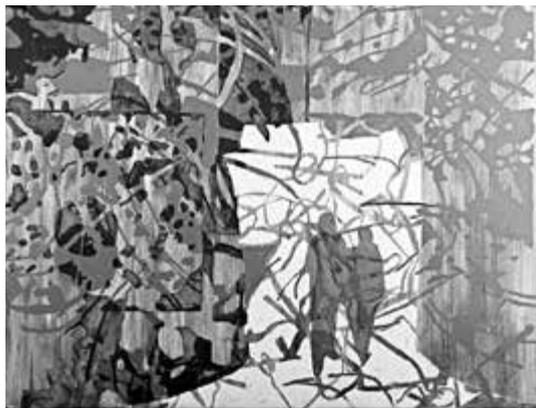
---

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher
<b>21GD03</b>	Dienstag, 10.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Heilsames intuitives Malen

mit Rémy Trevisan



In uns liegt ein unendliches Potenzial an Bildern und Farben. Diese Bilderwelten zu entdecken, auszuloten und auszudrücken öffnet Raum – einen Raum, in dem Heilung wirken kann. Diese heilend wirkenden Energien wollen wir anstoßen, heben und im Malen zum Ausdruck bringen. Dabei hilft und trägt uns die Stille und die Meditation. In stiller Präsenz bringen wir uns selbst vollständig zum Ausdruck – in das Malen hinein. Es entsteht ein Bild, das das Zulassen unseres Inneren ausdrückt. Vielleicht ein heilsames Bild des Sein-Lassens, des Gut-Sein-Lassens.

Vorbereitende Übungen machen es uns leicht. Feste Zeiten der Stille öffnen uns den Raum. Verschiedene Techniken helfen uns in den Ausdruck. Dabei arbeiten wir einzeln oder in der Gruppe, tauschen uns aus und malen je nach Wetterlage im Kursraum oder an ausgewählten Orten.

Auskünfte zum benötigten Material unter:  
[remytrevisan@gmx.de](mailto:remytrevisan@gmx.de)

Offen für alle Interessierten.

---

<b>Leitung</b>	Rémy Trevisan
<b>21RT01</b>	Sonntag, 16.05.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Steinbildhauen

mit Thomas Reuter



Der Kurs verbindet schöpferisches Tun mit der Praxis der Achtsamkeit. Konzentration und Entspannung begleiten ebenso die Arbeit mit Hammer und Meißel wie das Sitzen in der Stille. Gedanken kommen und gehen und ständig verändert sich die Form des Steines. Das Wesentliche zeigt sich erst langsam. Meist ungeplant findet der Stein sein Thema und eine Skulptur entsteht. Doch wer bearbeitet wen? Ich den Stein oder der Stein mich? Kurze Vorträge und das gemeinsame Betrachten eröffnen neue Sichtweisen. Die Meditation bietet immer wieder Abstand und so führen die Tage gleichermaßen nach innen wie nach außen. Wir arbeiten am Waldrand des Benediktushofes unter Segeln, geschützt bei Sonne und Regen.

### Kurselemente:

Einführung in Steinbearbeitung, individuelle Begleitung des schöpferischen Prozesses, Lockerungsübungen, Sitzen in Stille, Austausch, Vorträge. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Werkzeuge werden gestellt.

Materialkosten: Stein € 45,- im Kurs zu bezahlen.

<b>Leitung</b>	Thomas Reuter
<b>21TR01</b>	Sonntag, 27.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vater und Sohn – Bildhauer- und Naturseminar

mit Thomas und Tilman Reuter

Wer ist eigentlich mein Vater – und wer ist mein Sohn? Dieser Kurs lädt Väter und Söhne (ab 16 J.) ein, gemeinsam eine inspirierende Zeit zu verbringen und sich dabei neu kennen zu lernen. Am Stein wird jeder neue handwerkliche und schöpferische Möglichkeiten entdecken. Am Anfang steht eine Einführung in die Steinarbeit, anschließend gestaltet jeder ohne Vorgabe seine Skulptur. Zum Abschluss wird der entstandene Stein zwischen Vater und Sohn als Geschenk ausgetauscht.

In Ergänzung zum Bildhauen gehen wir in die Natur. Hier verbringen wir Zeiten alleine, mit unserem Vater oder Sohn und in der Gruppe. Eine Solonacht im Wald wird für jeden eine besondere Herausforderung sein. In der Meditation können verborgene Fragen an unseren Vater oder Sohn auftauchen. Duospaziergänge und der Austausch in der Gruppe bieten Räume diese auszusprechen. Neues kann wachsen. Das lebenslange Abenteuer zwischen Sohn und Vater wird in diesen Tagen frischen Wind bekommen.

Die beiden Kursleiter Thomas und Tilman Reuter sind seit 37 Jahren Vater und Sohn und geben seit 5 Jahren gemeinsam Kurse.

Bitte mitbringen: Outdoor-Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Plane für die Solonacht.

Materialkosten: Stein € 45,- im Kurs zu bezahlen. Bitte bei Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

Weitere Infos: [www.thomasreuter-bildhauer.de](http://www.thomasreuter-bildhauer.de)

<b>Leitung</b>	Thomas Reuter, Tilman Reuter
<b>21TR02</b>	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 430,-</b> Kursgebühr Väter <b>B € 350,-</b> Kursgebühr Söhne zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold

mit Andrea Mohr

„Suche dich selbst in den Dingen und wenn du dich findest, dann lass dich dort, das ist am allerbesten.“

(Meister Eckhart)



Kunst beginnt im Alltag, im Sehen und Wahrnehmen und führt uns nah zu uns selbst. Dieser Workshop stellt eine Einführung in die Polimentvergoldung dar – eine uralte Technik, die durch meditative Handlungsabläufe zum eigenen Kunstwerk führt. Wir arbeiten auf Holz und „lesen“ unser Holz. Während des Kurses stellt sich durch den Arbeitsprozess in Stille und Austausch ein „Wir-Gefühl“ ein.

Bitte trockenes, unbehandeltes Holz, hölzerne Fundstücke oder eine Holzskulptur mitbringen, eine Auswahl ist auch vorhanden. Heißleim, Kreide, Poliment und Blattgold sowie Werkzeug stehen zur Verfügung.

Das Material inkl. eines Heftes Blattgold (22 Karat) wird mit einer Pauschale von € 70,- pro Person im Kurs abgerechnet.

---

<b>Leitung</b>	Andrea Mohr
<b>21M001</b>	Donnerstag, 18.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität

mit Markus Stockhausen

### Intuitives Singen und Musizieren als Weg zum Selbst

Für Sänger\*innen, Instrumentalisten\*innen und Ungeübte. In diesem Seminar erforschen wir gemeinsam die Wirkung von harmonischen Klängen auf unseren Körper und unsere Psyche. Im Wechsel improvisieren wir intuitiv singend oder spielend und meditieren in Stille. Wir lernen, der Intuition zu folgen.

In vollkommenem Einklang mit dem was IST, mit uns selbst und anderen, kann Heilung geschehen. Musik hilft uns dabei auf wunderbare Weise. Es geht darum, die Quelle der eigenen Kraft zu finden. „Sei, der Du bist!“, könnte das Motto lauten. Intuitive Musik als Tor zur Mystik, als Weg zum Selbst. Spirituelle Unterweisungen runden den Kurs ab.

Offen für alle, die die Verbindung von Klang und Stille interessiert, für Freundinnen/Freunde schöner Klänge, die auch die heilende Kraft der Musik suchen. Der Kurs widmet sich nicht der Improvisation, auch wenn wir selbstverständlich über musikalische Kriterien sprechen werden.

Bitte mitbringen: falls jemand ein Instrument gut beherrscht und es gerne im Kurs spielen möchte.

---

<b>Leitung</b>	Markus Stockhausen
<b>21MS07</b>	Sonntag, 04.07.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Wenn die Seele singt – Kurs mit Singen und Stille

mit Markus Stockhausen

### Singen als Weg zum Selbst, zum Erwachen

Der Klang unserer Stimmen dient als Medium, um ganz bei uns selbst anzukommen, inneren Frieden zu finden. Für alle, die Freude am Singen (Tönen) und Experimentieren haben und sich auf Neues einlassen möchten. Es werden keine Lieder oder Mantras gesungen. Nur für spirituell Interessierte.



Schwingungen, Resonanzen, Vokale, harmonische und heilende Töne, Improvisationen, auch mit Bewegung, der Atem, innere Betrachtungen (Meditationen), inneres Licht, Übungen der Stille – gemeinsam entdecken wir Neues.

Im großen Klang der Gruppe können wir reich beschenkt werden und auch ungeübte Sänger\*innen können sich geborgen fühlen. Es geht um ein Tönen, das aus dem Inneren kommt. Die eigene Kreativität wird angeregt, der schöpferische Impuls wertgeschätzt. Nach jeder Gesangssequenz üben wir die Stille, lassen die Töne nachwirken.

Einfache Meditationsanleitungen helfen, den Weg zur Quelle in uns zu finden. Spirituelle Gedanken runden das Seminar ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: falls jemand ein Instrument gut beherrscht und es gerne im Kurs spielen möchte.

### 21MS02 ist eine Verlängerung des Kurses 21MS01

um drei Tage, eine Vertiefung, in der die Stille einen noch größeren Raum finden wird.

Wer im Jahr 2021 an allen Kursen „Wenn die Seele singt“ verbindlich teilnehmen möchte, im Sinne einer intensiven Vertiefung der Schulung, erhält bei allen Kursen 40 % Ermäßigung.

<b>Leitung</b>	Markus Stockhausen	
<b>21MS01</b>	Sonntag, 03.01.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.01.2021, 13 Uhr	
<b>21MS02</b>	Sonntag, 03.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2021, 13 Uhr	
<b>21MS03</b>	Sonntag, 14.03.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.03.2021, 13 Uhr	
<b>21MS04</b>	Mittwoch, 26.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr	
<b>21MS05</b>	Mittwoch, 01.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2021, 13 Uhr	
<b>21MS06</b>	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.11.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	21MS01, 21MS03, 21MS04, 21MS05, 21MS06	€ 320,-
	21MS02	€ 450,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Nada-Yoga – Durch die Stimme zum inneren Klang

mit Gemma Wagner

„Das Ohr ist der Weg.“  
(Upanischaden)

Beim Nada-Yoga geht es um die spirituelle Dimension von Musik, Klängen, Tönen. Der Gehörsinn wird verfeinert und die Aufmerksamkeit vom ständigen Gedankenfluss zum Klang hingelenkt. Die menschliche Stimme spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch ihre Mikroschwingungen wird der gesamte Körper durchpulst. Bereits zwanzigminütiges Singen verhilft zu signifikant höherer physischer wie psychischer Stabilität. Die indischen Sängeryogis wussten seit Jahrhunderten um die Magie der Stimme und dass man sich durch sie mit Magnetismus aufladen kann.

Die bewusste Ausrichtung des Atems nach der sog. Terlusologie, Zungenyoga, leichte Bewegung bzw. Körperarbeit und die Verfeinerung des inneren Hörens sind wesentliche Kurselemente und erleichtern den spielerischen Umgang zur Entfaltung der Stimme. So kann unsere Ur-Natur zum vollen Ausdruck kommen, um uns aus hoher Dynamik in die Stille des Lauschens zu führen. „Ganz Ohr“ geworden ist der Geist empfänglich für die Stille jenseits der hörbaren Welt. Dynamische und meditative Phasen wechseln sich ab und wir werden sowohl in der Gruppe als auch nach Wunsch individuell arbeiten.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Menschen mit Hörschwäche und/oder Tinnitus.

Bitte mitbringen: eine Augenbinde, Ohrstöpsel.

<b>Leitung</b>	Gemma Wagner
<b>21GW01</b>	Sonntag, 07.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gesang aus Deinem Herzen – Die Heilkraft Deiner Stimme

mit Ursula Greven-Lindemann und Ulf Lindemann



Unsere Stimme ist wie ein spirituelles Medium, das uns nach innen führt und den Kontakt mit uns selbst und allem, was ist, auf intuitive Weise verstärkt. In diesem Seminar werden wir die Leichtigkeit und die Tiefenwirkung des freien Tönens erfahren und einen gemeinsamen Klangraum erschaffen. Dabei erleben wir die Kraft unserer Stimme aus der Tiefe der Stille und im Kontakt mit der Natur. Wir verbinden uns mit einer klaren Absicht und senden diese mit unseren Tönen dorthin, wo sie gebraucht werden. So wie eine Mutter ihr weinendes Kind mit der Absicht von Trost und Liebe besingt, können wir unsere Töne uns selbst und den Mitmenschen als positive Energie zur Verfügung stellen.

Die aus unserem Herzen und mit innerer Wertschätzung gesungenen Töne können bei uns und anderen heilsame Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang setzen. Sie wirken wie eine Medizin aus dem Inneren! Es ist wie nach Hause kommen. Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

<b>Leitung</b>	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
<b>21GR01</b>	Sonntag, 25.04.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.04.2021, 13 Uhr
<b>21GR02</b>	Donnerstag, 16.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 265,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Klang-Heil-Kunst – Offener Jahreszyklus

mit Christian Bollmann und Jutta Reichardt

In diesem offenen Jahreszyklus mit vier einzeln buchbaren Kursen werden wir uns dem Weg des Herzens über Musik, Stimme, Klang und Stille widmen und seine ganzheitlich heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele erleben. Sowohl für musikalische Laien als auch für Berufsgruppen, die Klang-Heil-Kunst als Fortbildung integrieren möchten, bietet der Jahreszyklus einen reichen Fundus an Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten. Die Kurse wirken günstig auf die Resilienz und Herzkohärenz. Sie gelten auch als Burnout-Prophylaxe. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Teil 1: Schwerpunkt Obertongesang (21CB01)

Obertongesang beinhaltet verschiedene Formen und Techniken des Musizierens mit der Stimme, deren Fokus darauf gerichtet ist, das Innenleben des Tones – die Obertöne hörbar zu machen und sich an die Harmonie der Sphären anzuschließen. Obertonsingen ist eine neue und doch uralte Weise, in der sich Musik und Meditation miteinander verbinden. Sie kann an tief gegründete innere Freude heranführen und über musikalische Selbstwahrnehmung unser Bewusstsein „erheben“.

## Teil 2: Abwun – das aramäische Vaterunser als Klangmeditation und Körpergebet (21CB02)

Wir nähern uns der Kraft des Vaterunsers auf neue und einzigartige Weise an. Die Übersetzungen aus der vokalreichen aramäischen Sprache, der Muttersprache Jesu, eröffnen neue Bedeutungsaspekte und auch musikalische Laien erlernen die schönen mehrstimmigen Melodien. Ergänzt durch Klangmeditationen mit archaischen Naturtoninstrumenten wie Didgeridoo und Monochord, meditativen Übungen mit Obertongesang und Klangheilkreisen entsteht ein Raum, in dem die mystische Tiefe des Körpergebets wirken kann.

## Teil 3: Heilung durch Harmonisierung mit Stimme und Instrumenten (21CB03)

Vertiefung der Praxis des Obertongesangs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Mit dem Vokalkreistönen werden wir auch in Kleingruppen und Partnerübungen auf unsere energetischen Strukturen einwirken. Spielerischer Umgang mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus; Klangreisen und Klangbehandlungen mit Obertoninstrumenten; Qigong; Klangheilkreise; Herzensgesänge, Stille.



## Teil 4: Musik und Klang im heilenden Feld des Resonanzkreises (21CB04)

Wir befreien die Ausdruckskraft unserer Stimme als unser ureigenstes Instrument. Aus der Tiefe unseres Seins lassen wir es erklingen „personare“. Es entstehen Klanglandschaften, die Geist und Seele einladen, sich auszubreiten und uns ermöglichen, den Raum des Transpersonalen zu betreten. Wir erleben Klangmassagen mit Monochord, Didgeridoo, Gong, Klangschalen, Sansula, Zimbeln, Shantis und Klangkugeln. Praktische Übungen erschaffen Sicherheit im Umgang mit dem Tönen und ermöglichen Prozesse von Wandlung und Selbstheilung.

Bei Buchung aller Seminare ermäßigt sich die Gesamtbüher um € 100,-, ein Fortbildungszertifikat wird ausgestellt.

<b>Leitung</b>	Christian Bollmann
<b>21CB01</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.03.2021, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Jutta Reichardt
<b>21CB02</b>	Sonntag, 02.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.05.2021, 13 Uhr
<b>21CB03</b>	Donnerstag, 22.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr
<b>21CB04</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebüher</b>	€ 295,- zuzügl. Unterkunft und Verpflegung

## Welle ist Bewegung und Klang

mit Christian Bollmann und Zuzana Šebková-Thaller

Chan Mi Gong ist eine uralte tibetische energetische Methode, die von der Erfahrung ausgeht, dass die Wirbelsäule die Leit- und Verteilerstelle der Energien ist, die unser Körper aus dem Kosmos aufnimmt. Durch eine besondere Schulung der Sinne mit Hilfe der Vorstellung lernen die Teilnehmenden die Wirbelsäulenschwingung wahrzunehmen, mit ihr in Resonanz zu gehen und sie mit Hilfe des Atems zu steigern, um sie als Welle, Wirbel und Spirale in den Körperinnenräumen zu entfalten und als Bewegung oder Klang weiter zu formen. Die innere Schwingung wird zu einer beschwingten Bewegung. Wir werden eine tiefe Entspannung und Belebung unseres Körpers erfahren.

Der spielerische musikalische Umgang mit Atem, Stimme, Bewegung, die Wahrnehmung und verfeinernde Erfahrung mit gesungenen und gespielten Obertönen harmonisiert unser ganzes organisches und feinstoffliches System und unsere Gedanken. Indem wir bestimmte Vokalräume und damit Obertonfelder zum Klingen bringen, können wir gezielt auf unsere Energiezentren, die Chakren, Einfluss nehmen und somit den Strom der Energien im Körper lenken, beeinflussen, ausgleichen, reinigen und aktivieren. Ergänzt werden die Übungen mit der Stimme durch Klangmassagen mit obertonreichen Instrumenten wie Didgeridoo, Monochord und Gong, heilende Lieder und Tänze aus unterschiedlichen Kulturen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Tanzschuhe.

Offen für alle Interessierten.

Weitere Infos: [www.lichthaus-musik.de](http://www.lichthaus-musik.de), [www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)

---

<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Dr. Zuzana Šebková-Thaller
<b>21CB05</b>	Sonntag, 28.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 495,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Wort und Atem – Gregorianik

mit Johannes Sell und Dorothea Büttner



### Singend meditieren auf dem Weg der Gregorianik

Die „Ruminatio“, das „Wiederkäuen“ eines biblischen Wortes, ist eine der ursprünglichen Weisen des Meditierens der christlichen Tradition.

Im gregorianischen Choral begegnen wir dem Klang des Wortes, wie er von Generation zu Generation in sinngeprägter Lautung weitergegeben wurde. Im Einüben in seine „Melodien“ – in lateinischer Sprache und auch in deutscher Übertragung – öffnen wir uns für die Begegnung mit dem Logos.

Übungen zum Urrhythmus des Atems führen zum acht-samen Wahrnehmen unseres Leibes als Instrument und Klangraum des lebendigen Wortes. Inwendig, auswendig werden wir Träger\*innen des Wortes und lassen uns von ihm tragen. Jede\*r ist herzlich willkommen!

Weitere Infos: [www.stillezeiten.de](http://www.stillezeiten.de)

---

<b>Leitung</b>	Johannes Sell, Dorothea Büttner
<b>21JS01</b>	Donnerstag, 19.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## HAGIOS – Gesungenes Gebet

mit Helge Burggrabe

„Wenn einer aus seiner Seele singt,  
heilt er zugleich seine innere Welt.  
Wenn alle aus ihrer Seele singen  
und eins sind in der Musik,  
heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“  
(Sir Yehudi Menuhin)



Diese Tage bieten die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit – mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille und so sind Zeiten der Kontemplation ein weiteres Element dieses Seminars, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus den HAGIOS-Zyklen von Helge Burggrabe, unter anderem Vertonungen von Gebetstexten von Franz-Xaver Jans-Scheidegger. Jede\*r ist herzlich willkommen!

Weitere Infos: [www.burggrabe.de](http://www.burggrabe.de)

<b>Leitung</b>	Helge Burggrabe
<b>21BU01</b>	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stimme ein in Stille

mit Eva Maria Wolf

„Es sind nicht wir,  
die durch das Leben gehen,  
es ist das Leben,  
das durch uns geht.“  
(Hazrat Inayat Khan)

Stimme und Bewegung wachen in Stille auf. Sie sind Boten herzhafter Lebendigkeit und natürlicher Resonanz. Werden wir durchlässig für die „krea-tiefe“ Verbindung von Stille, Stimme und achtsamer Bewegung, lassen wir uns innerlich harmonisieren. In wohlwollender Zustimmung finden wir Ruhe und Gegenwärtigkeit. Wir tauchen ein in die schöpferische Quelle in uns.

Fast spielerisch entfaltet sich ein Erfahrungsraum, in dem sich gegebene Ressourcen voller Freude entfalten lassen. Wir werden reich beschenkt in diesen Tagen.

### Kurselemente:

Stille, Tönen, gemeinsames Singen spiritueller Lieder dieser Erde, Übungen zur Körperwahrnehmung, meditative Bewegungen und Gebärden im gemeinsamen Rhythmus.

Offen für alle Interessierten.

Weitere Infos: [www.singendbewegtsein.de](http://www.singendbewegtsein.de)

<b>Leitung</b>	Eva Maria Wolf
<b>21WE01</b>	Freitag, 09.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Obertongesang

mit Bernhard Mikuskovics



So wie sich die vielfältige Schönheit des Lichtes in den Spektralfarben eines Regenbogens äußert, erfahren wir die Schönheit eines Tones in den Klangfarben seiner Obertöne. Das Obertonsingen ist eine Gesangsform, bei der Obertöne mittels verschiedener Techniken aus einem intonierten Grundton isoliert werden. Da Obertöne überall in der Natur vorkommen, werden sie gerne auch als Naturtöne bezeichnet. Sie umgeben und verbinden die Sänger\*innen und ihr Publikum mit der Reinheit und dem harmonischen Klang der Natürlichkeit. Wir lernen unterschiedliche Techniken des Obertongesanges kennen und verbinden uns durch die Stimme mit den harmonischen Schwingungen der Schöpfung.

### Kurselemente:

Grundlagen des Obertongesanges in Theorie und Praxis, Wirkung von Klang, Grundlagen der energetischen Arbeit mit der Stimme.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

---

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>21MK01</b>	Freitag, 27.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Enchantment

mit Bernhard Mikuskovics

Das Wort „Enchantment“ gibt es sowohl im Englischen als auch im Französischen und bedeutet so viel wie „Bezauberung“ oder „Zauberei“. Darin finden wir das Wort „chant“, das sich im Französischen von „chanter“, also „singen“ ableitet, und im Englischen für den sakralen Gesang gegenüber dem weltlichen Singen steht. Wir erhalten hier einen Hinweis auf das uralte Wissen um die enge Verbindung zwischen Singen und Zaubern: Mit der Stimme als Transportmittel öffnen wir die Tore zur ursächlichen Natur des Seins und übertragen durch unser Tönen ein feines Gewebe harmonischer Klangschwingungen auf uns und unsere Umwelt.

So kann Enchantment wesensgrundlegende Heilungsprozesse herbeiführen, indem ein Mensch durch Klang auf ganz natürliche Art und Weise in sein eigenes harmonisches Schwingen und das der Schöpfung zurückgeführt wird. So reinigen und klären wir unser Wesen mit der heilenden Kraft unserer Stimme!

### Kurselemente:

Heilende Laute und Energiearbeit mit der Stimme anhand der Systeme und Traditionen verschiedener Kulturen.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

Weitere Infos: [www.mikuskovics.info](http://www.mikuskovics.info)

---

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>21MK02</b>	Montag, 27.12.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Gesang & Stimmbildung

mit Thomas Hundsalz

Jede\*r kann singen! Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Mut und Geduld. Unsere Stimme ist ein Instrument, das wir durch viel Übung und Hingabe allmählich beherrschen lernen. Auch wenn es dabei, wie überall, mehr oder weniger begabte Menschen gibt, hängt die Fähigkeit zu singen auf keinen Fall von Glück oder Pech ab.

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Stimme beschäftigen, die vielleicht noch in ihrem Dornröschenschlaf liegt. Dann muss sie erst einmal geweckt werden. Das erfolgt mithilfe ausgewählter Übungen: Wir machen die Stimme warm, wir kräftigen, entwickeln und entfalten sie mit vielen unterschiedlichen Einzel-, Partner\*innen- und Gruppenübungen.

Wichtige Voraussetzungen sind Atmung und Haltung, auch hierzu werden viele Übungen angeboten. Ist die Stimme aufgewärmt, beginnen wir mit dem Gesang. Wir singen Volkslieder, Kanons und Mantren, Lieder, die wir kennen oder leicht lernen können. Wir singen hauptsächlich im Chor, Kanon und mehrstimmig. Übungen zur sicheren Intonation und zum rhythmischen Singen schließen sich an.

Weitere Infos: [www.sprechenundstimme.de](http://www.sprechenundstimme.de)

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>21HU01</b>	Freitag, 22.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr
<b>21HU02</b>	Freitag, 01.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stimm- und Sprechtraining

mit Thomas Hundsalz



Unsere Stimme und die Art, wie wir sprechen, sind unsere akustische Visitenkarte. Wir alle wissen, welchen Einfluss der Klang auf die Wirkung unserer Worte hat. Und doch investieren wir erstaunlich wenig in die Pflege und Optimierung unseres verbalen Ausdrucks. Dabei brauchen wir für eine erfolgreiche Kommunikation nicht nur eine gute, sondern auch eine kräftige, belastungsfähige Stimme, auf die wir uns verlassen können.

In diesem Seminar lernen wir aufschlussreiche Zusammenhänge über die Atem-, Stimm- und Sprechphysiologie kennen. Wir stärken unsere Stimme und Atmung und lernen, sie optimal einzusetzen. Außerdem erarbeiten wir eine ökonomische und effektive Sprechweise.

Viele praktische Übungen und Rollenspiele verhelfen zu einer spielerischen Annäherung an dieses komplexe und wichtige Thema und bieten Gelegenheit, das Erlernte auszuprobieren und zu vertiefen.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>21HU03</b>	Sonntag, 20.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit und Sprechen

mit Barbara Tesch und Christine Schoirer



Wahrnehmung und Achtsamkeit sind Grundlagen für stimmiges Sprechen: Wie klingt meine Stimme im Raum? Wie fühlt sich das Sprechen an? Wie geht mein Atem? Wie verändern Betonung und Pausen meine Botschaft – für Sprecher\*innen und Hörer\*innen? Solche Fragen führen uns zu mehr Präsenz im Sprechen und der Beziehung zum Text. Das wirkt sich auf den Kontakt zu den Hörer\*innen und auf das eigene Wohlbefinden im Sprechen aus. Spielerisch nähern wir uns dem Sprechen und experimentieren mit Worten, Texten und spontanen Ideen in der Gruppe. Einzelarbeit vor der Gruppe ist möglich; entsprechend können auch eigene Texte bzw. Themen mitgebracht werden.

Dazwischen lassen wir unsere Stimme klingen und bringen uns selbst – ohne Inhalt – zum Ausdruck. Nur durch Töne nehmen wir uns bewusster wahr. Eingerahmt wird die Arbeit mit Stimme und Sprechen von Sitzen in Stille (Kontemplation) mit Achtsamkeit und Wertschätzung uns selbst gegenüber.

Jede\*r ist herzlich willkommen!

<b>Leitung</b>	Barbara Tesch, Christine Schoirer
<b>21BT01</b>	Freitag, 23.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kölczé und Doris Schaefer-Kölczé

Das Klangerleben führt sanft in Entschleunigung, in das, was jetzt ist, in innere Berührung, Selbstbegegnung, die Stille unseres Herzens. Die Vibrationen und Klangwellen der Gongs vertiefen körperlich-räumliches sowie seelisches Empfinden. Ihr musikalisches Freisein intensiviert individuelles Wahrnehmen. Csongor Kölczé spielt etwa 40 Gongs in verschiedenartigen Gongmeditationen für sitzende, liegende oder sich bewegende Teilnehmende.

Kreative Selbstreflexion, angeleitet durch Doris Schaefer, vorbereiten oder ordnen die klanginduzierten Prozesse, um zu erkennen und dem Ausdruck zu geben, was uns innerlich bewegt. So kreiert jede\*r Hörende, Fühlende prozesshaft quasi eigene Gongmusik, eine eigene Assoziationswelt und Innenreise. Gongs dienen als transformierende Spiegel und wir räsonieren „unsere“ Gongklänge aus verschiedenen Perspektiven.

### Kurselemente:

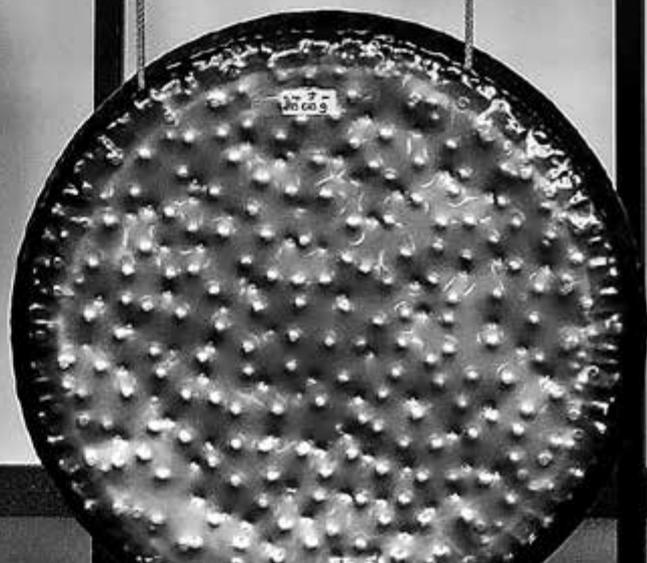
Innere Stille, tönen, malen, bewegen-darstellen, sanfte Atem- und Körperübungen, Gesprächsrunden, Partner\*innen- und Gruppenübungen.

Der Kurs eignet sich nicht für Menschen mit empfindlichem Tinnitus.

Bitte mitbringen: Tagebuch, Mal- oder Zeichenutensilien, bewegungsfreie, leise Kleidung aus Baumwolle oder Nicki, keine lauten (!) Synthetikjacken/Jeansstoffe.

Weitere Infos: [www.klangurlaub.de](http://www.klangurlaub.de)

<b>Leitung</b>	Csongor Kölczé, Doris Schaefer-Kölczé	
<b>21C001</b>	Sonntag, 22.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 24.08.2021, 13 Uhr	
<b>21C002</b>	Donnerstag, 09.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21C001</b>	€ 230,-
	<b>21C002</b>	€ 280,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	



# 08 Selbsterfahrung

Klassiker der Selbsterfahrung

Wege zur Erkenntnis

Innerer Frieden & Glück

Beziehung/Partnerschaft

Erforschendes Schreiben/Biografie

Lebensphasen



## Selbsterfahrung

Sich selbst bewusst zu erfahren, führt in die eigene Mitte. Damit das möglich wird, müssen die eigenen Konditionierungen und Muster zurücktreten, die uns im Alltag oft bestimmen, steuern oder sogar kontrollieren. Dann können wir uns selber neu begegnen, neue Facetten an uns entdecken und neue Kraftquellen erschließen.

In der Selbsterfahrung geschieht das durch das Kennenlernen und Reflektieren über das Erleben und Agieren der eigenen Person. Gerade herausfordernde, konflikthafte Situationen können mit Bewusstheit, angstfrei und mit voller Emotion durchlebt werden und danach wird das eigene Verhalten reflektiert. Die dabei erworbene Einsicht hilft, eingefahrene Muster zu erkennen und aufzulösen.

Ungeahnte Möglichkeiten im Umgang mit bekannten Situationen eröffnen sich: Kontakte neu zu gestalten, Konflikte anders zu bewerten und kreativ mit ihnen umzugehen oder Schuldgefühle und belastende Erinnerungen loszulassen. Ein behutsamer Wandel kann beginnen, durch den sich neue Lebenskräfte entfalten.

Methoden und Verfahren wie Transpersonale Prozessarbeit, Familienaufstellung, Diamond Approach, gewaltfreie Kommunikation sowie Kurse zu Beziehung und Partnerschaft und Angebote für die unterschiedlichen Lebensphasen bieten Unterstützung bei diesen Prozessen der Transformation.

Wer in seinem Herzen unzufrieden, voller Trauer ist oder auch Sehnsucht nach Lebendigkeit verspürt, kann auf dem Weg der Selbsterfahrung Befreiung und Stärkung der Persönlichkeit erleben.



„**A**n dem, was ich an mir selbst erfahren habe, fände ich genug, ein Weiser zu werden, wenn ich nur ein guter Schüler wäre.“

Michel de Montaigne

## Innere Stärke – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler

„Das Wesen des Lebens ist Leidenschaft.  
Es ist das unbedingte Gefühl, in jeder Faser  
unseres Wesens lebendig zu sein.“

(unbekannt)

Unmittelbare Lebendigkeit ist ein Lebenselixier, das unserem Leben Frische und Fülle gibt. Aber mehr noch, wenn wir in diese Lebendigkeit eintauchen, entdecken wir zuinnerst eine natürliche Lebenskraft und eine Stärke, die uns immer am Grund unseres Seins zur Verfügung stehen. Es liegt an uns, ob wir aus dieser Quelle trinken oder ob wir uns in den Brachwassern der Alltagsroutine und des Denkens aufhalten und uns dabei immer weiter vom Quell des Lebens entfernen. Wie erhalten wir immer wieder Zugang zu dieser natürlichen Lebenskraft und zur sprudelnden Lebendigkeit, die sich daraus ergibt?

Transpersonale Prozessarbeit ist ein spiritueller Bewusstseinsweg, der eine Integration der Persönlichkeit fördert und uns gleichzeitig öffnet für die seelischen Bereiche unseres natürlichen Wesens und der Dimension des SEINS. Vorträge, achtsames Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körper- und Kontaktübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.

Weitere Infos: [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

## Selbstbilder und innere Freiheit – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler



### Sich dem Fluss des Lebens öffnen

Selbstbilder geben uns innerlich Halt und sind die Grundlage unserer alltäglichen Identität. Doch gleichzeitig fixieren sie unser Dasein auf ein begrenztes Territorium. Wir ziehen es vor, in der Scheinsicherheit einer kleinen, engen Hütte zu wohnen und wagen uns nicht in die Weiten der seelischen Landschaften.

Diesen Selbstbildern auf die Spur zu kommen, ihre Begrenztheit zu sehen und sie zu erweitern, führt in eine große Freiheit. Wir können das zulassen, was wir natürlicherweise sind. Wir werden durchlässig: nach innen für unsere Seele und nach außen für die notwendigen Veränderungen, die das Leben von uns fordert. Auf diese Weise verkörpern wir immer mehr die zentrale Grundhaltung des spirituellen Weges: Offensein für den lebendigen Fluss des Lebens.

---

Leitung	Richard Stiegler
21RS03	Donnerstag, 22.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

---

Leitung	Richard Stiegler
21RS04	Donnerstag, 09.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Innere Heimat – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„In mir ist eine Insel,  
zu der ich heimkehren kann.“  
(Thich Nhat Hanh)

Der Begriff Heimat löst bei jedem Menschen unterschiedliche Assoziationen, Bilder und Gefühle aus, zumindest, solange es sich um einen äußeren Ort handelt. Wenn wir unserem Sehnen nach Heimkommen nach innen folgen, entdecken wir eine innere Landschaft, in der unsere Seele zur Ruhe kommt.

In diesem Seminar wird es darum gehen, uns an die innere Heimat anzunähern. Wir wollen ein Gespür dafür entwickeln, wie wir einen Zugang finden zu dem inneren Ort, wo wir mit unserem Wesen und unserer Essenz verbunden sind und wir ein Heimkommen spüren.

Übungen der Transpersonalen Prozessarbeit wie das Innere Erforschen, Kurzvorträge, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasiereisen, Meditation in Stille sowie Übungen in der Natur werden dabei unterstützend und vertiefend mitwirken.

Weitere Infos: [www.bettinaskowronnek.com](http://www.bettinaskowronnek.com)

## Nach innen lauschen – Einführung ins Innere Erforschen

mit Bettina Skowronnek



Die Seele ist ein Ort von ungeheurer Kreativität, Weisheit und innerer Fülle. Alles, was wir uns ersehnen, ist in der Schatzkammer der Seele verborgen. Doch was ist der Schlüssel zu diesem inneren Reichtum?

Inneres Erforschen ist eine Form der Introspektion, ein unmittelbarer Zugang zur Tiefendimension unserer Seele. Bei dieser Praxis können seelische Anteile integriert und ausbalanciert werden, ohne die Geschichten unserer Kindheit aufzuwärmen. Aber, was noch wichtiger ist: wir können lernen, das augenblickliche Erleben als Tor zu unserer zeitlosen Essenz – der Seinsebene in uns – zu nutzen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Praxis des Inneren Erforschens systematisch vermittelt und eingeübt, so dass die Teilnehmenden danach diese Praxis in Eigenkompetenz in ihrem Leben anwenden können.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>21BS01</b>	Donnerstag, 21.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>21BS02</b>	Sonntag, 07.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Familien-/System- aufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit

mit Harald Homberger

### Lösungen im Einklang

Im Verlauf der Familienaufstellung hat die Person, die aufstellt, die Möglichkeit, die in der Tiefe wirkenden „Seelenbilder“ ihres Familien-/Beziehungssystems mit Hilfe von Stellvertreter\*innen aufzustellen. Diese kommen in eine Bewegung, die sie nicht bewusst steuern. Aus den sich zeigenden „Bewegungen der Seele“ ergeben sich Lösungen, wenn sie wahrgenommen werden und sich die Teilnehmenden ihnen anvertrauen, die oft nicht vorhersehbar waren. Sie werden im demütigen Einklang mit einer Kraft, die größer ist als wir selbst, gefühlt und erlebt.

Das Seminar wird begleitet durch das Sitzen in der Stille. Die Möglichkeit des Austauschs im Seminar ist gegeben, außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit. Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kategorie A, B oder C angeben.

Weitere Infos: [www.harald-homberger.de](http://www.harald-homberger.de)

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>21HH07</b>	Donnerstag, 18.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2021, 13 Uhr
<b>21HH08</b>	Donnerstag, 27.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>21HH09</b>	Donnerstag, 23.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>21HH10</b>	Sonntag, 28.11.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 275,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 240,-</b> Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	<b>C € 60,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Familienstellen als heilsamer Weg

mit Renate Wirth

Oft liegen die Ursachen unserer Schwierigkeiten im Leid unserer Familien. Krieg, Gewalt, früher Tod, Suizid und andere traumatische Erlebnisse sind in der Familie nicht einfach vergessen. Auch wenn niemand mehr davon spricht, wirken sie oft weiter, manchmal über mehrere Generationen hinweg. Sie können zu Problemen in Partnerschaft, Familie, im Beruf, zu unbestimmter Suche, lang anhaltender Trauer oder Krankheit führen und uns auf dem Lebensweg stark eingrenzen. Familienaufstellungen zeigen diese Dynamiken auf und ermöglichen heilsame Lösungen. Wir arbeiten in den Aufstellungen still, gesammelt und schauen, was unsere Seele sucht. Wenn sich tiefe innere Seelenbewegungen vollziehen im Einklang mit einer größeren Kraft, kann etwas in uns heilen. Das Sitzen in der Stille unterstützt die Aufstellungsarbeit.

Jede\*r Teilnehmer\*in kann eine Person ihres\*seines Vertrauens mitbringen. Begleitpersonen und andere Interessierte zahlen ermäßigte Gebühren und sollten bereit sein, sich als Stellvertreter\*innen aufstellen zu lassen. Bitte bei Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

Weitere Infos: [www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Renate Wirth
<b>21WR01</b>	Donnerstag, 19.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>21WR02</b>	Donnerstag, 21.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 280,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 60,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Familienstellen und Klang-Heilarbeit

mit Monika Fell-Hagen und Christian Bollmann



Wir werden in diesen Tagen Familienstrukturen und Verstrickungen, die sich auf die eigene Entwicklung belastend ausgewirkt haben, aufspüren und emotional öffnen, damit sie im Herzen tiefer verstanden werden können. Dies führt zu neuen Lösungsbildern, die alte Prägungen auflösen können. Der Weg darf frei werden für das gegenwärtige Leben, in Fülle zu leben. In diese Arbeit wird jeweils passende Musik mit heilsamen Liedern, Klangreisen oder Tönen eingewoben, um die neu gemachten Erfahrungen zu vertiefen. Auch die heilsame Stille hat ihren Raum mit Yoga-Übungen, Tönen und Meditation. Die Gruppe als wissendes Feld ermöglicht diese Prozesse. Außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.

Es gibt 8 Plätze für eigene Aufstellung und 10 Plätze für Stellvertreter\*innen ohne eigene Aufstellung. Auch diese arbeiten mit am heilenden Feld für sich selbst, für die anderen, für alle Wesen in der Welt. Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
<b>21MF03</b>	Donnerstag, 29.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 295,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 150,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Holotropes Atmen nach Grof

mit Gisela Möhle und Stefan Dressler

### Wege zur Ganzheit

Im Holotropen Atmen verbinden sich Therapie und Spiritualität zu einer kraftvollen Methode auf dem Weg zur Ganzheit. Durch vertiefte Atmung und eine auf den Gruppenprozess abgestimmte Musik öffnet sich uns ein erweitertes Bewusstseinsfeld, in dem tiefere Schichten des Seins, unserer Gefühle und unseres Körpers erfahrbar werden. Daraus ist häufig eine größere Klarheit hinsichtlich unserer Lebenssituation und der damit verbundenen Herausforderungen möglich. Verletzungen und manchmal auch langjährige psychosomatische Beschwerden können heilen, Schattenthemen integriert und spirituelle Themen auf eine intensive Weise körperlich und emotional erfahren werden. Durch intuitives Malen, prozessorientierte Körperarbeit, freies Tanzen, Erfahrungsaustausch und ein psychotherapeutisch geleitetes Gruppengespräch wird ein ganzheitliches Verstehen und Integrieren des Erlebten unterstützt.

21MD01 und 21MD03: Jede\*r kann einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. 20MD02 (Intensivkurs): Jede\*r kann zweimal selbst „holotrop“ atmen und zweimal begleiten. Durch beide Atemerfahrungen entsteht mehr Raum für Heilungsprozesse unserer Seele.

### Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr

**direkt bei:** Gisela Möhle, [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

<b>Leitung</b>	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler	
<b>21MD01</b>	Freitag, 26.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2021, 13 Uhr	
<b>21MD02</b>	<b>Intensivkurs</b> Mittwoch, 30.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr	
<b>21MD03</b>	Freitag, 17.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21MD01, 21MD03</b>	<b>€ 230,-</b>
	<b>20MD02</b>	<b>€ 440,-</b>
	zuzüglich € 32,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer*in, zahlbar bei Anreise, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) – Einführung

mit Achim Hasselhoff und Annette Keimburg



Grundüberzeugungen der Kontemplation oder des Zen wie z. B. Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie, Verbundenheit mit allem, was ist, müssen sich im Alltag bewähren. Wie sind sie insbesondere bei Konflikten mit anderen Menschen praktisch umzusetzen? Ein verändertes Bewusstsein braucht auch einen neuen sprachlichen Ausdruck, eine Sprache, die von Herzen kommt und das Herz unserer Mitmenschen berührt. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) ist ein sehr hilfreiches Instrument, eine solche Sprache zu entwickeln. Zunächst als Methode erlernbar, versteht sich die GFK letztlich als Einübung in eine innere Haltung der Liebe zu sich selbst und zu den Mitmenschen. Sie ist daher einem Übungsweg vergleichbar, der die Kontemplation wunderbar ergänzen kann.

Wir werden miteinander in die Stille gehen, die GFK kennenlernen und einüben sowie den Gemeinsamkeiten von Kontemplation und GFK nachspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien und -unterlagen.

---

Leitung	Achim Hasselhoff, Annette Keimburg
21HL01	Freitag, 05.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2021, 13 Uhr
21HL02	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.11.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Hypnose praktisch erlernen und Alltagstrance erkennen

mit Jörg Fuhrmann

„Die Welt existiert nicht so,  
wie sie das Ego-Bewusstsein darstellt.  
Das Ego-Bewusstsein ist wie ein großer Hypnotiseur,  
der uns ständig eine Welt vorspiegelt,  
die in Wirklichkeit ganz anders ist.“

(Willigis Jäger)

### Nutze Dein Potenzial!

In Coaching, Beratung, Pädagogik und Therapie wurden und werden bis heute die Aspekte von hypnotisch fokussierten Bewusstseinszuständen, zu denen z. B. auch die im Enneagramm beschriebenen Charakterstrukturen oder traumatische Fixierungen gehören, unzureichend beachtet. Jene offenbaren sich u. a. in Teilpersönlichkeiten, sog. „Ego-States“, und damit einhergehenden „Alltagstrancen“, die dann wiederum zu emotional geleiteten Handlungsweisen im Autopilotenmodus führen. Sie vermindern, wenn nicht gar verhindern die Nutzung des vollen eigenen Potenzials.

Das praxis- und prozessorientierte Seminar nutzt verbale und nonverbale Hypnose-Techniken, das Innere Team („Inner-Team-Focusing®“), Teile-Meditation sowie Gestaltprinzipien, Embodiment, Storytelling und kreativen Ausdruck zur vielschichtigen Selbsterforschung. Dabei haben wir die Möglichkeit, inhaltlich mental, emotional und körperorientiert an eigenen Themen zu arbeiten.

Das Seminar eignet sich auch für Fachleute zur weiteren Vertiefung bisheriger Kenntnisse auf ihrem Gebiet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Weitere Infos: [www.freiraum-institut.ch](http://www.freiraum-institut.ch)

---

Leitung	Jörg Fuhrmann
21FU02	Sonntag, 15.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 17.08.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die Kunst, sich selbst zu lieben: Diamond Approach® – The Work of Byron Katie Sommer-Workshop

mit Hiekyoung Blanz

Wenn wir wählen könnten, uns zu lieben oder uns nicht zu lieben, was würden wir wählen? Die Antwort liegt klar auf der Hand. Was hindert uns also daran, uns selbst zu lieben? Das zu erkennen, ist eine Kunst. Mit Hilfe von „The Work“ tauchen wir tief hinein in unsere eigene Gedankenwelt. Wir erforschen unsere kritischen Muster und Überzeugungen über uns, andere und unseren Körper. Wir erkennen die wahren Ursachen von Blockaden und lernen, uns und unserem Körper mit tiefer Verbundenheit und Mitgefühl zu begegnen. Wir finden konkret umsetzbare Schritte, die wir in den Alltag integrieren können, um nach und nach zu lernen, uns selbst zu lieben.

Aufmerksame Bewegungsarbeit sowie Zeiten der Stille unterstützen dabei, den Körper bewusster und den Geist entspannter zu erfahren. Wir entdecken Antworten, die jenseits unserer bisherigen Vorstellungen liegen.

### Themen:

- sich von schmerzhaften Kindheitsgeschichten befreien
- Partnerschaftsprobleme durchleuchten und lösen
- lernen, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein
- den eigenen Körper annehmen und wertschätzen lernen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Regenschirm, Yoga-/Jogginghose, Shirts für Bewegungseinheit, Trinkflasche, Schreibblock, Stifte.

Weitere Infos: [www.hiekyoung.com](http://www.hiekyoung.com)

<b>Leitung</b>	Hiekyoung Blanz	
<b>21HB01</b>	Mittwoch, 07.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr	
<b>21HB02</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21HB01</b>	<b>€ 460,-</b>
	<b>21HB02</b>	<b>€ 350,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

mit Kornelia Schneider und Oliver Schumann



### kraftvoll-verletzlich, zärtlich-mächtig, liebevoll-klar...

Es gibt viele menschliche Qualitäten, die im Grunde unseres Seins wunderbar miteinander harmonieren. Wir haben dann Erfahrungen von tiefer Verbundenheit und Eins-Sein. Alle Strömungen, die sich in unserem Bewusstsein zeigen, sind Ausdruck des Jetzt. Jedoch passen für unsere Persönlichkeit viele Erfahrungen nicht zusammen. Wir erleben Konflikt, Angst und Abwehr bis zu innerer Zerrissenheit. Ganzheit und Sein erscheinen unerreichbar. Wir haben die Möglichkeit, in uns kraftvolle, mächtige Qualitäten zu entwickeln, die uns auf unserer Reise unterstützen. Gleichzeitig brauchen wir den Zugang zu Dimensionen von Feinfühligkeit, Verletzlichkeit, Offenheit und Liebe, die unseren Pfad zu einer einzigartigen Reise werden lassen.

Wir werden erforschen, auf welche Weise Gegensätze wie Kraft und Verwundbarkeit, Macht und Zartheit zusammenspielen. Verweilen wir mit unserer unmittelbaren Erfahrung bei diesen Schwierigkeiten, kommen wir möglicherweise mit unseren essentiellen Qualitäten und dem Urgrund unseres Seins in Verbindung. Offen für alle Interessierten sowie Studierende der Ridhwan Schule.

<b>Leitung</b>	Kornelia Schneider, Oliver Schumann	
<b>21DI01</b>	Mittwoch, 14.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 370,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Heilende Erinnerungen

mit Uwe Minde



Wie in Samenkörnern sind auch in uns alle Informationen für unsere Entfaltung enthalten. Bei optimalen Bedingungen wächst die Pflanze und gedeiht. Wenn die Bedingungen jedoch ungünstig sind, bleibt sie hinter ihren Möglichkeiten zurück. Damit wir unser Potenzial leben können, bedarf es ebenfalls optimaler Bedingungen. Die Realität ist oft weit davon entfernt. Eine Kindheit unter unzureichenden Bedingungen wird stets erinnert und bildet die Grundlage dafür, wie wir das Hier und Jetzt erleben und gestalten.

Albert Pesso entwickelte therapeutische Techniken, die den Erinnerungen an Defizite, Traumata und zu früh übernommene Verantwortung ihren Einfluss nehmen. Die individuelle therapeutische Arbeit führt vom Hier und Jetzt in die Zeit falscher Bedürfnisbefriedigung. Teilnehmende übernehmen symbolisch für uns die Rolle, die seinerzeit unzureichend besetzt war. Die richtige Passform wird erlebbar und kann ihre heilende Wirkung entfalten. Dabei hilft uns auch die tägliche stille Meditation. Es sind zehn individuelle Strukturplätze und vier Begleitplätze (Rollenspiel) vorgesehen. Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

---

<b>Leitung</b>	Uwe Minde
<b>21UM01</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.10.2021, 13 Uhr

---

---

<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 300,-</b> Kursgebühr Strukturplatz
	<b>B € 160,-</b> Kursgebühr Begleitplatz
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Das Ich als Raum – Einführung ins Focusing

mit Elmar Kruthoff

Gefühle und Gedanken können leicht leidvoll werden. Wir sprechen und handeln dann direkt daraus, oftmals verletzend mit uns selbst oder anderen gegenüber. Oder wir sind überzeugt, sie ändern, ausgrenzen, steuern oder verbessern zu müssen. Sind wir dagegen ein Raum für das, was in uns lebendig und spürbar ist, dann können wir anfangen anzunehmen und mitzufühlen.

So findet auch Ambivalentes, Vages, Konflikthaftes und noch nicht Fassbares Gehör, das nun konstruktiv zu unserem Leben beitragen kann. Diese tiefe Annahme wird der Grund für stimmigen, inneren Wandel und das Entstehen einer neuen Haltung uns selbst und der Welt gegenüber, Raum zu sein und Raum zu geben.

Wir erlernen konkrete Schritte des Focusing, die die Entwicklung tiefer Annahme und Klarheit fördern, z. B.:

- wertschätzende Verbindung mit unserem Körper
- Befreiung aus schwierigen emotionalen Zuständen
- Aufrechterhaltung einer hohen Aufmerksamkeitsqualität, um mit Gedanken, Gefühlen oder Problemen und Fragestellungen zu arbeiten.

In dem Seminar arbeiten wir einzeln, in Tandems und Triaden mit Focusing. Wir erlernen das komplette Focusing-Modell. Dazu werden viele Übungen angeleitet. Die Focusing-Sitzungen werden jeweils in der Gruppe intensiv miteinander besprochen.

Weitere Infos: [www.focusing-center.com](http://www.focusing-center.com)

---

<b>Leitung</b>	Elmar Kruthoff
<b>21KT01</b>	Freitag, 20.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 325,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Das Enneagramm: Der Persönlichkeit auf der Spur – Einführung

mit Xenia Pompe

Das Enneagramm ist eines der tiefgründigsten Modelle, mit dem man Persönlichkeit verstehen kann. Es beschreibt unterschiedliche Persönlichkeitsstile und deren Strukturen und macht so Unterschiede erklärbar. Es gibt konkrete Impulse für Entwicklung und ermöglicht Wertschätzung für und echte Begegnung mit Menschen anderer Begabungen und Begrenzungen. Ein mögliches Ziel der Arbeit mit dem Enneagramm ist es, sich seiner automatischen Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens bewusst zu werden, um so die Wahlfreiheit in diesen Bereichen zu erweitern und persönlich zu reifen. Auf einer anderen Ebene stellt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Persönlichkeitsmuster immer auch ein Tor zum Bereich jenseits von Persönlichkeit dar.

Der Kurs ermöglicht, das Enneagramm und die 9 Typen in Theorie und Praxis kennenzulernen sowie den eigenen Enneagrammtyp zu finden und intensiv zu erforschen. Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt. Mitgebrachte oder während der Enneagrammarbeit auftauchende Fragen sind willkommen!

### Weitere Kurselemente:

Selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschung, Austausch, Theorie.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Weitere Infos: [www.treffpunkt-enneagramm.de](http://www.treffpunkt-enneagramm.de)

<b>Leitung</b>	Xenia Pompe
<b>21P001</b>	Sonntag, 10.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.01.2021, 13 Uhr
<b>21P002</b>	Donnerstag, 05.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vertrauen

mit Renate Wirth



Ist Vertrauen Gnade, Geschenk, spiritueller Übungsweg oder eine Entscheidung? Kann man es verlieren und gewinnen? Vertrauen ist das Fundament unseres Lebens, auf der unser Miteinander aufbaut. Vertrauen in das Leben, unseren Weg, Mitmenschen, Familie, Partner\*in und Kinder, in das Schicksal, in größere Kräfte. Gottvertrauen. Vertrauen in uns selbst. Selbst-Vertrauen.

Oft ist unsere Möglichkeit zu vertrauen von Kindheit an eingeschränkt oder geht uns im Laufe des Lebens verloren. Wir haben eine Vorsicht entwickelt, die uns in schwierigen Lebenssituationen geholfen hat, uns zu orientieren und zu überleben. Doch heute verhindert sie ein gutes, vertrauensvolles Leben, in dem uns das gesamte Spektrum an Handlungsmöglichkeiten und Gefühlen zur Verfügung steht. Können wir es wagen, dem Leben zuzustimmen mit all seinen Herausforderungen und uns auf die Liebe einzulassen? Können wir es wagen, neu zu vertrauen?

### Kurselemente:

Familien- und Trauma-Aufstellungen, Körperarbeit Yoga Rahasja, Gespräch, Meditation. Das Sitzen in der Stille unterstützt darin, uns zu zentrieren und aus unserer inneren Mitte heraus zu handeln.

<b>Leitung</b>	Dr. Renate Wirth
<b>21WR03</b>	Sonntag, 16.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker

mit Monika Singer

„Jenseits von unseren Vorstellungen  
über richtig und falsch ist ein Ort –  
ich treffe dich dort.“

(Rumi)

Wer kennt es nicht, das unaufhörliche Gedankenkreisen im Kopf? Mit wem reden wir? Unser Leben wird meist, ohne dass wir es bemerken, vom inneren Kritiker, dem inneren Richter bestimmt, der uns beobachtet und vergleicht, ob wir gut genug sind und mithalten können. Er treibt uns an, bewertet, verurteilt, beschuldigt, beschämt uns und untergräbt unseren Selbstwert. Mit seinen subtilen Drohungen macht er uns Angst vor Veränderung, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, der eigenen Wahrheit zu folgen.

In Kurzvorträgen und achtsamen Übungen werden wir unsere Wahrnehmung für die oft subtilen Einmischungen und Angriffe des inneren Richters schärfen, sie verstehen und konfrontieren lernen und Wege erforschen, wie man sich daraus befreit.

### Kurselemente:

Kurzvorträge, kurze Meditationseinheiten, Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung, Gruppenarbeit (Plenum, Kleingruppen), Dyaden mit erforschenden Fragestellungen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Weitere Infos: [www.monika-singer.de](http://www.monika-singer.de)

---

<b>Leitung</b>	Monika Singer
<b>21SN01</b>	Donnerstag, 24.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Spiritualität und Ethik – dem Leben dienen

mit Claus Eurich



„Das gute Beispiel ist nicht eine Möglichkeit,  
andere Menschen zu beeinflussen,  
es ist die einzige.“

(Albert Schweitzer)

Die innere Beheimatung in universalen Werten bildet die Basis eines dem Leben dienenden Seins. Das Ethos und dessen lebenspraktische Umsetzung begründet die Selbstachtung des Menschen. Es ist zugleich die Voraussetzung für eine humane und nachhaltige Entwicklung. Wir betrachten die wesentlichen ethischen Ansätze in der Philosophie sowie den Weltreligionen und prüfen ihre Bedeutung für das Alltagshandeln. Die Teilnehmer\*innen können eigene Erfahrungen und Herausforderungen einbringen.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Vertiefung und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Einführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

Buchempfehlung:

Claus Eurich: „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers – Hoffnung für Mensch und Erde.“ Via Nova 2019

---

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>21EU01</b>	Sonntag, 21.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 23.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sehnsucht und Kairos – wenn der Himmel die Erde berührt

mit Claus Eurich

Ihre Vergänglichkeit macht Zeit zu einer so existenziellen Kategorie. Doch der Mensch ist mehr als Vergänglichkeit, und Zeit ist mehr als das Dahineilende und uns Jagende. Davon spricht die Kairos-Zeit: Jeder Mensch hat sein eigenes Schicksal und seine eigenen Chancen. Kairos-Momente sind jene, in denen das Ewige das Zeitliche berührt, das Besondere hervorbricht, die Zeit sich erfüllt.

Gleichzeitig sind wir Menschen Sehnsuchtswesen. Die Sehnsucht zieht uns über uns hinaus, zum tiefen Wesen des Seins, zu den größten und schönsten Möglichkeiten. Hinter jeder Sehnsucht, sei sie auch noch so an Dingen und an Vergänglichem orientiert, steht im Letzten die Sehnsucht nach einer umfassenden Liebe, nach Ankommen und Vereinigung, nach dem Licht, nach dem Absoluten.

Im Kairos-Moment kommt die Sehnsucht an, findet sie Erfüllung. Gemeinsam wollen wir diesen beiden Urkräften im Sein nachspüren.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Vertiefung und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Hinführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

Weitere Infos: [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>21EU04</b>	Freitag, 17.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Von der Wunde zum Wunder – Herzensgebet als Heilungsweg

mit Stephan Hachtmann



„Eine Wunde, die man zeigt,  
kann geheilt werden.“

(Joseph Beuys)

Wenn wir der Sehnsucht unseres Herzens folgen, begegnen uns immer wieder kleine oder große Verwundungen. In diesen prägenden Erfahrungen des Lebens ruht verborgen das Wunder zu innerer Heilung und Wandlung. Da, wo wir uns in der Haltung des Wohlwollens und des Vertrauens unseren Lebenswahrheiten öffnen können, dort kann das Geheimnis der Heilung möglich werden und die Wunde sich in ein Wunder verwandeln. In der Entwicklung eines persönlichen Herzensgebetes können wir solche heilsamen Spuren finden, die uns mit unseren innersten Potenzialen und Talenten in Verbindung bringen.

### Kurselemente:

Zeiten des Schweigens, angeleitete Meditation, inhaltliche Impulse, Singen spiritueller Lieder, einfache Rituale, achtsamer Austausch, Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung, Einzelbegleitung möglich. Für die Vertiefung der Erfahrungen und die Integration in den Alltag hat sich die Führung eines spirituellen Tagebuches bewährt.

Weitere Infos: [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

<b>Leitung</b>	Stephan Hachtmann
<b>21HC03</b>	Donnerstag, 26.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation und Coaching: Neuorientierung – Wandlung – Transformation

mit Sabine Thanner-Pietzko und Albert Pietzko



Wie kann ich mein tiefstes Anliegen in meinem Leben und meiner Arbeit verwirklichen? Wie lassen sich inneres und äußeres Wachstum vereinen? Nährt mich meine Arbeit materiell, emotional und spirituell? Was ist die Essenz meines Lebens? Was will durch mich in die Welt?

Das Seminar ist für Menschen, die in einer existenziellen, beruflichen oder persönlichen Neuorientierung stehen und sich solche oder ähnliche Fragen stellen. Nur wenn wir unsere tiefen Anliegen im „Innen“ erkennen, können wir sie im „Außen“ formen. Wesentliche Lebensthemen werden im Coaching erarbeitet und in den Meditationseinheiten vertieft. Dies ist eine Zeit des Innehaltens und fördert durch seine intensive Struktur einen tiefgreifenden Reflexionsprozess.

### Kurselemente:

täglich vier Stunden Meditation, drei Stunden Coaching (einzeln/Gruppe), Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

Weitere Infos: [www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de](http://www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de)

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>21AP01</b>	Mittwoch, 12.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr
<b>21AP02</b>	Sonntag, 31.10.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und Selbsterforschung

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel

Die zeitlose Meditation der Stille ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks. Stille öffnet unser bewusstes Dasein und führt in das alles umfassende „Jetzt“. Diese Form der spirituellen Praxis bezieht sich auf die Unmittelbarkeit unserer individuellen Erfahrung im Hier und Jetzt und hilft uns, die Tiefe und Weite unserer Seele zu erfahren. Wir erwachen immer weiter zu uns selbst, tiefe Zustände und Verbundenheit entstehen ganz natürlich. Die Mitgefühl-Praxis des Tonglen wird uns auf diesem Weg unterstützen.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit). Mithilfe einer Frage wie: „Bitte sage mir, wie fühlt es sich an, verbunden zu sein?“ oder „Wonach sehnt sich deine Seele?“ können wir mit unserem Gegenüber in unmittelbaren Kontakt treten und lernen, wahrhaftig zu kommunizieren, jenseits von Denkgewohnheit und Konvention.

### Kurselemente:

Kontemplation, meditative Gebärden, Tonglen, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Vorträge und achtsamer Gruppendialog.

Wir teilen Sehnsucht, Hingabe, Kraft und tiefe Freude. Das wache Zusammensein in gemeinsamer Präsenz und in bewusster Individualität lässt spirituelle Gemeinschaft wachsen.

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
<b>21HD01</b>	Donnerstag, 08.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Hochsensibel und kern- gesund – Stärken stärken, Grenzen setzen

mit Caroline Stiller und Carola Döbler

„Und es kam der Tag, da das Risiko,  
in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde  
als das Risiko, zu blühen.“

(Anais Nin)



Etwa 25 % aller Menschen gelten als hochsensibel: Sie nehmen mit ihren Sinnen mehr wahr als andere, haben oft hohe Ansprüche, sind so einfühlsam wie verletzbar und können sich schlecht abgrenzen. Sie übernehmen viel Verantwortung und denken weit – und zuletzt an sich. Dabei strapazieren sie sich und ihr Nervenkostüm oft bis zum Zusammenbruch oder ziehen sich „unheilbare“ Erkrankungen zu. Viele Hochsensible leiden darunter, dass sie „anders“ sind – Männer wie Frauen. Ihrer außergewöhnlichen Stärken sind sie sich selten bewusst. Den inneren Reichtum und die Intuition als segensreiche Gaben zu entdecken und das Leben an diesem Kompass neu auszurichten, ist Ziel des Seminars.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Yoga, Tanz, Gesang, Meditation, Schreiben, Kreativität, kurze Einzelcoachings.

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Carola Döbler
<b>21CS01</b>	Sonntag, 11.04.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Liebenswert EigenSinnig

mit Caroline Stiller und Carola Döbler

Dieser Vertiefungskurs richtet sich an Hochsensible, die sich mit ihrer Begabung bereits befasst haben und Achtsamkeit länger praktizieren bzw. regelmäßig meditieren. Wer mehr fühlt und sieht als andere, hört Untertöne, blickt tiefer, denkt weiter, gewinnt andere Einsichten. Tiefes Wissen und Verstehen kann eine Last sein. Wenn uns zudem alte Beziehungsmuster überfordern, wird der Preis der Zugehörigkeit hoch: Unsere Kraftquellen versiegen, die Lebensfreude bleibt auf der Strecke. Wege aus der Anpassungsfalle sind: Wünsche klar äußern, Bedürfnisse klug verhandeln, Beziehungen besonnen gestalten – und sich selbst gut kennen.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Yoga, Tanz und Gesang wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Kreative Techniken geben Impulse, um Harmoniesucht, ungesunden Perfektionismus, Ängste und Selbstzweifel zu bannen und das Leben zu leben und zu lieben, wie es kommt – in jeder Beziehung. Kurze Einzelcoachings bieten bei Bedarf Raum für individuelle Fragen.

Bitte mitbringen für beide Hochsensibel-Kurse:

Wettertaugliche und Yoga-Kleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

Näheres zu Hochsensibilität: [www.caroline-stiller.de](http://www.caroline-stiller.de),  
[www.sonneundmond.com](http://www.sonneundmond.com)

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Carola Döbler
<b>21CS02</b>	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

„Man muss den Schlüssel finden,  
der alle Himmelstore,  
alle Gärten der Verzückung öffnet.  
Und dieser Schlüssel ist deine Intuition.“  
(Jiddu Krishnamurti)

Die Herausforderungen des modernen Alltags- und Berufslebens lassen sich oft nicht mehr allein durch eine logisch-rationale Vorgehensweise bewältigen. Die Wissenschaft bestätigt, dass intuitive Entscheidungen sich häufig als besonders tragfähig erweisen.

Das Erleben der Intuition durch meditative Übungen und die Achtsamkeitspraxis stehen im Mittelpunkt dieses Workshops. Wir lernen, wie jeder Mensch intuitive Fähigkeiten entwickeln kann. Dabei geht es um ein Los- und Weglassen von Gedanken und Konzepten. Dies kann Abstand vom diskursiven Denken schaffen und den Zugang zum Unbewussten ebnen, ohne die Rationalität zu verdrängen. Es kann uns helfen, die innere Weisheit zu entfalten und dem Weg des Herzens zu folgen.

### Weitere Kurselemente:

- Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle
- Selbsterforschung und Selbstwahrnehmung und die Bedeutung des Körpers
- Impulsvorträge und Gruppenaustausch
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Weitere Infos: [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>21RK02</b>	Sonntag, 31.01.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.02.2021, 13 Uhr
<b>21RK03</b>	Freitag, 01.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Aufräumen fängt im Innern an

mit Petra Neisse

Das Außen ist ein Spiegel des Inneren und Wohnräume spiegeln innere Seelenräume. Für einen gesunden Aufräumprozess ist es wichtig, sich der eigenen Denk- und Gefühlsmuster bewusst zu werden und die angestauten Gefühle wieder fühlen zu können, die vom Handeln abhalten. So kann durch das Anregen innerer Prozesse ein äußeres Ordnen und Sortieren in Bewegung kommen, das die Beziehung zu mir und anderen verändert. Ein achtsamer Umgang mit mir selbst und der Materie um mich herum macht Wesentliches sichtbar.

### Themen:

Entschleunigung, Stille und Dasein, Berührbarkeit und Feinheit, verantwortlich sein, Vereinfachung von Abläufen, Haushalt als Organismus, neue Gewohnheiten, Achtsamkeit, Spiritualität im Alltag, Schattenanteile, Bindungsgewohnheit, Leichtigkeit und Humor.

Wichtig: Bitte einen Gegenstand mitbringen, von dem Sie sich trennen wollen, aber nicht können.

Weitere Infos: [www.herzraum.eu](http://www.herzraum.eu)

<b>Leitung</b>	Petra Neisse	
<b>21PN01</b>	Mittwoch, 27.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr	
<b>21PN02</b>	Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.09.2021, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>21PN01</b>	€ 350,-
	<b>21PN02</b>	€ 300,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Geborgensein im Leben

mit Petra Neisse



In der Alltagsrealität, im Funktionieren und Machen herrscht das Erleben von Isoliertheit vor. Oft fühlen wir uns innerlich abgetrennt und einsam und erleben einen Mangel an Tiefe und Sinn. Das Menschsein ist aber viel mehr und verlangt nach seiner ganzen Verwirklichung. Unsere Seele sehnt sich nach innerer Lebendigkeit und Verbundenheit, nach Geborgenheit, nach Geborgensein im Sein. Dieses zu erleben ist nur möglich, wenn wir bereit sind, mit dem in uns zu gehen, was sich zeigen und erfahren will. Und wenn wir bereit sind, uns von der Schönheit des Lebens, von uns selbst und anderen berühren zu lassen.

In diesem Kurs werden wir der Nähe und dem Alleinsein begegnen, der Stille und ihrer Kraft und können uns dabei berühren lassen vom Menschsein und vom Leben. Behutsamkeit und Feinheit werden uns dabei begleiten.

<b>Leitung</b>	Petra Neisse
<b>21PN03</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Brachzeit – sich in die eigenen Wurzeln vertiefen

mit Cordula Gestrich

„Vom Winter lernen, der Stille vertrauen, der Sprengkraft des Unsichtbaren und dem Sammeln in den Kammern während der Brachzeit. Vom Winter lernen, sich überschneien zu lassen, ohne Furcht.“  
(Evelyn Hasler)

Brachzeit – Zeit, in der Äcker und Wiesen im Winter ruhen, bis in die Tiefe durch- und ausatmen. Von den Jahreszeiten können wir lernen, dem Rhythmus von Ruhen, Erwachen, Reifen, Vergehen und Stille zu folgen. Wir werden uns aus der Geschäftigkeit des Alltags herausnehmen und uns auf Ruhe und Stille einlassen. Können wir einfach unsere Ungeduld und Anstrengung, etwas erreichen zu wollen, sehen? Erahnen wir Samen in ihrer noch ungeformten Kraft? Erleben wir Stille in der Tiefe? „Brachzeit“ will uns zeigen, wie wir vertrauensvoll in unseren innersten (Erd-)Raum von Sein und Werden einsinken können.

### Kurselemente:

Schweigen, Lauschen, Sitz- und Gehmeditation, Übungen Mindful Movement (u. a. MSC), Inquiry (erforschende Beobachtung), thematische Impulse, meditatives Malen und Schreiben, Einzel- und Gruppenarbeit.

Bitte mitbringen: wetterfeste, warme Kleidung für draußen, Schreibutensilien, Kladde DIN A 4.

Weitere Infos: [www.gestaltpraxis.weebly.com](http://www.gestaltpraxis.weebly.com)

<b>Leitung</b>	Cordula Gestrich
<b>21GT02</b>	Donnerstag, 25.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 245,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das Labyrinth – Symbolik, Hilfe und Inspiration

mit Gernot Candolini



Das Labyrinth ist ein altes und derzeit wieder häufig verwendetes Symbol für den menschlichen Lebensweg. Der Weg zur Mitte ist verschlungen und voller Wendungen, in denen sich die eigenen Wende-Erfahrungen des Lebens spiegeln.

Nach einer Einführung in die Geschichte und Bedeutung des Labyrinths werden der Mythos vom Minotaurus, aber auch biblische Geschichten und Märchen erzählt und ihr faszinierender Inhalt aufgeschlüsselt. Neben den Geschichten und einzelnen Stille-Übungen werden wir das Rasenlabyrinth des Benediktushofes begehen und dabei Inspiration für den eigenen Lebensweg finden.

### Kurselemente:

Verschiedene Zugänge und Erfahrungen zum Labyrinth, Bilder, Impulse, Geschichten und Labyrinth-Begehungen.

Weitere Infos: [www.labyrinthhe.at](http://www.labyrinthhe.at)

---

<b>Leitung</b>	Gernot Candolini
<b>21GC01</b>	Freitag, 24.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Selbst-Führung auf dem Weg

mit Ludger P. Beckmann

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,  
die eine will sich von der anderen trennen.“  
(J. W. von Goethe)

### Das Selbst in Führung

Wie können wir die eigenen Muster und Verhaftungen durchschauen? Wie kann ich mir meiner verschiedenen Persönlichkeitsanteile besser bewusst werden? Wie können wir uns von eingrenzenden Anschauungen, alten „Filmen“ und überkommenen Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden? Wie kann mein höheres Selbst die Führung über meine verschiedenen personalen Anteile gewinnen? Diese Selbst-Führung bringt mich in inneren Frieden und lässt mich wahres Glück erleben. Die Arbeit mit dem Inneren Familiensystem (IFS) verbindet Psychotherapie und Spiritualität.

### Inhalte:

- Eigene Charakterstrukturen erkennen (Bewusstwerdung)
- innere Persönlichkeitsanteile (Innere Familie) entdecken
- Aufstellen dieser Anteile als Innere Familie, deren Wirkweise als das eigene System durchschauen
- Dialog dieser inneren Anteile untereinander und mit dem Selbst
- durch Selbst-Führung zur inneren Balance gelangen.

Die Integration unserer Persönlichkeitsanteile lässt uns in mehr Selbstvertrauen und Selbstwert hineinwachsen. Wir sind zufriedener und können unsere Beziehungen konstruktiver gestalten. Außerhalb der Kurszeiten ist Schweigen. Vorerfahrungen in Achtsamkeit sind hilfreich. Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibheft und Stifte.

Weitere Infos: [www.mindfulness-academy.de](http://www.mindfulness-academy.de)

---

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>21LB02</b>	Sonntag, 11.04.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.04.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 355,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität

mit Ludger P. Beckmann

Wer bin ich? Diese Leitfrage des Westens und des Ostens hilft uns, die Spuren unserer wahren Bedürfnisse und verdrängten Verletzungen zu lesen. So kann sie Wegweiserin sein, unsere wahre Wesensnatur zu erfahren. Wir lernen die Teile unseres Inneren Familiensystems in Balance zu bringen. Wie verbinden wir unser Selbst und diese Teile? Was taucht auf, wenn alle personalen Teile beiseite treten? Kann das Selbst ohne die Teile sichtbar, spürbar werden? Ego/Ich, Selbst und Teile: wie stehen sie zueinander? Welchen Beitrag zum Verständnis leisten IFS, Zen, Buddhismus und Christentum? Hindernisse auf dem Weg, z. B. spirituelle Dissoziation: Wo und wie tauchen sie auf? Welche Wegweisung kann uns Spiritualität in existentiellen Fragen geben, wenn das Ende der Psychotherapie erreicht ist?

Durch Selbst-Führung integrieren wir unser personales Ich und unser transpersonales Selbst in einer non-dualen Sicht und Praxis. Das hilft uns zu heiterer Gelassenheit auf dem alltäglichen Marktplatz. Außerhalb der Kurszeiten schweigen wir.

### Zielgruppe:

Personen, die mit dem IFS vertraut (s. 21LB02) sind, zumindest aber intensive Selbsterfahrung haben (psychodynamische Gruppen, psychotherapeutische Prozesse oder konstante Meditationspraxis).

### Methoden:

Körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, Aufstellungen IFS, Selbst-Dialog, Bohmscher Gruppdialog, Einzel- und Gruppengespräche.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>21LB03</b>	Sonntag, 14.11.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 395,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Come to life

mit Uwe Minde und Sabine Löffler



### Von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit

„Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.“, beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen? Al Pessó formulierte vier Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren: die Verbundenheit mit dem eigenen Körper, mit dem Gegenüber, mit der Schöpfung und mit dem Leben. Sie ist unser natürlicher Zustand und dennoch können wir sie kaum bewusst herstellen. Scham und Schuld blockieren diese Verbundenheit. Gemeinschaft und Zugehörigkeit sind für unser Überleben elementar. Kein anderes Wesen ist in der Lage, die existenzielle Bedrohung von Einsamkeit so bewusst wahrzunehmen wie der Mensch. Scham betrifft das Gefühl von Isolation und Verbundenheit. Demütigungen werden wie ein körperlicher Angriff erlebt und aktivieren die entsprechenden aggressiven Abwehrtechniken.

Dieser Workshop basiert auf dem Entwicklungsmodell von Al Pessó. Durch Übungen und interaktive Erfahrungen können die Teilnehmer\*innen erleben, wie Verbundenheit anstelle von Beschämung und Isolation entsteht, Würde und Integration anstelle von Demütigung und Spaltung möglich werden.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>21UM02</b>	Sonntag, 30.05.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 01.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Innere Stärke entwickeln – Achtsamkeit und Resilienz

mit Peter Paanakker

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens anzunehmen und zu bewältigen. Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Wie schaffen wir es, auch unter Druck stabil und flexibel zu bleiben? Wie erlangen wir diese innere Stärke?

Jede\*r von uns ist von Natur aus resilient, doch im Laufe unseres Lebens entwickeln sich oft ungünstige Muster, die uns anfällig machen für Stress, Ängste und Sorgen. Unser Wohlbefinden und unser Energiehaushalt werden zu einem großen Teil von unwillkürlichen Prozessen bestimmt – laufen also in nicht bewusst steuerbaren, „älteren“ Schichten unseres Gehirns ab. Wie können wir trotzdem gezielt darauf zugreifen?

In diesem Seminar erfahren wir mehr über unsere eigene Resilienz und erleben, wie wir unsere seelische Widerstandskraft stärken können. Wir üben Präsenz alleine, zu zweit und in der Gruppe mit einfachen, praktischen Übungen.

### Themen:

- Achtsamkeit als Fundament von Resilienz
- Resilienz nähren durch Bindung und Zugehörigkeit
- innere Sicherheit und inneres Vertrauen erzeugen
- durch den Körper unsere Balance wiederfinden
- durch positive Emotionen Resilienz aufbauen
- Reflexion, um Optionen zu erkennen und zu nutzen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Weitere Infos: [www.achtsamlebenundarbeiten.de](http://www.achtsamlebenundarbeiten.de)

---

Leitung	Peter Paanakker
21PP05	Donnerstag, 25.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Die Innere Heilerin/der Innere Heiler in uns: Mythos, Symbol, Atem, Trance

mit Jörg Fuhrmann



„Erst das Wort, dann die Pflanze und zuletzt das Messer.“  
(Heilgott Asklepios)

Alle alten Kulturen besaßen nicht nur den „Glauben“, sondern auch das kollektive Wissen der Wirkungen von Archetypen, Symbolen, Mythen und Techniken. Diese waren dazu in der Lage, veränderte Bewusstseinszustände zu initiieren, die mitunter einen bedeutenden Einfluss auf Gesundheit und Krankheit haben konnten.

Dr. G. B. Schmid hat diesbezüglich sehr anschaulich v. a. die Schattenseiten des Nocebos, also der Wirkkraft negativer Prognosen, Glaubensbilder und Autosuggestionen, erforscht und beschrieben. Doch was schaden kann, kann bekanntlich auch nützen: Unsere eigene innere Schöpferkraft kann sich immer in alle Richtungen kreativ-lebendig auswirken. Daher widmen wir uns in diesem Seminar entlang des Mythos des antiken Heilgottes Asklepios – „dem ersten aller Ärzte“ – und seiner Heilweisen, die von Hand-auflegen über Tempelschlaf und andere Trance-Techniken reichten, dem Thema mit Fokus auf der „Inneren Heilerin“ bzw. dem „Inneren Heiler“.

Das praxis- und prozessorientierte Selbsterfahrungsseminar nutzt Mythos, Symbol, kreativen Ausdruck, Kontakt, Atem, Trance und Selbsthypnose.

---

Leitung	Jörg Fuhrmann
21FU01	Freitag, 05.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## iRest® Yoga Nidra Meditation – The Practice of Welcoming – Einführung

mit Beate Maaß

iRest® ist eine Meditationspraxis, die uns erfrischendes Wohlbefinden, tiefen Frieden und innere Ruhe in unserem Lebensalltag schenkt. Doch auch in herausfordernden Situationen, z. B. bei Schlafstörungen, Stress, Burnout oder chronischen Schmerzen, hilft uns diese Praxis, unsere Vitalität zu stärken, die Nerven zu besänftigen und mit schwierigen Emotionen und Gedanken heilsam umzugehen. iRest® basiert auf weitreichenden Forschungsergebnissen, wurde von Richard Miller, PhD, USA, entwickelt und verbindet die Lehren der Nicht-Dualität mit Elementen der Achtsamkeitspraxis und aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft.

In diesem Einführungskurs üben wir, Wahrnehmungen wie Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen und Gedanken mit einer offenen Haltung zu begrüßen. Wir urteilen und bewerten nicht und wollen auch nichts verändern. Indem wir halten und annehmen, was ist, wie es ist, stärken wir unsere Fähigkeit, aus dem Mechanismus von Aktion und Reaktion auszusteigen und mit alltäglichen Erlebnissen einfach zu sein. Unsere innere, oft hinter Schleieren verborgene Weisheit, tritt spürbar nach vorn.

### Kurselemente:

Die 10 Stufen von iRest®, meditatives Yoga, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, Selbsterforschung in Dyaden, Austausch.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Beate Maaß
<b>21AT01</b>	Freitag, 28.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Nöle Giuliani

### Vertiefungsseminar: Co-Meditation mit Spürgefährten

Wir sehnen uns danach, sicher, aufgehoben und geborgen zu sein. In diesem Vertiefungsseminar tauchen wir in die innere Quelle des Seins, die trotz Getöse und Gedränge des alltäglichen Lebens als heiliger Rückzugsort auf uns wartet. Oft können wir gar nicht in Worte fassen, was wir fühlen. Die Spürgefährten – ein Karten-Set mit Darstellungen emotionaler Körpergesten – werden in der Co-Meditation als Projektionsgestalten mit therapeutischer Wirkung eingesetzt. Emotionen und Grundüberzeugungen, die uns im Alltag begegnen, nehmen Gestalt an und werden zum Objekt außerhalb von uns. Wir erleben einen Perspektivenwechsel und sind nicht mehr mit ihnen identifiziert. Das Beobachten und Beschreiben befreit unsere Wahrnehmung ins Bewusstsein hinein. Die liebevolle Begleitung unseres Gegenübers in der Co-Meditation schenkt uns die heilende Wirkung des Seins.

### Kurselemente:

BodySensing/meditative Bewegungsabläufe, BreathSensing, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, kontemplative Innenschau durch Co-Meditation und Spürgefährten, Dialog und Integration.

Voraussetzung: iRest® Einführungskurs.

Bitte mitbringen: eigene Lieblingsdecke, Schreibutensilien.

Weitere Infos: [www.ThePracticeOfWelcoming.de](http://www.ThePracticeOfWelcoming.de)

<b>Leitung</b>	Nöle Giuliani
<b>21NG01</b>	Mittwoch, 22.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Clownin/der Clown und die zerbrochene Ganzheit

mit Karl Metzler



Das Spiel der Clowns ist Schattenarbeit, die den Weg zur Wesenstiefe eines Menschen weist. Mithilfe der sechs Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® erfahren wir die Kräfte, die im Schatten gebunden sind. Sie führen uns in die Clownin/den Clown und über den Humor wird ein Wahrnehmungs- und Wandlungsprozess in uns ausgelöst. Wir machen das zum Spiel, was gerade auftaucht und wagen uns in Kontakt über bisher gekannte Grenzen hinaus. Gleichzeitig ruhen wir in uns mit dem Schalk der Gelassenheit. Versöhnung mit uns und anderen kann stattfinden. Das Herz öffnet sich, der Gemeinschaftsgeist kann blühen.

Das Clownsspiel stellt unser „Vernarrt-Sein“ in Leistung auf den Kopf: Nicht geliebt werden um jeden Preis, sondern sich geliebt wissen ohne Preis, ist das Heldentum der Clownin/des Clowns, durch welches sie bzw. er sich und andere Seelen befreit. Der Kurs gibt durch eigenes Tun Einblicke in das Clownsspiel und schaut gleichzeitig auf den Hintergrund und die Gesetze von Clownin/Clown und Humor. Sitzen in Stille ist Bestandteil des Kurses.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

---

**Leitung** Karl Metzler

---

**21KM01** Donnerstag, 12.08.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 15.08.2021, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit

mit Kristina Mohr

### „Auja! - Genuss in allen Lebenslagen!“

In diesem Workshop geht es um den Zauber und die positive Entspannung, die im Clownsspiel liegt. Die Entdeckung der inneren Clownfigur lässt uns zu unserer ureigenen Kraft (zurück-)finden. Wir werden humorvoll, behutsam und rasant in die Clownfigur eingeschleust, die in allen von uns wohnt. Mit staunendem Herzen und wertschätzender Neugier lässt sie uns wie neugeborenen die Welt so annehmen, wie sie ist – um sie dann auf den Kopf zu stellen. In jedem Menschen steckt noch irgendwo das freie Kind, unmittelbar unterwegs in der Welt und unerschütterlich da – mit unkonventionellem Gebaren, Träumen und direkten Gefühlen. Allein die Suche danach fördert die erwachsene Unbeholfenheit des Spiels zutage und lässt komische und berührende Situationen entstehen. Durch die erweckte Grundlebensfreude können auch unliebsame Stimmungen genossen werden. Wir erobern die Leichtigkeit des Seins – mal verrückt, immer im Spiel – zum Spaß!

### Kurselemente:

Körper- und Emotionstheater, Tanz, stille Achtsamkeitsübungen.

Voraussetzungen: große Lust auf rote Nase, Bewegung und Spiel! Widerstände willkommen!

Bitte ein Lieblings“ding“ (wie Murmel, Tuch, Spielzeug), bequeme, warme Kleidung für Bewegung und Stille, Stoppersocken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Weitere Infos: [www.kristinamohr.de](http://www.kristinamohr.de)

---

**Leitung** Kristina Mohr

---

**21KI01** Freitag, 04.06.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 06.06.2021, 13 Uhr

---

**21KI02** Mittwoch, 17.11.2021, 18 Uhr bis  
Freitag, 19.11.2021, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Spiritualität des Lassens

mit Claus Eurich

Anhaften bindet den Menschen. Es nimmt ihm viel von seiner Freiheit und seiner möglichen Größe. Das Anhaften an Dingen, an Gedanken, an Ideologien, an Status, ja selbst an anderen Personen, stellt sich auch zwischen den Menschen und das Göttliche.

In besonderem Maße gilt dies aber für das Anhaften am Ego. Es blockiert den freien Geist und eine unbegrenzte Liebe. Darauf weisen uns alle spirituellen Wege und Lehren hin. Es gibt kein Werden ohne die innere Haltung des Lassens, keine Entwicklung ohne Preisgabe von dem, was uns über Gebühr binden will, keine Liebe ohne Hingabe.

Was uns hält und was uns fesselt, was uns befreien und was uns erlösen kann – das wollen wir im Kurs gemeinsam ergründen und in der Stille erspüren.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Vertiefung und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Hinführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

Weitere Infos: [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>21EU02</b>	Freitag, 16.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Heilende Kommunikation

mit Claus Eurich



Alles, was wir tun und nicht tun, was wir sagen und verschweigen, Mimik und Gestik, äußere und innere Haltung, wie wir uns geben und verhalten, sind jeweils ein Ausdruck von Kommunikation. Eine achtsame innere Haltung aufzubauen und zu pflegen, kann eine Weise der Begegnung mit anderem Leben hervorbringen, die wahrhaftig, empathisch, nicht verletzend, ethisch fundiert und zugleich zielführend ist. Achtsame und nichtverletzende Kommunikation heilt – und zwar alles miteinander in Verbindung stehende Leben. Frieden beginnt in der Kommunikation und den ihr vorausgehenden Gedanken.

### Kurselemente:

In Impulsen, Selbstreflexion und Übungen wollen wir dieser Kommunikation nachspüren und beginnen, sie einzuüben. Der Kurs ist in eine kontemplative Grundstruktur eingebunden. Eine Hinführung zu Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>21EU03</b>	Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Endlich Stille im Kopf

mit George Pennington

### Die Hohe Schule des Denkens und des Nicht-Denkens

Unser Denken ist die Voraussetzung für eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung. Wer allerdings nicht imstande ist, sein Denken abzuschalten, d. h. den ganzen Tag zwanghafte Dialoge im Kopf führt, lebt in einem krankmachenden Dauerstress. Grund genug, sich sorgfältig mit dem Denken zu beschäftigen – und zu lernen, den mentalen Raum zur Ruhe zu bringen.

#### Kursinhalte:

- Was ist Denken? Was ist Nicht-Denken?
- Wo und wie generieren wir unsere besten Gedanken und Ideen?
- die verschiedenen Arten der Wahrnehmung
- Beobachtung und willentliche Einflussnahme auf unsere Denkprozesse
- Warum haben so viele Menschen Angst vor Stille?
- Nicht-Denken: stille Präsenz statt des ständigen Kopfdialogs
- Kreativität, die sich aus der Stille nährt und der einfache Zugang dazu
- das Unbewusste und seine Altlasten: wie wir mit ihnen umgehen können.

Wir lernen, jederzeit willentlich aus dem Denken auszustiegen und Stille einkehren zu lassen. Übungen und Lernspiele begleiten das Seminar. Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

Weitere Infos: [www.pennington-training.com](http://www.pennington-training.com)

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>21PE02</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.03.2021, 13 Uhr
<b>21PE03</b>	Donnerstag, 16.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 19.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe

mit George Pennington



Dieses Seminar ist eine Einladung, sich auf 72 Stunden extreme Langsamkeit einzulassen. Das ist nicht leicht: Wir sind aus Gewohnheit so getrieben, nicht nur von außen, sondern vor allem von innen, dass wir Raum und Zeit gar nicht mehr bewusst erleben. Diese innere Getriebenheit ist denn auch die wichtigste Hürde, die es in diesen Tagen zu überwinden gilt. Dabei öffnen sich Raum und Zeit auf ungeahnte Weise.

Der erste Tag dient der inneren und äußeren Vorbereitung. Die drei Tage danach gelten der ununterbrochenen Zeitlupe. Der letzte Tag ist notwendig, um die Verbindung zum Alltag wieder herzustellen. Während der Zeitlupe ist der Leiter die einzige Kontaktperson zur Außenwelt. Er berät die Teilnehmenden bei Bedarf, schützt den Rahmen und kümmert sich um die Infrastruktur. Die Zeitlupe verstärkt das körperliche und geistige Gewahrsein im Hier-und-Jetzt und ist eine lebenslang wirksame Impfung gegen Stresssymptome und Burnout.

Ermäßigung durch Kursleitung: € 100,- beim zweiten, € 150,- beim dritten Kursbesuch.

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>21PE04</b>	Sonntag, 02.05.2021, 18 Uhr bis Freitag, 07.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sei einfach glücklich – Meditation und Lebensqualität

mit Jochen Niemuth

„Sei heiter und gelassen!  
Fließe mit dem Leben und nicht dagegen!“  
(Unbekannt)

Das ist ein Geheimnis für ein glückliches Leben. Glück, Freiheit und Liebe gehören zu den Grundwerten aller Menschheitskulturen. Alle Menschen wollen glücklich sein und das Leid vermeiden. Ganz bewusst „die Schmiedin/der Schmied“ des eigenen Glücks“ zu sein, ist vielleicht die höchste Kunst, die wir erlernen können. Doch was verstehen wir unter „Glück“ und wo erfüllt es sich in unserem Leben? Welche Hindernisse stellen sich ein und wie können wir diese aus dem Weg räumen? Gibt es einfache, für jede\*n gangbare Wege zur Erfüllung? Wie kann uns die Meditation helfen, unsere Lebensqualität zu erhöhen? Der Kurs will uns zeigen, dass es für jede\*n von uns möglich ist, wahrhaft glücklich zu sein.

### Kurselemente:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Infos: [www.mandala-zen.de](http://www.mandala-zen.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>21JN08</b>	Freitag, 10.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Innerer Frieden – äußerer Frieden

mit Jochen Niemuth



Jeder Mensch wünscht sich Gelassenheit und inneren Frieden. Wir sehnen uns nach Ausgeglichenheit, Harmonie und Entspannung. Dazu ist es notwendig, sich vom üblichen Druck und Eingespanntsein in den vielen Alltagsangelegenheiten etwas abzukoppeln und zu lernen, innerlich loszulassen. In dieser Gelassenheit können sich dann Geist wie Körper erholen und erneuern.

Wenn wir „zufrieden“ und mit uns selbst im Reinen sind, wird dies auch einen Effekt auf unsere Entscheidungen und Handlungen haben – und somit unseren Schicksalsweg mit beeinflussen. In einer friedlichen Atmosphäre verhalten wir uns anders als in einer angespannten, zerrütteten Situation.

Der innere Friede wirkt sich auch im Äußeren aus und bestimmt die Atmosphäre und Lebenswirklichkeit, mit der wir jedem Tag begegnen. Wie können wir inneren Frieden erlangen und auch in schwierigen Situationen beibehalten? Und wie können wir lernen, sinnvoll mit Streit und Unruhe umzugehen?

### Kurselemente:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>21JN09</b>	Mittwoch, 02.06.2021, 18 Uhr bis Freitag, 04.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Unbeschwert ins neue Jahr – Frieden schließen mit sich selbst

mit Caroline Stiller und Carola Döbler

„Frieden ist der Augenblick ohne Urteil. Das ist alles. Dieser Augenblick im Herzensraum, in dem alles, was ist, willkommen ist.“

(Dorothy Hunt)

Der größte Unruhefifter für unseren Seelenfrieden ist unser Denken: Hohe Ansprüche, maßlose Selbstkritik, ewige Selbstzweifel nähren Schuldgefühle, schlechtes Gewissen und die zutiefst menschliche Angst, nicht zu genügen. Auch Glaubenssätze und Antreiber können hartnäckige Saboteure sein, wenn wir mit uns und der Welt ins Reine kommen wollen. Unser ärgster Feind sitzt im Kopf – und trifft zielsicher ins Herz. Und so lange wir ihn bekämpfen, wächst er.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können starke Verbündete sein, um unseren inneren Quälgeistern wohlwollend zu begegnen und mehr Frieden in unsere Beziehungen zu bringen – beginnend bei uns selbst. Ziel dieses Seminars ist es, den ewigen Kampf des inneren Kritikers als Überlebensstrategien zu begreifen: Strategien, die sich überlebt haben.

### Kurselemente:

Geführte Meditationen, Austausch und Yoga wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Kreative Impulse, Tanz und Gesang laden zu einer neuen, spielerisch-leichten Haltung ein. Für persönliche Fragen ist auf Wunsch Raum in kurzen Einzelcoachings.

Bitte mitbringen: Wettertaugliche und Yoga-Kleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

---

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Carola Döbler
<b>21CS03</b>	Sonntag, 03.01.2021, 18 Uhr bis Freitag, 08.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Rückendeckung für Männer

mit Daniel Hoch



Um kraftvoll im Leben zu stehen, brauchen wir Rückendeckung. Diese bekommen wir als Mann vor allem von unseren männlichen Ahnen, insbesondere vom Vater. Sich mit ihm gut zu verbinden, macht uns zu einem Mann, der mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht, der sein Leben kraftvoll anpacken und etwas Gutes daraus machen kann.

Diese Tage wollen uns auf den Weg bringen, uns zunächst einmal unserem inneren Vater zu nähern und anschließend auch die Beziehung zu unserem leiblichen Vater in den Blick zu nehmen. Gut gelöst hat dies Auswirkungen auf alle unsere Beziehungen und belebt, wofür wir Vater sind, seien es eigene Kinder oder andere Dinge, die wir ins Leben rufen und von uns geschaffen werden. Für jedes Anliegen gibt es eine Lösung, sie muss nur ge- oder erfunden werden. In diesem Workshop erhalten Männer Unterstützung, ihr schöpferisches (Heilungs-)Potenzial zu aktivieren und mit Zuversicht und Kreativität ihren Weg zu mehr Authentizität, Freiheit und Verbundenheit zu gehen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung für kleine Einheiten draußen.

---

<b>Leitung</b>	Daniel Hoch
<b>21DA01</b>	Donnerstag, 01.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen

mit Ludger P. Beckmann und Monika Fell-Hagen

„Wenn Du denkst, Du bist erleuchtet, gehe eine Beziehung ein.“

(Eckart Tolle)

In Beziehung sein ist eine der Essenzen unseres Lebens. Wir sind schon in Beziehung, bevor wir Individuum sind. Erwarten wir jedoch, vom anderen glücklich gemacht zu werden, wirft uns dies auf die Prägungen und Formen unseres Inneren Kindes zurück.

### Wir wollen uns mit Folgendem beschäftigen:

- Was fördert den Beziehungsfluss?
- Erkennen dieser Qualitäten und daraus (Paar-)Beziehungen lebendig gestalten
- Gegensätze in der Beziehung als Chance und Bereicherung
- sich der Verstrickungen in Beziehungen und der eigenen Anteile bewusst werden
- Verstrickungen überwinden und für das eigene Innere Kind gut sorgen
- Beziehungsaufstellungen: Potenziale und neue Wege finden (IFS)
- Beziehung als heilsamer Wachstumspfad.

### Kurselemente:

Clarity Prozess®-Dialog mit Innerem Kind und inneren Teilen, körperzentrierte und achtsamkeitsorientierte Prozessarbeit (HAKOMI), Inneres Familiensystem (IFS), Beziehungsarbeiten und Paardyaden, intensive Achtsamkeitsübungen, Tagesrahmen mit Yoga und Meditation in der Stille, jede\*r schreibt ihre/seine Erfahrungen auf.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt. Bei weniger als 8 Anmeldungen findet der Kurs nur mit einem der beiden Kursleiter statt.

**Leitung** Ludger P. Beckmann, Monika Fell-Hagen

**21LB04** Sonntag, 07.02.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.02.2021, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 445,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit in der Partnerschaft

mit Hans Jellouschek und Alexander Poraj



Beziehungen müssen gepflegt werden. Der Alltag bringt Gewöhnung und Achtlosigkeit mit sich, die der Lebendigkeit einer Partnerschaft auf die Dauer mehr schaden können, als wir es für möglich halten. Achtsamkeit ist eine zentrale Haltung auf dem spirituellen Weg. Was bedeutet sie im Hinblick auf unsere Partnerschaft? Worauf gilt es zu achten, damit nicht unbemerkt Konflikte entstehen und sich Enttäuschung und Resignation einschleichen? Wie kann man eine Beziehung nähren, so dass sie auch auf die Länge der Zeit hin lebendig bleibt?

Um diese Fragen wird es in unserem Seminar gehen. Kurze Vorträge wechseln sich mit Zweiergesprächen der Paare und Plenumsgesprächen ab. Gedacht ist das Seminar für Partner\*innen, von denen eine\*r oder beide auf dem spirituellen Weg ist bzw. sind. Morgens, nachmittags und abends gibt es Gelegenheit zum angeleiteten Sitzen.

Literaturhinweis:

H. Jellouschek: Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt

**Leitung** Dr. Hans Jellouschek, Dr. Alexander Poraj

**21HJ01** Sonntag, 10.01.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 12.01.2021, 13 Uhr

**21HJ02** Sonntag, 29.08.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 31.08.2021, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Bausteine der Liebe – für Paare

mit Sigrid und Günter Mühlen



Jenseits der Alltagsroutine ist es möglich, Partnerschaft zu einem stärkenden und nährenden Liebesabenteuer zu machen, das beide Partner in ihren Talenten fördert, wachsen lässt und gleichzeitig seelische Verletzungen ernst nimmt und heilt. Dazu bedarf es einer offenen und ehrlichen Kommunikation, einer Sexualität in voller Achtsamkeit und eines gelebten, spirituellen Weges im Alltag.

Alle drei Bereiche sollen in diesem fünftägigen Kurs erfahrbar gemacht werden und Paaren einen praktizierbaren Weg im Alltag aufzeigen. Kurze Vorträge wechseln sich ab mit Partnerübungen und der Möglichkeit des Austauschs im Plenum. Morgens und abends gibt es die Gelegenheit zu angeleitetem Sitzen in der Stille.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke, bequeme Kleidung, Digitalkamera oder Fotohandy.

Weitere Infos: [www.bausteinederliebe.de](http://www.bausteinederliebe.de)

---

<b>Leitung</b>	Sigrid Mühlen, Günter Mühlen
<b>21GM01</b>	Mittwoch, 11.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Vom Glück in der Liebe – ein Weg zu mehr Bewusstheit

mit Wolfgang Weigand

„Ein erwachter Mensch tanzt zur Musik,  
die aus ihm selber kommt.“

(Anthony de Mello)

Liebe ist das Thema, das uns am meisten bewegt und inspiriert, aber auch verletzt. Ist die Liebe an sich so widersprüchlich oder sind wir es auf der Suche nach ihr? Achtsamkeit und Bewusstheit sind in vielen spirituellen Büchern zentral. Oft fehlt jedoch die Dimension der Partnerschaft. Das diesem Kurs zugrunde liegende Beziehungsmodell ist eine wichtige Erweiterung auf die konkrete Situation in Liebesbeziehungen. Es macht die unbewussten Mechanismen deutlich, weshalb Menschen zusammenkommen und/oder sich auseinanderleben.

Wir sind eingeladen, bisherigen destruktiven Mustern der Partner\*innensuche oder des Verhaltens in der Beziehung auf die Spur zu kommen, vor allem aber auch dem eigenen Potenzial zur befreiten Liebe. Wir lernen die unbewusste Dynamik unseres „Schmerzkörpers“ kennen und den heilenden Weg unserer eigenen „Held\*innenreise“ der Bewusstwerdung.

### **Kurselemente:**

Der Kurs ist ein Wechselspiel von kurzen Inputs und Stille, Meditation und Imagination, Geschichten und Bewegung sowie von Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

Bitte mitbringen: Notizbuch, persönlicher Lieblingsgegenstand.

### **Buchempfehlungen:**

Joseph Fries, Wolfgang Weigand: „Kann denn Liebe Lüge sein?“ und „Erfüllende Liebe. Die Erfahrung vom tiefen Glück in Beziehungen“

---

<b>Leitung</b>	Wolfgang Weigand
<b>21WW01</b>	Donnerstag, 28.01.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Zwischen Schicksal und Freiheit: Unsere spirituelle Biografie

mit Liane Dirks

Da ist dieser Ruf des Herzens, wir alle können ihn hören, mehr oder weniger laut. Und wir alle wissen, dass wir mehr sind als die Summe der Ereignisse, die uns widerfahren. Dennoch erzählen wir unsere Lebensgeschichte vornehmlich anhand äußeren Geschehens, forschen nach Mustern, erkennen Wendepunkte, Höhen und Tiefen, verankern uns im Zeitgeschehen und verlieren dabei nicht selten die Geschichte hinter der Geschichte aus dem Blickfeld: die Essenz, unsere spirituelle Reise. Unsere wahre Lebensaufgabe finden wir jedoch nur hier, in den tieferen Dimensionen unseres Daseins, wo Schicksal und Freiheit nicht mehr getrennt sind, wo sich unsere Einzigartigkeit mit der Universalität des Geistes paart. Wo der Sinn des Lebens im tiefen Vertrauen wachsender Bewusstwerdung ruht.

Das Seminar versteht sich als Einführung in Erforschung und Schreiben unserer spirituellen Biografie, damit wir unserer eigenen Geschichte bewusst und ganz Mensch werden können. Das Schreiben dient dabei als Erkenntnismittel.

### Kurselemente:

Meditation, Kontemplation, Tai Chi, vertrauensvoller Austausch in geschützter Atmosphäre prägen das Seminar.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung für Tai Chi.

Weitere Infos: [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)

<b>Leitung</b>	Liane Dirks
<b>21LD01</b>	Donnerstag, 26.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## „...und hätte der Liebe nicht“ – ein Meditations- und Schreibretreat

mit Anna Platsch



„Das Einzige von Wert im ganzen Universum ist die Macht der Liebe.“

(Nisargadatta Maharaj)

Wenn wir uns vorstellen, wir würden diese wertvollste Macht einmal bewusst in die Welt, die so sehr der Heilung bedarf, geben – welch' ein Ruf. Selbst das aus der alles tragenden Stille geborene Wort reicht nur selten aus, diese Vision einer allumfassenden Liebe als Antwort begreifbar werden zu lassen. Und – in jeder einzigartigen Seele gibt es so etwas wie ein Gedächtnis an den grenzenlosen Geburtsraum der Liebe. Es wäre doch was, wenn wir begännen, in Liebe auf alles zu schauen, in uns, außerhalb von uns – ungetrennt. Gemeinsam werden wir versuchen, einen Rhythmus von Stille und Schreiben zu finden, aus dem heraus uns vielleicht ein Hauch des Mysteriums der Liebe berührt. So sind wir im Kurs in Stille, schreiben, lesen und lauschen wir. Es entsteht ein Raum von Transformation, der Offenheit für den eigenen Entwicklungsprozess braucht. Unser Zusammensein ist von großer Achtsamkeit getragen.

Da es sich um ein Retreat handelt, ist es hilfreich, so weit wie möglich von häuslichen und beruflichen Pflichten frei zu sein. Es sind keine Vorkenntnisse im Schreiben nötig. Schreibutensilien und -unterlage bitte mitbringen.

<b>Leitung</b>	Anna Platsch
<b>21PL01</b>	Donnerstag, 07.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsames Schreiben

mit Andreas Dalberg

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt,  
so wandelt sie es um und heilt es.“  
(Thich Nhat Hanh)

Das achtsame Wort ist die heilsame Kraft, die uns im Seminar trägt. Mit jeder Schreibübung lassen wir uns tiefer ein auf den Augenblick und vernehmen so auch die leisen Töne des Seins, das sich unentwegt und auf vielfältigste Weise zuspricht. Indem wir uns ansprechen lassen von dem, was ist, öffnen sich wie von selbst Augen und Ohren, aber auch unser Herz. Schreibend werden wir wach für uns und die Welt.

Unsere Texte entstehen intuitiv. Sie sind kleine Geschenke, geschöpft aus der Fülle des Augenblicks. Sie müssen keine Vorgaben erfüllen, dürfen sich aus sich selbst heraus entfalten, dem innersten Impuls folgen. Als Seismograph unseres Seins offenbaren sie, wie es gerade jetzt um uns steht. Wir schreiben in Stille, teilen uns aber auch mit, indem wir einander vorlesen. Dadurch tragen wir bei zum Raum achtsamer Begegnung im Seminar. Phasen der Kontemplation vertiefen die Erfahrung achtsamen Schreibens.

### Kurselemente:

Einzelarbeit (Schreibübungen, auch im Freien), Kleingruppenarbeit (Austausch, Feedback), Gesprächsrunden im Plenum, Kontemplation.

Offen für alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Schreibbrett.

---

<b>Leitung</b>	Andreas Dalberg
<b>21AD01</b>	Freitag, 02.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Der Weg nach Hause – Spirituelle Biografie und Meditation

mit Anja Lorenz

„Leben Sie jetzt die Fragen.  
Vielleicht leben Sie dann allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fernen Tages in die Antwort hinein.“  
(Rainer Maria Rilke)



Dieses Seminar bietet Raum für den Blick auf die eigene spirituelle Entwicklung über unsere Lebensspanne hinweg. So können Zusammenhänge deutlich werden zwischen dem, was uns antreibt und unsere Sehnsucht nährt, und dem, was uns schwächt. Es wird darum gehen, ein stärkeres Gespür für unseren ganz eigenen spirituellen Weg zu entwickeln und ein größeres Verständnis dafür, was auch die Persönlichkeit braucht, um sich dem spirituellen Weg hinzugeben und darin aufzugehen. Wir schreiben und malen viel, gehen in die Natur und vor allem in die Stille. Zudem gibt es regelmäßige, z. T. auch angeleitete, Meditationseinheiten. Bis auf den Einführungsabend findet der Kurs im Schweigen statt.

Bitte mitbringen: Mal- und Schreibsachen, bequeme und wetterfeste Kleidung sowie eine Sitzmatte für draußen.

---

<b>Leitung</b>	Dr. Anja Lorenz
<b>21LN01</b>	Donnerstag, 13.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Midlife-Vision

mit George Pennington



### **Einzelpersonen und Paare zwischen 35 und 55 (+/-)**

Mit etwa 35 Jahren bekommen wir zum ersten Mal unwiderruflich unsere Begrenztheit zu spüren. Manche sehen darin den Anfang vom Ende – und sprechen von „Midlife-Crisis“. Man kann darin aber auch eine Chance sehen: eine unmissverständliche Aufforderung, Bilanz zu ziehen über die Vergangenheit und eine neue, tragfähige Vision zu entwickeln, die unsere Sinnhaftigkeit für die zweite Lebenshälfte neu definiert: Wir brauchen eine „Midlife-Vision“.

In diesen Tagen haben wir die Gelegenheit, unsere ursprüngliche Zielsetzung von der Mitte des Lebens her neu zu überdenken und die Weichen zu stellen für eine Sinnerfüllung neuer Art. Die Basis hierfür bietet eine Lebensbilanz, die nichts ausspart: Familie und Beziehungsgeflecht, Arbeitswelt, Werte und Pläne.

Es folgen ein sorgfältiges Abwägen und Aussortieren, ein Um- bzw. Neudenken und schließlich das Erwägen neuer Möglichkeiten, eine Neuorientierung. Das Ergebnis ist eine neue Sicht auf das eigene Leben, die in konkrete Schritte mündet.

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>21PE05</b>	Sonntag, 30.05.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn

mit Mechthild Messer

In der Lebensmitte verändert sich vieles, neue Aufgaben warten: Eltern werden pflegebedürftig, Kinder gehen neue Wege, die eigene Gesundheit fordert mehr Aufmerksamkeit, die berufsfreie Zeit steht vor der Tür, Sehnsucht nach Neuem wächst. Viele Menschen ziehen in dieser Lebensphase eine Zwischenbilanz, wünschen sich Klarheit, Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut. Wir wollen unsere persönliche Lebensspur weiterdenken, neue Impulse für die eigene Weiterentwicklung erhalten: Welche Schätze an Erfahrung und Kraftquellen bringen wir mit? Wie können wir Chancen nutzen, um Lebensqualität und Sinn zu erfahren? Welchen Spurwechsel wollen wir wirklich?

### **Thematische Schwerpunkte:**

- Zwischenbilanz: Wohlwollender Blick zurück und Ernte
- Aufspüren wahrer Herzenswünsche
- Lebensqualität und Sinnfrage
- Erkennen persönlicher Werte, Interessen und Ressourcen
- Erfolgreiches Umgehen mit psychischen Belastungen
- Achtsames Bewahren eigener Kräfte
- Erarbeiten von Zielen, Prioritäten und Handlungsschritten
- Stärken optimistischer Sichtweisen und von Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: 5-7 persönliche Fotos (in Kopie) aus verschiedenen Lebensbereichen (es können andere Personen mit darauf sein) und Ereignissen, an die wir uns gerne erinnern; Schreibheft, Schreibstifte.

<b>Leitung</b>	Mechthild Messer
<b>21MM01</b>	Donnerstag, 13.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Visionen für die späteren Jahre / 55+

mit Birgitt E. Morrien

Der Bedarf an neuer Orientierung ist bei den in die Jahre kommenden Babyboomern groß. Diesem sinnstiftend zu begegnen ist Aufgabe und Ziel des Coaching-Seminars. Visionen sind kein Privileg der Jugend. Sie immer wieder neu zu finden, bleibt lebenslange Herausforderung. Geborgen in der Gemeinschaft Gleichgesinnter nähern wir uns dem inneren Ruf der reiferen Jahre an. Auf der Grundlage der ganzheitlichen DreamGuidance-Methode gehen wir in drei Arbeitsschritten vor: Ausgangslage ausloten, eigene Vision finden und Umsetzung sichern.

So können wir den Modus wechseln: weg von der Angst gesteuerten Hyperaktivität der Nachkriegskinder und -enkel hin zu mehr Muße, zu maßvollem Schaffen und besonnenem Wirken. Ziel ist es, den Zugang zu neuer Reife zu eröffnen, die sich am eigenen Lebendigsein ausrichtet und an der sich auch die Nachwachsenden aufrichten können. Das Seminar verbindet Einzel- und Gruppenarbeit. Jeder Tag strukturiert sich in drei Einheiten, die Körper, Geist und Seele berücksichtigen. Die Vision braucht den ganzen Menschen! Bei Bedarf sind Einzelgespräche möglich.

Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide, Stift, Notizheft.

Weitere Infos: [www.cop-coaching.com](http://www.cop-coaching.com)

---

<b>Leitung</b>	Birgitt E. Morrien
<b>21MI01</b>	Freitag, 14.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 16.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Blüten fallen – ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben

mit Friederike Boissevain



Zen-Meister Eihei Dōgen sprach vom Bild einer leuchtenden Perle, um die gesamte Welt und unser Leben zu bezeichnen: kostbar und vollkommen. Wie leuchtet diese Perle, während wir leben? Können wir sie auch dann halten, wenn unser Leben zur Neige geht? Wonach streben wir in unserem Leben und in unserem Sterben? Was beunruhigt uns? Was gibt uns Kraft, was tröstet uns? Wie können wir Gegensätze miteinander verbinden?

In diesem Seminar möchten wir uns, getragen von den Formen des Soto-Zen, diesen Fragen widmen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, Arbeit und Pausen. Einen Teil unserer Zeit werden wir im edlen Schweigen verbringen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und für gemeinsamen Austausch.

Weitere Infos: [www.wind-wolken-sangha.de](http://www.wind-wolken-sangha.de),  
[www.hospiz-im-wohld.de](http://www.hospiz-im-wohld.de)

---

<b>Leitung</b>	Dr. Friederike Boissevain
<b>21BV01</b>	Mittwoch, 31.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2021, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Vom Umgang mit Trauer und Abschied

mit Wolfgang Weigand

„Wer einen Fluß überquert,  
muss eine Seite verlassen.“  
(Mahatma Gandhi)

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens verschiedene Verlusterfahrungen. Trauer darüber verändert manchmal alles, oft folgen spirituelle Umbrüche: Sinnverlust oder Erschütterung des bisherigen Welt-, Menschen- oder Gottesbildes. Wie kann Trauer gelebt werden, so dass das Leben wieder strömt, dass die „Flussüberquerung“ gelingt?

In diesem Kurs kommen folgende Themen zur Sprache: persönlicher Umgang mit Trauer und Verlust; Biographiearbeit und eigene Grenzerfahrungen; religiöse Bilder von Abschied, Tod und Jenseits; Umgang mit Trauer, „Trauerarbeit“, Trauerkompetenz; wie über Abschiednehmen, Einsamkeit, Ängste reden? Vergänglichkeit „feiern“ – hilfreiche Rituale für den Abschied.

### Kurselemente:

Der Kurs ist ein Wechselspiel von kurzen Impulsen, Stille, Meditation, Geschichten, Gesprächen, Bewegung sowie Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

Bitte mitbringen: Notizheft, persönlicher Lieblingsgegenstand, bei einem kürzlich erlebten Tod evtl. Foto des\*der Verstorbenen.

Weitere Infos: [www.abschiedsfeiern.ch](http://www.abschiedsfeiern.ch)

<b>Leitung</b>	Wolfgang Weigand
<b>21WW02</b>	Sonntag, 19.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung

mit Harald-Alexander Korp



Darf und kann man angesichts des Sterbens lachen? Ja, denn Lachen und Humor helfen uns, nicht in Trauer und Schmerz zu versinken, sondern die Freude wiederzufinden und einen Raum der Erholung zu bewahren. Wir können erfahren, wie heilsam gemeinsames Lachen ist. Bis zum letzten Atemzug ist eine Verbindung auf Herzesebene möglich. Aber auch der schwarze Humor ist eine wichtige Ressource, um Angst und Wut abzubauen. So bedeutet das Lachen zum einen Unterstützung bei der Begleitung auf dem letzten Weg, zum anderen Selbstfürsorge, um neue Kraft zu schöpfen. Unterstützt werden wir durch das achtsame Verweilen im Augenblick.

In dem Workshop behandeln wir grundlegende Wirkprinzipien von Lachen und Humor auf Körper, Geist und Seele. Hinzu kommen konkrete Tipps, wie diese in der Sterbebegleitung integriert werden können: Wie kann ich meinen Humor trainieren und ihn in herausfordernden Situationen behalten? Wie hilft mir der Humor Distanz zu wahren und Empathie zu erlangen? Wie kann ich Humor in die Begleitung von Sterbenden und Angehörigen einbringen? Neben dem Wissen aus Humorwissenschaft und Medizin sorgen praktische Achtsamkeits-, Lach- und Clowns-Übungen für ein Lernen mit Freude und Spaß.

Weitere Infos auf: [www.hakorp.de](http://www.hakorp.de)

<b>Leitung</b>	Harald-Alexander Korp
<b>21K003</b>	Sonntag, 20.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Trauer – Wandlung – Sein

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel



„Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.“  
(Rumi)

Sich von geliebten Menschen trennen zu müssen oder das Leben als endlich zu begreifen, sei es durch das Ende einer Beziehung oder Tod, fällt uns häufig schwer. Wir wissen nicht so recht, wie wir mit den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Angst, Einsamkeit und Selbstzweifeln umgehen können. Wir wollen uns Raum geben, unsere Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste kennenzulernen. Wir können unsere schmerzhaften Erfahrungen erst loslassen, wenn wir gelernt haben sie anzunehmen. Heilung geschieht am tiefsten Punkt der Trauer. In diesen berührenden und „heiligen“ Momenten erwacht unsere Seele. Unser Leben und die Sinnhaftigkeit unseres Da-Seins bekommt eine neue Dimension. In einem größeren „Wir-Raum“ können wir diese Momente zulassen, bewusst anschauen und miteinander teilen.

### Kurselemente:

Angeleitete Meditation, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Mitgefühl-Praxis (Tonglen), Trauergebärden, achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die Abschied und Verlust erleben oder erlebt haben (auch in Beziehungen) und sich heilsam damit auseinandersetzen wollen.

---

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
<b>21HD02</b>	Sonntag, 21.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

mit Helmut Dörmann

„Denn was heißt Sterben anderes,  
als nackt im Wind zu stehen  
und in der Sonne zu schmelzen!  
Und was heißt nicht mehr zu atmen anderes,  
als den Atem von seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,  
damit er emporsteigt und sich entfaltet  
und ungehindert Gott suchen kann?“

(Khalil Gibran)

Wir wollen uns in diesem Kurs mit unserem eigenen Sterben auseinandersetzen. In allen spirituellen Traditionen wird uns geraten, die Vergänglichkeit – und damit das eigene Sterben – als etwas zu sehen, was täglich geschehen kann. Und je besser wir darauf vorbereitet sind, desto leichter und losgelöster wird uns der Schritt in eine andere Wirklichkeit und Daseinsform gelingen.

In diesem Kurs gehen wir spürend und selbstwahrnehmend (u. a. mit einer geführten Sterbemeditation) durch die letzten Tage und Momente unseres Lebens in ein Erwachen des Heiligen. Durch bewusstes Sein wachsen wir hinein in die transpersonale Dimension des Lebens und des Sterbens.

### Kurselemente:

Angeleitete Meditation, Körperübungen, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Mitgefühl-Praxis des Tonglen, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die sich mit Sterben, Tod und Übergang auseinandersetzen möchten und dies als Lebensbereicherung sehen.

---

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann
<b>21HD03</b>	Donnerstag, 18.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---



09

Mindful Leadership

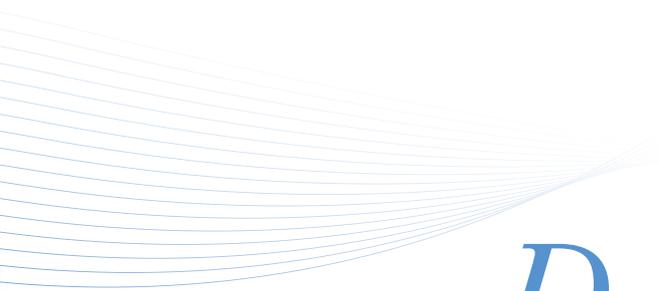


## Mindful Leadership

Unsere Welt hat an Tempo und Komplexität zugenommen. Das gilt für die Gesellschaft und die Kultur, genauso wie für die eigene Organisation oder das eigene Unternehmen. Um den hohen Anforderungen in Führungspositionen gerecht zu werden und innerlich Kurs halten zu können, braucht es mehr als die gewohnten Schulungsansätze. Der Erwerb von Mindful Leadership (achtsamkeitsbasierte Führungskompetenz) ist ein Weg der Orientierung, der persönliche Fähigkeiten und unternehmerische Notwendigkeiten miteinander verbindet.

Als tiefenkulturelles Konzept hat Mindful Leadership den gesamten Menschen im Blickfeld. In den Kursen werden notwendige Kenntnisse und Methoden vermittelt, um in den unterschiedlichen Situationen des Führungsalltags präsent zu sein und bewusst zu führen. Menschen, die in den unterschiedlichsten Bereichen Verantwortung tragen, finden in den Kursen am Benediktushof die Möglichkeit, Achtsamkeit kennen zu lernen, ihre Handlungsfähigkeit um diese zu erweitern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Die Befähigung, kulturelle, gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Ziele in harmonische Balance zu bringen, steht dabei im Fokus.

Führungskräfte, die sich dem Weg der Achtsamkeit öffnen und diesen in ihren Führungs- und Berufsalltag einfließen lassen, erwerben neues Wissen und gewinnen zugleich innere Weite und Stabilität. Sie verbinden visionäres Denken mit bodenständiger Praxis, spirituelle Tiefe mit pragmatischer Alltagsethik und wissen sich sowohl dem großen Ganzen wie der konkreten Situation verpflichtet.



*„Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen zu surfen.“*

Jon Kabat-Zinn

## Zen for Leadership – Die Kunst des Führens

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner

### Mit Verstand, mit Intuition, mit dem Herzen

Das Kursprogramm „Zen for Leadership“ ist speziell für Menschen mit Führungsverantwortung entwickelt worden – aber auch geeignet für Menschen, die sich selbst besser „führen“ wollen.

Menschen in verantwortlichen Positionen kennen die Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Und viele fragen sich, wie sie die Balance zwischen beruflichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen finden. Der Übungsweg des Zen ist ideal dafür, sich auf das zu fokussieren, was uns gut tut und auf das, was für uns wirklich wichtig ist. So kommen wir zu klarem Denken und Handeln, zu mehr Power und Kreativität, zu besserer Konzentrationsfähigkeit, zu mehr Geduld, mehr Mitgefühl und letztlich zu konstruktivem Denken.

### Kurselemente:

Übung Zazen (das Sitzen in Stille), meditatives Gehen (Kinhin) und weitere Meditationserfahrungen, Vorträge über Zen in Alltag und Beruf, Körperübungen, Einzelgespräche mit der Kursleitung sowie immer wieder Impulse zu Zen im Alltag.

Weitere Infos: [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

---

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Prof. Dr. Daniel Wagner
<b>21ZL01</b>	Sonntag, 07.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sommer-Sesshin „zen@work“

mit Brigitte van Baren und Paul J. Kohtes



### Eine Meditationswoche für Menschen mitten im Leben

Einmal vollkommen raus aus dem Gewusel des Alltags. Rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken. Das ist eine intensive Woche mit: Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), Vorträgen, Tiefenentspannung, Yoga und Körperübungen sowie täglich Dokusan (Einzelgespräche mit der Kursleitung). Ein Kurs, der besonders für Menschen geeignet ist, die entspannter und bewusster in Beruf und Familie leben möchten. An einem Kurstag bilden Körperübungen den Schwerpunkt des Programms.

Für Erstteilnehmende an diesem Zen-Sesshin wird ein Orientierungsgespräch mit einem der Kursleiter empfohlen. Kontakt: [paul.kohtes@identity-foundation.de](mailto:paul.kohtes@identity-foundation.de)

Buchempfehlungen als Vorbereitung auf das Sesshin:  
P.J. Kohtes: „Meister Eckhart: 33 Tore zum guten Leben“  
und „Dein Job ist es, frei zu sein“  
B. M. van Baren: „Zen in Leben und Arbeit“

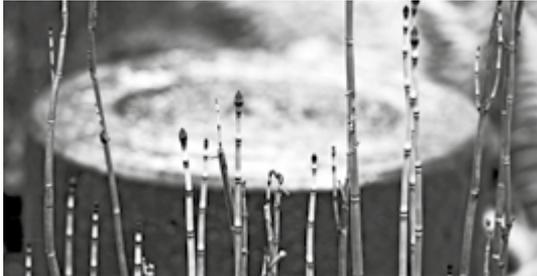
---

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Paul J. Kohtes
<b>21ZL02</b>	Sonntag, 11.07.2021, 18 Uhr bis Freitag, 16.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 560,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Organisationsaufstellungen

mit Alexander Poraj



Häufig und schnell Entscheidungen zu treffen, wird heute von jeder Führungspersönlichkeit erwartet, ganz gleich, wie groß das Unternehmen oder das Projekt ist. Gleichzeitig aber ist die Komplexität der dafür nötigen Faktoren so hoch geworden, dass nicht mehr alle gebührend berücksichtigt werden können. Genau hier liegt die Stärke der Methode der Organisationsaufstellungen. Sie ermöglicht auf lebendige Art und Weise, die Beziehungsebenen und Verflechtungen von Mitarbeitenden, Teams und Unternehmensteilen so lebendig werden zu lassen, dass die oft unsichtbaren, jedoch höchst wirksamen Dynamiken sichtbar gemacht werden können.

Beispiele für die Anwendung dieser Methodik sind:

- Konflikte innerhalb der Hierarchien
- Umgang mit Klient\*innen, Mitarbeitenden und den eigenen Produkten
- die Rolle und Haltung des Betriebsrates
- Verwobenheit persönlicher Themen Einzelner.

Die Haltung der Präsenz, die ebenfalls in diesem Seminar eingeübt wird, öffnet und hält gleichzeitig das Feld für genaues Schauen auf das, was sich wirklich bereits ereignet hat oder im Begriff ist, sich zu ereignen.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
<b>21ZP36</b>	Sonntag, 07.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 09.02.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag – Führungskompetenz

mit Ludger P. Beckmann

### Führung aus praktischer und spiritueller Perspektive

Wie lassen sich unsere eigenen geistig-spirituellen Werte mit den Herausforderungen des Berufs- und Führungsalltags besser vereinbaren? Wir reflektieren praktische Situationen der Selbst- und Mitarbeiter\*innen-Führung im Berufsalltag und erproben pragmatische Werkzeuge dafür. In einem coachenden Ansatz arbeiten wir mit Impulsvorträgen, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und Meditation. Wir nutzen die Gruppendynamik zum Lernen in der Gegenwart.

Folgende Themen werden in intensiven Übungen behandelt:

- Führung nach dem Achtsamkeitsprinzip
- Erfolg durch offene Wahrnehmung
- Kommunikation und Kritikgespräch, ohne zu bewerten
- Arbeit an der konstruktiven inneren Grundhaltung im beruflichen Alltag.

### Zielgruppe:

engagierte Berufstätige und Führungskräfte, die sich im Arbeitsleben weiter entwickeln wollen.

Außerhalb der Kurszeiten sind wir im Schweigen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>21LB01</b>	Donnerstag, 01.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 445,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Mindful & Heartful Leadership-Training – Workshopreihe

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

## Mit MBSR & MSC in Führung gehen

Management aus sicherer Basis ist mehr als eine Kombination aus Fähigkeiten, mehr als nur ein Handeln. Es ist zuallererst ein Sein. Diese Kursreihe ist für Menschen konzipiert, die Achtsamkeit kennenlernen und nutzen wollen, um ihre eigene Entwicklung und Handlungsfähigkeit zu erweitern und diese Kompetenzen in Unternehmensleitung und Menschenführung umzusetzen. Die dreitägigen Intensivworkshops bauen aufeinander auf und sind nur im Gesamtpaket buchbar. Durch sie kann ein vertrauensvoller und klarer Managementstil entstehen, durch den wir für uns und andere eine sichere Basis sind.

Achtsamkeit gepaart mit Selbstfürsorge kann sehr wirksam neue Strukturen in unseren unwillkürlichen Mechanismen der Stressbewältigung schaffen, aus dem Wesenskern entwickelte Selbstsicherheit aufbauen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Die Workshops basieren auf dem MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn sowie dem MSC-Programm nach Kristin Neff und Chris Germer. Angepasst an die individuellen Anliegen der Teilnehmenden arbeiten wir außerdem mit Elementen aus systemischer Beratung, Gestaltarbeit, Kommunikationspsychologie und Körpertherapie.

## Modul 1 (21PP06/1)

### Präsenz: Vertrauen im Management – die sichere Basis entwickeln

Resiliente Manager\*innen werden als selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert und selbstreflektiert beschrieben. Wie erlangen wir eine solche Haltung, die dann letztendlich unseren Managementstil prägt? Neben der Achtsamkeitspraxis machen wir uns Methoden der positiven Psychologie zunutze. Es gibt außerdem Informationen über neurowissenschaftliche und psychologische Wirkmechanismen und Hilfen zur Umsetzung im Berufsalltag.

## Modul 2 (21PP06/2)

### Verbindung: Achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz für Manager\*innen

Manager\*innen sind mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Neben dem Blick für Strukturen brauchen sie zwischenmenschliche Kompetenzen, eine Orientierung

nach unten, oben und auf alle Seiten und sollen dabei gleichzeitig Präsenz und Entscheidungsklarheit verkörpern. Emotionale Intelligenz ist hierfür eine Schlüsselkompetenz: Über Selbstwahrnehmung und Fokus erforschen wir die zahlreichen Felder, in denen emotionale Intelligenz wirksam wird.

## Modul 3 (21PP06/3)

### Ausdruck: Dialoge gestalten und Kommunikationskultur entwickeln

Wir erfahren und üben, wie wir Präsenz und Sicherheit auch in schwierige Gespräche einbringen und kraftvoll, authentisch und dialogorientiert kommunizieren – und damit eine vertrauensbasierte Kommunikationskultur fördern, in der sich Potenziale entfalten können. Der Workshop ist erfahrungsorientiert und arbeitet mit einer Vielfalt von Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

### Konditionen:

Die Module sind nur im Gesamtpaket buchbar. Die gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin bezahlt. Rücktrittsbedingungen: Nur nach dem ersten Block besteht die Möglichkeit, zurückzutreten. Es fallen die anteilmäßigen Kosten dafür an, die Überzahlung wird zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt ist keine Erstattung möglich. Außerdem gelten die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Hauses, siehe **Seite 212**.

Weitere Infos: [www.achtsamlebenundarbeiten.de](http://www.achtsamlebenundarbeiten.de)

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
<b>21PP06/1</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.03.2021, 13 Uhr
<b>21PP06/2</b>	Sonntag, 02.05.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.05.2021, 13 Uhr
<b>21PP06/3</b>	Sonntag, 12.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>Für alle drei Module insgesamt</b> € 1.650,- für Privatpersonen € 2.250,- zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Führen und Entscheiden

mit Uwe Minde und Sabine Löffler



Führen bedeutet, vielfältige Entscheidungen zu treffen. Häufig werden unsere Entscheidungen von der eigenen Lebensgeschichte beeinflusst. Unser Ich ist ein Geschichtenerzähler und oft genug in der eigenen Geschichte gefangen. Es sind die Erinnerungen an die Defizite und Überforderungen der eigenen Biografie, die unseren Blick auf das Hier und Jetzt färben. Das Ego entwickelt Techniken, um die Erinnerungen an die Mängel zu kompensieren.

Wir haben aus den verschiedensten Therapiemethoden (Pesso-Therapie, VT, Hypnotherapie, Systemtherapie, Telearbeit) Übungen und Selbsterfahrungselemente zusammengestellt. Sie ermöglichen es, unser Entscheidungsverhalten kennenzulernen: Wer oder was in uns entscheidet? Was treibt uns bei unseren Entscheidungen an?

Neben Meditieren, theoretischen Einheiten und Übungen gibt es auch Raum für individuelles Arbeiten. Vor allem die Pesso-Therapie bietet eine Methode, alte Verletzungen und Defizite, die unser Entscheidungsverhalten prägen, zu heilen. Führen und Entscheiden, unabhängig von dem Ballast der eigenen Biografie, wird möglich.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>21UM03</b>	Freitag, 19.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- für Privatpersonen € 450,- zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Evolutionäres Führen aus dem Selbst – Spiritual Leadership

mit Daniel Hoch

### Praxisseminar: Gutes Führen beginnt bei uns selbst

Ob wir ein Unternehmen, ein Team oder unser Leben führen – die Dinge erblühen und Schwierigkeiten lösen sich (fast) wie von selbst, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind. Leichtigkeit und Freude in all diesen Bereichen sind dann die natürliche Folge. Der Schlüssel zu guter Selbstführung ist ein gelungener Kontakt mit dem spirituellen Selbst, das uns Orientierung für alle wesentlichen Fragen beruflicher und privater Natur anbietet. Damit verbunden führen wir mit Souveränität, Klarheit und Weisheit und das Ergebnis ist entsprechend herausragend.

In diesem Seminar lernen wir gemeinsam mit anderen Unternehmer\*innen und Führungskräften Spiritual Leadership in der Praxis kennen und dessen Potenzial für unsere persönliche Evolution und für die unseres Teams oder Unternehmens voll zu nutzen. Der Kurs gibt Raum für Wachstum und Weiterentwicklung, die Möglichkeit, an unserer persönlichen Schlüsselstelle zu arbeiten, uns neu auszurichten sowie Austausch auf hohem Niveau.

Wir arbeiten unter anderem mit Methoden aus den folgenden Bereichen: Gestaltcoaching, Organisations-, Team- und Führungskräfteentwicklung, Spirituelle Systemische Aufstellungsarbeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, wetterfeste Kleidung.

Weitere Infos: [www.spiritualleadership.de](http://www.spiritualleadership.de)

<b>Leitung</b>	Daniel Hoch
<b>21DA02</b>	Sonntag, 10.10.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 10 Symposien/Aus- und Weiterbildungen



## Symposien/Aus- und Weiterbildungen

Die Stille ist ein zentraler Bestandteil in vielen unserer Kurse. Sie zu erfahren kann Räume für Neues öffnen. Darüber hinaus gibt es am Benediktushof auch Symposien, Tagungen und Aus- und Weiterbildungen. Dieser Bereich bietet die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch mit anderen Menschen, sich mit Fragen der Spiritualität auseinanderzusetzen und gestärkt und mit neuen Impulsen in den Alltag zurückzukehren.

Ein »Symposion« war im alten Griechenland das gesellige Beisammensein mit Wein und geistvollen Dialogen, bei dem bedeutende Gedanken entwickelt werden konnten. Ähnliches meint noch heute der Ausdruck »Symposium«: Im menschlichen Austausch werden relevante Themen des Menschseins beleuchtet und im gemeinsamen Gespräch vertieft. Die Symposien u. a. aus den Bereichen Kontemplation, Psychotherapie oder Yoga bieten fundierte wissenschaftliche Vorträge von Fachleuten und intensiven fruchtbaren Austausch mit Gleichgesinnten.

Immer mehr Berufszweige integrieren heute spirituelle Themen in ihre Arbeit, um dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden und auch seine spirituelle Seite kennen zu lernen. Denn spirituelle Haltungen, die sich in Jahrhunderten entwickelt haben, können auch heute unser alltägliches menschliches Verhalten prägen.

Den Wunsch, gelebte Spiritualität und die damit verbundene eigene Wandlung an andere weiterzugeben, setzen wir in den Aus- und Weiterbildungen um. Hier werden Teilnehmer\*innen in Theorie und Praxis, teils mehrere Jahre lang, gewissenhaft ausgebildet und auf ihre Aufgaben vorbereitet. Einige der Aus- und Weiterbildungen enden mit einer Prüfung und Zertifizierung.

Ziel ist es, den eigenen spirituellen Weg auch im Alltag zu üben und zu integrieren.



„Sobald man in einer Sache Meister geworden ist, sollte man in einer neuen Schüler werden“

Gerhard Hauptmann

# Symposium – Kontemplation im 21. Jahrhundert

## Das mystische Potential der christlichen Tradition freilegen

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Daniel Rothe

Wer bin ich eigentlich? Oder: Welche Interpretation von mir funktioniert? Worauf kann ich vertrauen? Oder: Gibt es noch etwas, auf das ich vertrauen kann? Was kann ich denn tun? Oder: Gibt es überhaupt etwas zu handeln? Was soll das Ganze eigentlich?

Generationen vor uns haben sich mit diesem Erleben auseinandergesetzt. Daher existieren seit Jahrtausenden in allen Kulturen menschliche Versuche, um auf diese Fragen Antworten zu finden. Einen solchen Versuch stellt auch die christliche Tradition dar. Sie hat unseren Kulturraum nachhaltig geprägt. Um jedoch ihr Potenzial auch im 21. Jahrhundert nutzen zu können, bedarf es eines Übersetzungsprozesses für diese Zeit. Das war ein zentrales Anliegen von Willigis Jäger (1925 – 2020). Diesem Anliegen fühlt sich der Benediktushof verpflichtet.

In diesem Symposium soll deshalb das mystische Erleben der christlichen Tradition thematisiert werden. Frisch und unvoreingenommen ist zu schauen, ob und wenn ja, wo sich an dieses kontemplative Erleben anknüpfen lässt. Konkret ist zu fragen, welche Impulse sich für die Lebensfragen von Menschen, die in einer Welt von Wissenschaft, Technik und säkularer Option zu Hause sind, aus dem mystischen Erleben des Christentums ergeben können.

### Bisher bestätigte Referent\*innen:

#### Vorträge:

**Pierre Stutz:** Theologe und Autor.

„Geborgen und frei. Mystische Alltagsgestaltung“

**Prof. Dr. Thomas Dienberg:** Theologe.

„Mystik und Literatur oder: Von dem Schreiben, das sich den Worten entzieht“

**Dr. Kristina Kieslinger:** Theologin.

„Kontemplation als Weg zu innerer Freiheit. Eine spirituelle Reise mit Thomas Keating“

**Dr. Reiner Manstetten:** Philosoph und Kontemplationslehrer.

„Was ist der Leib Christi? Das Abendmahl in mystischer Deutung“

**Prof. Dr. Christine Büchner:** Theologin.

Vortragsthema folgt.

#### Workshops:

**Thilo Brandl:** Theologie und Psychologie.

„Die ‚wahren‘ Mystiker (...) halten an der Unzugänglichkeit fest, an der sie sich abarbeiten. Lesarten mit Michel de Certeau“

**Veronika Depnering:** Soziologin und Theaterpädagogin.

„Ganz da – Theaterpraktische Übungen und die Erfahrung des Augenblicks“

#### Pierre Stutz:

„Kämpferische Gelassenheit. Mystiker\*innen des 20. Jahrhunderts: Etty Hillesum, Thomas Merton, Dorothee Sölle, Dag Hammarskjöld“

#### Dr. Reiner Manstetten:

„Paulus als Mystiker. Gemeinsame Lektüre und Interpretation ausgewählter Passagen aus seinen Briefen“

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

---

Leitung	Daniel Rothe
21SY01	Freitag, 19.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## 6. MIND CONFERENCE 2021

mit Gastreferent\*innen, Leitung: MIND-Team



### Achtsamkeit für Individuum, Unternehmen und Gesellschaft

Die MIND Conference bietet nun im sechsten Jahr (aufgrund der Corona-Pandemie 2020 konnte die 5. MIND Conference leider nicht stattfinden) einen Raum, in dem sich Führungskräfte begegnen können, um sich zum Thema Achtsamkeit in Unternehmen auszutauschen. Dabei ist Achtsamkeit für die Gründer\*innen der MIND sowohl ein Weg zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens und zur gelasseneren Bewältigung alltäglicher Herausforderungen, als auch ein Überbegriff für einen neuen Umgang als Unternehmer\*in in Entscheidungsprozessen und als Mensch im Umgang mit ihrem\*seinem Umfeld. Wandlungsfähige und gesunde Unternehmen bauen auf bewussten, in sich ruhenden Führungskräften auf. Achtsamkeit ist ein jahrtausendlang erprobter Weg, dieses Potenzial in Menschen aufzuwecken und weiterzuentwickeln. Daher werden auf der MIND drei Dimensionen von Achtsamkeit beleuchtet: für das Individuum, im Unternehmen und in der Gesellschaft.

Die MIND bietet Anregung, Austausch und Erfahrungen, die Verantwortung für alle drei Bereiche zu übernehmen, auszubalancieren und zu gestalten. Das Programm ist eine Mischung aus Impulsen, dem Ausprobieren unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken und Workshops, in denen den Themen vertiefend und interaktiv nachgegangen wird.

Die MIND ist darüber hinaus ein Ort, an dem über die Jahre eine Community an Führungskräften wächst, welche inspiriert ist, den beruflichen und privaten Alltag neu zu denken und zu gestalten.

In den vergangenen Jahren gehörten zu den Referent\*innen z. B. Wissenschaftler\*innen wie Jon Kabat-Zinn, Prof. Bofinger (Wirtschaftswissenschaftler), Dr. Britta Hölzl (Harvard Achtsamkeitsforscherin), Christian Felber (Begründer der Gemeinwohlökonomie) oder Matthias Horx (Zukunftsforscher), Ärzte wie Prof. Bauhofer (bekanntester Ayurveda Arzt Europas), Unternehmensvertreter\*innen wie Mounira Latrache (Google), Jos de Block (Gründer Buurtzorg), Peter Bostelmann (SAP), Waldemar Zeiler (Einhorn) oder Jürgen Dawo (Town & Country Haus) ebenso Lehrende der großen Weisheitstraditionen wie Paul J. Kohtes, Stéphane Seckin oder Patricia Thielemann.

Es gelten die Rücktrittsbestimmungen der MIND Organisatoren sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**.

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:

[www.mind-conference.com](http://www.mind-conference.com)



<b>Leitung</b>	Team Mind Conference
<b>21SY02</b>	Sonntag, 13.06.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 15.06.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>Early Bird 28.02.2021:</b> € 980,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen <b>Ab dem 01.03.2021:</b> € 1.280,- für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen jeweils zzgl. Unterkunft und Verpflegung. <b>Es gelten die Hotelpreise siehe Seite 216.</b>

## Symposium Yoga

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Doris Zölls und Alexander Poraj



Yoga ist ein jahrtausendealter medizinischer und gleichzeitig spiritueller Übungsweg aus Indien, der sich heute großer Beliebtheit erfreut. Das Symposium Yoga möchte Lehrenden und Praktizierenden die Gelegenheit geben, die verschiedenen Yoga-Richtungen zu erleben, Neues zu lernen, Wissen zu vertiefen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Der geplante Tagesablauf setzt sich zusammen aus einem interessanten Wechsel von fundierter Theorie, Praxis-Workshops, Meditationen und spannenden Kurzvorträgen. Es wird auch genügend Raum zum Austausch untereinander sowie mit den anwesenden Lehrer\*innen aus den verschiedenen Traditionen geben.

Wir wollen uns Fragen widmen wie: Warum unterscheiden sich die Yoga-Praktiken so stark voneinander? Sind alle spirituellen Wege am Ende gleich? Und last but not least: Wohin wollen uns die unterschiedlichen Übungen letztlich führen?

Die Begegnung von Kundalini Yoga, Spirit Yoga, Sivananda Yoga, Ashtanga Yoga, Samyama Integrale Yogameditation sowohl untereinander als auch mit Zen, der sich aus der indischen Yoga-Tradition heraus entwickelt hat, bietet in diesem Symposium die einmalige Möglichkeit des Kennenlernens der verschiedenen Wege. Es ist eine Herausforderung und gleichzeitig eine Chance, Vielfalt nicht als Konkurrenz, sondern als Einheit zu erleben.

### Referent\*innen:

**Anna Trökes:** Hatha Yoga

**Patricia Thielemann:** Spirit Yoga

**Dr. Ronald Steiner:** Ashtanga Yoga

**Sukadev Bretz:** Integraler Yoga, Yoga Vidya

**Sat Ravi:** Kundalini Yoga

**Yogi Amandeep Singh:** Kundalini Yoga

**Harald Homberger:** Samyama Integrale Yogameditation

**Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:**

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

---

**Leitung** Doris Myöen Zölls, Dr. Alexander Poraj

**21SY03** Donnerstag, 08.07.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 11.07.2021, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Symposium Psychotherapie

Psychotherapie und Spiritualität aus dem  
Blickwinkel der Neurowissenschaft und der  
Systemtheorie

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Alexander Poraj



Die neuen Entwicklungen in den Neurowissenschaften und in den Sozialwissenschaften stellen das bisherige Verständnis von Ich, Seele und Kommunikation in ein neues Licht. Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich neue Herausforderungen für bisher bekannte therapeutische Methoden sowie spirituelle und religiöse Haltungen.

In diesem Symposium wollen wir den Fragen nachgehen, welche theoretischen Visionen und welchen praktischen Nutzen, die diese Wissenschaften hervorbringen, für die Praxis der Psychotherapie und der Spiritualität zu ziehen sind. Es wird untersucht, ob es bereits Übereinstimmungen gibt oder ob ein Umdenken notwendig ist und wenn ja, in welchen Bereichen.

Das Symposium richtet sich an Menschen, die sich in ihrer beruflichen wie auch persönlichen Praxis mit Fragen der Psychotherapie und der Spiritualität auseinandersetzen.

### Bisher bestätigte Referent\*innen:

#### Prof. Dr. Tobias Esch

FA f. Allg.medizin, Neuro- u. Gesundheitswiss., Institutsleiter/Lehrstuhlinhaber Integrative Gesundheitsversorgung u. -förderung (IGVF), Leiter Univ.ambulanz f. Integrative Gesundheitsversorgung u. Naturheilkunde (UnIG), ehem. Harkness Fellow u. Gastprofessor (Harvard Medical School).

#### Dr. Ulrich Ott

Dipl.-Psych., erforscht seit 20 J. veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bendor Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomografie untersucht.

#### Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswiss., leitet den Forschungsbereich Angew. Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Uniklinikum Regensburg, Präsident d. Gesellschaft f. Bewusstseinswissenschaften u. Bewusstseinskultur GBB e.V.

#### Prof. Dr. Werner Vogd

Inhaber des Lehrstuhls f. Soziologie an der Universität Witten/Herdecke, beschäftigt sich mit sozialen Dynamiken in Management u. Führung von Organisationen. Forscht zudem zur Rezeption buddhistischer Meditationspraktiken in westlichen Gesellschaften.

Fortbildungspunkte für Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeut\*innen werden beantragt.

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

---

**Leitung** Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)

**21SY04** Freitag, 17.09.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 19.09.2021, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Symposium der Stiftung

### Das Jahrhundert von Willigis. Zeitzeuge einer Zeitenwende



mit Gastreferent\*innen, Leitung: Alexander Poraj



Willigis Jäger wurde 95 Jahre alt. Er lebte nicht nur in einer sehr bewegten Zeit, sondern gehörte zu der Gruppe von Menschen, welche die religiös-spirituelle Bewegung und Entwicklung ihrer Zeit entscheidend mitgeprägt haben. Wir erleben gerade, wie vieles davon sich immer noch in einem lebendigen Klärungs- und Entwicklungsprozess befindet. Gerade weil es sich um Themen handelt, die unser ganzes menschliches Leben kulturübergreifend berühren, hat sich Willigis Jäger in seinem Wirken einer Aufgabe gewidmet, die immer wieder neu interpretiert und gelebt werden will.

Das Symposium will Willigis Jägers spirituelle Entwicklung vor dem Hintergrund der religiösen, psychologischen und gesellschaftspolitischen Entwicklungen seiner Zeit beleuchten und den Bogen spannen von der traditionellen-konfessionellen Frömmigkeit bis hin zu der Vision einer transkonfessionellen Spiritualität unserer Zeit. Hierfür haben wir herausragende Persönlichkeiten geladen, die in Vorträgen und Workshops die vielfältigen Zusammenhänge zwischen dem Entwicklungsweg von Willigis Jäger und den gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungen aufzeigen. Dabei werden wesentliche Aspekte von Willigis' Vision, wie der Dialog mit der Wissenschaft und gesellschaftliches und soziales Engagement, besonders beleuchtet. Inwieweit kann der Lebensweg wie auch das geistige Erbe von Willigis Jäger den Ausgangspunkt bilden, um künftige Schritte und Entwicklungsmöglichkeiten klarer zu benennen?

Begleitend werden zwei Bücher vorgestellt: Dr. Alexander Poraj „Das Willigis-Jahrhundert“ zur persönlichen und spirituellen Entwicklung von Willigis und eine „Willigis Jäger-Anthologie“ mit seinen wichtigsten Texten, herausgegeben von Angela Krumpen, Journalistin und Mitglied des Präsidiums der Willigis Jäger Stiftung.

#### Bisher bestätigte Referent\*innen:

**Pater Anselm Grün OSB:** Benediktinermönch und Autor.

**Dr. Sylvia Kolk:** Lehrerin für Buddhismus und Meditation, Gründerin des buddhistischen 'Stadt-Zentrums Hamburg Liebe-Kraft-Weisheit', Autorin.

**Angela Krumpen:** Journalistin, Moderatorin und Autorin.

**Dr. Alexander Poraj:** Zen-Meister, spiritueller Beirat am Benediktushof und Autor.

**Gert Scobel:** Journalist, Fernsehmoderator und Autor.

Das Symposium bietet Gelegenheit, mit Menschen zusammen zu kommen, die sich heute meinungsbildend mit Fragen der Spiritualität auseinandersetzen. Dazu sind alle Menschen eingeladen, die sich für eine werteorientierte Spiritualität mitten im Leben interessieren, und insbesondere auch die Freundinnen/Freunde und Förderinnen/Förderer der Stiftung.

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Team
21SY05	Freitag, 12.11.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.11.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- € 120,- für Förderinnen/Förderer der Stiftung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tagung

### Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Wilfried Kuhn

#### Tagung des Vereins Netzwerk Nahtoderfahrung e.V.

In Todesnähe kann es zu Erfahrungen kommen, die mystischen Erlebnissen entsprechen. Wir fassen diese Erlebnisse unter dem Begriff „Nahtoderfahrungen“ zusammen. Dieses Phänomen ist inzwischen einer größeren Öffentlichkeit bekannt. Die Tagung wird sich mit einem höchst bedeutsamen Aspekt befassen, der bisher kaum Beachtung gefunden hat. Die Menschen erfahren die Einheit mit dem Göttlichen. „Ich war eins mit Gott und eins mit dem Universum“, ist eine charakteristische Aussage. Ein Bewusstsein universeller Verbundenheit bildet sich heraus. Dieses neue Bewusstsein kann zu einem friedlichen Miteinander und einem achtsamen und respektvollen Umgang mit der Natur beitragen.

Das Netzwerk Nahtoderfahrung ist ein Zusammenschluss von Nahtod und mystisch erfahrenen Menschen, Interessierten und Fachleuten aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Die Tagung steht allen Interessierten offen und lässt Raum für den Austausch untereinander und mit den Referent\*innen.

#### Vorträge:

**Dr. Raid Al-Daghistani:** Wiss. Mitarbeiter am Zentrum für Islamische Theologie, Universität Münster.  
„Der Sufismus und das Bewusstsein der Verbundenheit“

**Dr. Anwari-Reintjens:** Forscht und lehrt auf dem Gebiet der Interkulturellen Philosophie und Spiritualität.  
„Unsterblichkeitsglaube in Altägypten“

**Dr. Bob Coppes:** Wirtschaftswissenschaftler, Autor mehrerer Bücher über Nahtoderfahrungen.  
„Nahtoderfahrungen verändern die Welt“

**Prof. Dr. Regine Kather:** Philosophieprofessorin an der Universität Freiburg.  
„Von Mitleiden und Mitfreude – ein Verhältnis der Partizipation zwischen Menschen und Tieren“

**Manuela Maetze:** schildert in ihrem Vortrag ihren persönlichen Kontakt mit der höchsten Wesenheit.  
„Eine Begegnung“



**Dr. Joachim Nicolay:** Philosoph, Theologe, Vorsitzender des Netzwerk Nahtoderfahrung e. V.  
„Die Achtung vor dem Leben in Nahtoderfahrungen“

#### Workshops:

**Prof. Dr. Enno Edzard Popkes:** Inhaber der Professur, Dekan der Theologischen Fakultät.  
„Die Kieler Akademie für Thanatologie als virtuelle Universität“

**Dr. Joachim Nicolay:**  
„Tiere in Nahtoderfahrungen“

#### Meditation:

**Dr. Eugenia Kuhn:** Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.  
Meditation zum Thema „Verbundenheit“

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und ausführlichem Programm auf:

[www.netzwerk-nahtoderfahrung.org](http://www.netzwerk-nahtoderfahrung.org)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Leitung	Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn
21TN01	Freitag, 05.03.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2021, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 130,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise siehe Seite 216.

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent\*innen des Instituts



## Neue Weiterbildung 2021/22

Ab Februar 2021 bietet das Dozent\*innenteam des Instituts für Achtsamkeit (IAS) unter der Leitung von Karin Krudup eine neue Weiterbildung zur\*zum Lehrer\*in in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) an.

### Details zur Weiterbildung:

Sie verteilt sich auf 8 Termine über einen Zeitraum von ca. 16 Monaten. Die eigene Meditationspraxis als Teilnahmevoraussetzung erlaubt eine tiefe und fundierte Diskussion und Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Jede\*r Teilnehmer\*in wird parallel zur Weiterbildung einen eigenen MBSR-Kurs unterrichten und Möglichkeiten zur Reflexion in der Gruppe und in Supervision haben. Die Dozent\*innen sind Expert\*innen auf dem Gebiet von achtsamkeitsbasierten Ansätzen. Die Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-Verbands e.V.. Zertifizierte Teilnehmer\*innen werden auf Wunsch vom MBSR-Verband als Mitglieder aufgenommen.

Die Teilnahme am Orientierungsseminar wird gewünscht.

**Information, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut:**

[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**.

---

## Weiterbildung MBSR 2021/22

**Leitung** Karin Krudup und Dozent\*innen-Team

**21LL13/1** Freitag, 05.02.2021, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 07.02.2021, 16.30 Uhr

**21LL13/2** Donnerstag, 22.04.2021, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 25.04.2021, 15.30 Uhr

**21LL13/3** Donnerstag, 03.06.2021, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 06.06.2021, 15.30 Uhr

**21LL13/4** Donnerstag, 23.09.2021, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 26.09.2021, 15.30 Uhr

**21LL13/5** Donnerstag, 11.11.2021, 9.30 Uhr bis  
Sonntag, 14.11.2021, 15.30 Uhr

### Termine 2022:

28.-30.01., 08.-10.04., 24.-26.06.

**Kursgebühr** zu zahlen an das Institut:  
je nach Nettoeinkommen € 4.495,- bzw.  
€ 4.105,- für die gesamte Weiterbildung  
(Anzahlung und Ratenzahlung).  
Zu zahlen am Benediktushof:  
Hauskosten € 20,- pro Wochenende und  
Teilnehmer\*in sowie Unterkunft/Verpflegung.  
**Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 216.**

---

## Orientierungstag für die Weiterbildung MBSR 2021/22

**Leitung** Karin Krudup

**20LL02** Samstag, 21.11.2020, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kursgebühr** € 140,- inkl. Teepause und Mittagessen  
zahlbar ans Institut

---

## Orientierungstag für die Weiterbildung MBSR 2022/23

**Leitung** Karin Krudup

**21LL02** Samstag, 20.11.2021, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kursgebühr** € 150,- inkl. Teepause und Mittagessen  
zahlbar ans Institut

## Ausbildung zur\* zum MBSR- und Achtsamkeitslehrer\*in

mit Susanne Breuninger-Ballreich

### Neue Ausbildung 2021-2023

Ab Oktober 2021 bietet das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) unter der Leitung von Susanne Breuninger-Ballreich eine neue 8-modulige Ausbildung zur\* zum Lehrer\*in für MBSR und Achtsamkeit an.

Diese vom MBSR-Verband anerkannte Zertifikatsausbildung bietet die Möglichkeit, die notwendigen Kompetenzen zu entwickeln, um das MBSR-Programm zu unterrichten oder andere Achtsamkeitskurse durchzuführen. Die Ausbildung setzt bei der persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden an. Denn beim Unterrichten von Achtsamkeit sind nicht die Methoden entscheidend, sondern die Haltung und Präsenz der/des Lehrenden. Deshalb geht es neben der Vertiefung der eigenen Meditationspraxis auch um die persönliche Weiterentwicklung. Um diesen Tiefgang zu erreichen, findet im Rahmen der Ausbildung auch ein Schweigere retreat statt.

Zur Orientierung wird das ZAS ein Webinar am Samstag, 26.06.2021 anbieten.

**Information, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr für Ausbildung und Webinar direkt beim Institut:** [www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)

Es gelten die Stornobedingungen des ZAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**.

<b>Leitung</b>	Susanne Breuninger-Ballreich
<b>21XBA04/1</b>	Sonntag, 03.10.2021, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.10.2021, 13 Uhr
	Alle weiteren Termine finden von Mittwoch bis Sonntag statt und werden veröffentlicht auf: <a href="http://www.benediktushof-holzkirchen.de">www.benediktushof-holzkirchen.de</a> <a href="http://www.zas-stuttgart.de">www.zas-stuttgart.de</a>
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das Institut: <b>€ 4.500,-</b> für die gesamte Ausbildung inkl. Webinar. zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten <b>Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 216.</b>

## MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie

mit Heike Alsleben

### Grundkurs

Dieser Kurs basiert auf den Achtsamkeitsbasierten Interventionen (Mindfulness-Based Interventions – MBI), zu denen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) gehören. MBSR ist seit vielen Jahren im Gesundheitswesen verbreitet. Aus MBSR und der Kognitiven Verhaltenstherapie ist MBCT entstanden, einem Gruppenkonzept für Menschen u. a. mit Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen.

Das Herzstück der MBI bildet eine regelmäßige Meditationspraxis seitens der Psychotherapeut\*innen und Patient\*innen. Durch die Verkörperung (Embodiment) von Achtsamkeit und dem erforschenden Dialog (Inquiry) sind wir in der therapeutischen Beziehung sozusagen das Instrument, durch das wir Achtsamkeit erfahren können.

Schwerpunkt des Kurses ist das selbsterfahrungsorientierte Kennenlernen oder Vertiefen von Achtsamkeitsmeditationen und -übungen, ergänzt durch Basiswissen zur Achtsamkeit im klinischen Kontext. Wir erkunden auch, wie unsere Meditationspraxis im Sinne der Selbstfürsorge sowie die Kurserfahrungen einen Platz in unserem (Praxis-)Alltag finden können.

Der Kurs richtet sich an Psychotherapeut\*innen und Menschen aus anderen Gesundheitsberufen, z. B. DBT-, ACT-Therapeut\*innen.

### Fortbildungspunkte werden beantragt.

Weitere Infos: [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

<b>Leitung</b>	Heike Alsleben
<b>21AE01</b>	Donnerstag, 19.08.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 390,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Achtsamkeit in der Psychotherapie

mit Elke Max und Jan Glasenapp



## Grundkurs

Achtsamkeit hat als Element seinen Platz in der modernen Psychotherapie gefunden. Unabhängig davon, ob man eher schulen-basierte Psychotherapie betreibt oder sich mit störungsspezifischen Verfahren auseinandersetzt. Auch „Compassion“, also unterstützendes Mitgefühl für sich selbst und andere, kann in der Psychotherapie wirkungsvoll vermittelt werden: Dies verbessert Selbstkonzept, soziale Verantwortung und Lebenszufriedenheit. Doch wie und in welcher Form können Achtsamkeit und Compassion Patient\*innen nahegebracht werden?

Basierend auf den neuesten empirischen Erkenntnissen und spirituellen Erfahrungen von Prof. Dr. Marsha Linehan haben wir das erfolgreiche Konzept der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) erweitert und für das gesamte Spektrum der Psychotherapie zugänglich gemacht. Damit steht erstmals das praxisbewährte Behandlungsmodul „Skills-basierte Achtsamkeit“ zur Verfügung.

## Kurselemente:

Der Teaching-Teil wird federführend von Elke Max in Form von exemplarischer Unterlagen-Arbeit, gemeinsamen Übungen und Übungen in Kleingruppen gestaltet. Dr. Jan Glasenapp bietet eine Einführung in eine neue Form der Sitz- und Gehmeditation an. Beide halten Vorträge zur (eigenen) spirituellen Praxis und stehen für Einzelgespräche zur Verfügung.

## Zielgruppe:

Der Grundkurs richtet sich an Psychotherapeut\*innen, die die Grundlagen einer skillsbasierten und alltagstauglichen Achtsamkeitsübung kennenlernen, eigene, angeleitete Erfahrung in verschiedenen Formen von Achtsamkeitstraining machen und ihre Kompetenz in der Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeit verbessern wollen.

**Die Weiterbildung wird von DDBT und Bayerischer Psychotherapeutenkammer CME zertifiziert.**

## Information, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei:

Arbeitsgemeinschaft für wissenschaftliche Psychotherapie (AWP)

[www.awp-freiburg.de](http://www.awp-freiburg.de)

Es gelten die Stornierungsbedingungen der AWP sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**.

---

<b>Leitung</b>	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
<b>21EM01</b>	Sonntag, 18.07.2021, 15 Uhr bis Freitag, 23.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 690,- zu zahlen an die AWP zu zahlen bei Anreise am Benediktushof: Unterkunft und Verpflegung

---

# Mindful Leadership „Train the Trainer“ – Achtsamkeit in Organisationen

mit Rudi Ballreich und Marcel Hülsbeck

## Neuer Lehrgang 2021-2023

In dem Zertifikatslehrgang der Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung werden die Kenntnisse, Fähigkeiten und Methoden vermittelt, um achtsamkeitsbasierte Führungstrainings in Organisationen durchführen zu können. Dabei wird Achtsamkeitsmeditation verknüpft mit bewährten Führungsmethoden zum Selbst- und Stressmanagement, zur Kommunikation und Konfliktklärung, zur Entscheidungsfindung in Teams sowie zur Transformation der Organisationskultur. In dem zweieinhalbjährigen Lehrgang geht es um die Grundlegung und Vertiefung der eigenen Meditationspraxis (u. a. zwei Schweigeretreats), um die Erfahrung und Anwendung der bewusstseinszentrierten Führungsmethoden, um wissenschaftliche Hintergründe und um praktisches Anleitungstraining.

## Trainer\*innen

Rudi Ballreich, Susanne Breuning-Ballreich, Dr. Britta Hölzl, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck, Prof. Dr. Niko Kohls, Petra Martin, u. a.

## Module und Dauer

Insgesamt 10 Module, Dauer: 2,5 Jahre

Modul 1: Mo, 28.06. - Fr, 02.07.2021

Modul 2: Mo, 27.09. - Fr, 01.10.2021

Modul 3: So, 21.11. - Fr, 26.11.2021

Modul 4: Mo, 14.03. - Fr, 18.03.2022

Modul 5: Mo, 20.06. - Fr, 24.06.2022

Modul 6: So, 11.09. - Fr, 16.09.2022

Modul 7: Mo, 21.11. - Fr, 25.11.2022

Modul 8: Mo, 13.03. - Fr, 17.03.2023

Modul 9: Mo, 10.07. - Fr, 14.07.2023

Modul 10: Mo, 16.10. - Fr, 20.10.2023

## Zielgruppe

Trainer\*innen, Berater\*innen und Coaches, die Mindful Leadership in ihre Arbeit einbeziehen wollen. Personalentwickler\*innen, Führungskräfte und Geschäftsführer\*innen, die in ihrer Organisation Mindful Leadership einführen wollen.



## Abschluss

Universitäts-Zertifikat „Trainer\*in für Mindful Leadership“

## Veranstalter

Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung München

## Veranstaltungsort

Benediktushof Holzkirchen

## Konditionen

Es gelten die Stornobedingungen der Veranstalter sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**. **Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 216**.

**Information, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei der Universität Witten/Herdecke:**

[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)



# EssenzCoaching®: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko u. a.

## Grundkurs 2020/21

### Die spirituelle Dimension im Coaching

In Unternehmen, Organisationen und der Gesellschaft braucht es Menschen, die inspiriert und mutig für eine sinnstiftende und werteorientierte Gestaltung unserer Lebenswelt stehen. Wenn sich die vertraute Ordnung und Sicherheit im Außen aufzulösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein zu verorten. Die Weiterbildung EssenzCoaching® kann als Suche nach dem Wesen unserer Existenz verstanden werden: Wer bin ich – wer bist Du – was ist Leben? Was ist der Sinn unseres Daseins? Welchen Werten folgt mein Handeln? Welche Ängste und Sehnsüchte gilt es anzuerkennen und zu würdigen? Diese Fragen lassen sich nur aus einem tiefen Verständnis über die Formen und Strukturen unseres Bewusstseins erfassen.

Die Weiterbildung befähigt Menschen Impulsgeber\*innen für ein menschenwürdiges Miteinander in Beruf und Gesellschaft zu sein. Sie sensibilisiert für einen achtsamen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen, der Natur und unseren Mitwesen. EssenzCoaching® baut auf den Kompetenzen der Teilnehmer\*innen auf, vertieft diese um die spirituelle Dimension und zielt auf die Bearbeitung existentieller Themen. Nur aus dem tiefen Verständnis der eigenen Existenz und der Beobachtung, wie sich das eigene Bewusstsein bildet, können Problemsituationen erkannt und aufgelöst werden.

Durch Bewegungselemente wird der Körper als Resonanzraum für Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisiert, um existentielle Lebensthemen zu transformieren und Begegnungsräume in der Seins-Dimension zu erschließen. Im EssenzCoaching® können Gesten und Körperhaltungen den Übergang von der Problemsituation (horizontalen Ebene) in die rein schauende und betrachtende Dimension (vertikale Ebene – Seins-Dimension) erleichtern. Empathie und Intuition können wachsen.



### Seminarthemen:

#### Modul 1 (20AP10/1):

**Vision des Lebens – Die Kraft der Sehnsucht**

#### Modul 2 (21AP10/2):

**Intuition – Die Kunst der Konzeptlosigkeit**

#### Modul 3 (21AP10/3):

**Life-Balance ist Lebenskunst**

#### Modul 4 (21AP10/4):

**Selbstkonzept – Selbstentfaltung – Selbstführung**

#### Modul 5 (21AP10/5):

**Aspekte des Seins – Ein integrales Modell  
(nach K. Wilber)**

Die Weiterbildung umfasst den Grundkurs (5 Module) und kann mit dem Aufbaukurs (4 Module, Abschluss EssenzCoach-UHP) weitergeführt werden.

**Methoden:**

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeit, Einzelcoaching in der Gruppe, Meditation, geführte vertiefende Dialogarbeit, Üben von Coaching-Sequenzen in Kleingruppen, Supervision von Praxisfällen, Übungen zur Erforschung des Körpers als Resonanzraum, u. a. mehr.

**Zielgruppe:**

Führungskräfte, Vorstände, Teamleiter\*innen, Berater\*innen, Selbständige, leitende Mitarbeiter\*innen, Supervisor\*innen, Therapeut\*innen, Personalentwickler\*innen, Ärztinnen/Ärzte.

**Zahlungsmodalitäten:**

Nur als Gesamtpaket buchbar. Rechnungsstellung komplette Kursgebühr ca. vier Wochen vor Kursbeginn durch den Benediktushof. Zu überweisen vor Kursbeginn. Ratenzahlung auf Anfrage möglich. Bezahlung Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

**Rücktrittsbedingungen:**

Rücktritt nur nach dem ersten Wochenende möglich. Die anteilmäßigen Kosten sind zu bezahlen, die Überzahlung wird zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt keine Erstattung möglich. Außerdem gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**.

**Weitere Infos zu den einzelnen Modulen auf:**

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de/ausbildung-essenzcoach/](http://www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de/ausbildung-essenzcoach/)

**Aufbaukurs 2021/22 :**

Weitere Infos und Termine auf:

[www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de](http://www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de)



**EssenzCoaching® 2020/21 (Grundkurs)**

**Leitung** Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent\*innen

**20AP10/1** Freitag, 20.11.2020, 16 Uhr bis  
Sonntag, 22.11.2020, 13 Uhr

**21AP10/2** Freitag, 15.01.2021, 16 Uhr bis  
Sonntag, 17.01.2021, 13 Uhr

**21AP10/3** Freitag, 26.02.2021, 16 Uhr bis  
Sonntag, 28.02.2021, 13 Uhr

**21AP10/4** Freitag, 23.04.2021, 16 Uhr bis  
Sonntag, 25.04.2021, 13 Uhr

**21AP10/5** Freitag, 18.06.2021, 16 Uhr bis  
Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 3.250,- inkl. MwSt.  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

**EssenzCoaching® 2021/22 (Grundkurs)**

**Leitung** Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent\*innen

**21AP11/1** Freitag, 26.11.2021, 16 Uhr bis  
Sonntag, 28.11.2021, 13 Uhr

**Termine 2022:**

28.-30.01., 18.-20.03., 06.-08.05., 17.-19.06.

**Kursgebühr** € 3.250,- inkl. MwSt.  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Systemische Führung trifft Achtsamkeit – Führung, die bewegt

mit Petra Nöding und Kerstin Mauth

„Wer innehält, erhält innen Halt.“ (Laotse)

## Neue Weiterbildung

Diese zertifizierte Weiterbildung richtet sich an Führungskräfte, die sich gezielt entscheiden, Achtsamkeit in ihr Führungshandeln zu integrieren und sich vor diesem Hintergrund weiterzuentwickeln. Wie will ich eigentlich leben und arbeiten? Führungskräfte und ihre Teams sind heutzutage gefordert, sich auf immer komplexere und weniger vorhersehbare Veränderungen und Abläufe einzustellen. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach einer ausgeglichenen und gesunden Lebensführung und Arbeitsgestaltung, das völlig neue Rollenbilder erforderlich macht. Für eine gelungene und gesunde Führung braucht es heute Achtsamkeit und die Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

### Modul 1 (21MN01/1):

#### Selbstführung und Selbstwirksamkeit – bewusst in Führung

Wir beschäftigen uns intensiv mit unserem persönlichen Umgang mit Stress und Belastungssituationen im beruflichen Alltag. Durch bewusstes Innehalten erkennen wir einengende Verhaltensmuster und finden neue Wege in die Gelassenheit und Agilität, die unsere Selbstwirksamkeit stärken.

### Modul 2 (21MN01/2):

#### Kooperation im Team ermöglichen – Die Führungskraft als Sparringspartner\*in und Facilitator

Unsere persönlich-professionelle Haltung in der Zusammenarbeit steht in diesem Modul im Fokus. Wir festigen unser eigenes Rollenverständnis, nehmen die Vielfalt unserer Rollen in den Blick und bringen diese in Einklang mit dem beruflichen Umfeld. Wir entwickeln unsere Kompetenz zur achtsamkeitsbasierten Kommunikation und Konfliktlösung weiter.

### Praxis-Modul 3 (21MN01/3):

#### Achtsame Führung – „rein in den Alltag“

Wir arbeiten an Ihrem persönlichen professionellen Anliegen und tauschen uns zu Auswirkungen und Grenzen Ihrer achtsamkeitsbasierten Führung aus. Gemeinsam entwickeln wir Lösungsansätze, wie achtsamkeitsbasierte



Führung und Zusammenarbeit in Organisationen nachhaltig gelingen kann

## Methoden, Kurselemente:

Wir verknüpfen Modelle der systemischen Führung mit passenden Achtsamkeitsübungen. Wissenschaftlich basierte Inputs wechseln sich ab mit Selbstreflexion sowie Interaktion in kleinen und großen Gruppen.

## Abschluss:

Zertifikat von con.sentio Systemische Beratung und Entwicklung.

## Konditionen:

Nur im Gesamtpaket buchbar. Gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin fällig. Es gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 212**. **Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 216**.

Weitere Infos auf: [www.con-sentio.de](http://www.con-sentio.de)

<b>Leitung</b>	Petra Nöding, Dr. Kerstin Mauth
<b>21MN01/1</b>	Dienstag, 23.02.2021, 16 Uhr bis Freitag, 26.02.2021, 13 Uhr
<b>21MN01/2</b>	Dienstag, 13.04.2021, 16 Uhr bis Freitag, 16.04.2021, 13 Uhr
<b>21MN01/3</b>	Montag, 19.07.2021, 16 Uhr bis Donnerstag, 22.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 4.700,- inkl. MwSt. zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) – Einführung

mit Dietmar Mitzinger



In diesem Einführungsseminar lernen wir die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten-Traumatherapie (YBT) kennen:

- den Pranayama-Effekt: der Hirnstamm wird schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt
- den Asana-Effekt: Asanas werden als emotionaler Zugang zu körperlichen Spuren alter Traumata im Körper eingesetzt
- den Pratyahara-Effekt: Die Emotionen, zu denen wir durch Asana Zugang bekommen haben, werden so fokussiert, dass ein posttraumatisches Wachstum stattfinden kann.

Wir praktizieren zu den drei Effekten auch erste konkrete Übungen und bekommen so eine Vorstellung davon, was in der 3-moduligen Weiterbildung vermittelt wird.

### Zielgruppe für Einführung und Weiterbildung:

Yogaübende, Yogalehrer\*innen, Yogatherapeut\*innen, Psychotherapeut\*innen, Körpertherapeut\*innen.

Weitere Infos auf: [www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>21MZ01</b>	Freitag, 24.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) – Weiterbildung

mit Dietmar Mitzinger

In der 3-moduligen Weiterbildung erleben wir die einzelnen motorischen und emotionalen Entwicklungsstufen des Kindes durch eine besondere Form der Asanapraxis nach. Dadurch werden zelluläre Spuren alter Traumata aus den Faszien sowie aus den Muskeln zugänglich gemacht und bewusst erfahren. Durch einen achtsamen Umgang mit unserem Körper erfahren wir eine tiefe Verbundenheit damit. In den nachfolgenden Pratyahara-Prozessen werden diese Erfahrungen auf eine sehr bewusste Art und Weise meditativ beobachtet, um deren vollständige Integration zu ermöglichen und daran innerlich zu wachsen. Begleitet werden diese Prozesse durch Pranayama, damit die Vorgänge in einem sicheren Rahmen stattfinden.

### Modul 1 (21MZ03/1):

**Asanas für die frühe Kindheit: Geburt bis Mitte 3. Lebensjahr**

### Modul 2 (22MZ03/2):

**Asanas für die mittlere Kindheit: 3. Lebensjahr bis Einschulung**

### Modul 3 (22MZ03/3):

**Asanas für die späte Kindheit: Einschulung bis 12. Lebensjahr**

Weitere Infos: Zertifizierung zur\* zum YBT-Instruktor\*in bzw. YBT-Therapeut\*in. Die Kursgebühr wird für jedes Modul einzeln entrichtet.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Einführung in YBT.

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>21MZ03/1</b>	Freitag, 10.12.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2021, 13 Uhr
	<b>Termine 2022:</b> 30.01.-01.02., 27.-29.03.
<b>Kursgebühr</b>	240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Lernen mit Achtsamkeit – Lehrer\*innen-Weiterbildung an Grundschulen

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen



„Lernen mit Achtsamkeit an Grundschulen (LemA GS)“ ist aufgrund des großen Interesses von Lehrer\*innen entstanden. Die erfolgreiche Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen (LemA WS)“ wurde dazu speziell auf die Anforderungen im Grundschulbereich hin weiterentwickelt.

Ziel des Projekts an den Schulen ist es, dass die Kinder lernen, die eigene Körper- und Gedankenwelt besser wahrzunehmen, um auf stressige Situationen auf Dauer gesünder zu reagieren. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser zu regulieren. Dadurch können sie in Konfliktsituationen gelassener handeln, das Gelernte besser anwenden und ihre Aufmerksamkeit bewusster lenken.

## Die Weiterbildung stärkt die Lehrer\*innen:

- in ihrer Präsenz und ihrem Zugriff auf die eigenen Ressourcen
- im achtsamen Umgang mit Schüler\*innen und Kolleg\*innen
- in der Vermittlung von wirksamen Lernmethoden
- in der Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ an der eigenen Schule.

## Themen der Module:

Modul 1: Achtsamkeit als innere Haltung

Modul 2: Achtsame Kommunikation und Selbstempathie

Modul 3: Achtsame Kommunikation und Empathie für andere

Modul 4: Achtsamkeit als Unterrichtsfach

Modul 5: Achtsamkeit als Schulkonzept/schulinterne Fortbildung des Kollegiums.

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit an Grundschulen“ und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung auf: [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/schulprojekt/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/schulprojekt/)

## Konditionen:

Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 380,- für alle 5 Module inkl. Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner für 20 Unterrichtsstunden. Die komplette Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

---

## Weiterbildung (LemA GS) 2021

<b>Leitung</b>	Ulrike Steinmann, Manfred Rosen
<b>21LG01/1</b>	Sonntag, 28.02.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 02.03.2021, 13 Uhr
<b>21LG01/5</b>	Freitag, 10.09.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2021, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen
<b>21LG01/2</b>	Freitag, 07.05.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2021, 13 Uhr
<b>21LG01/3</b>	Freitag, 11.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2021, 13 Uhr
<b>21LG01/4</b>	Freitag, 02.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Lernen mit Achtsamkeit – Lehrer\*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen



mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen



„Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen (LemA WS)“ vermittelt in 5 Modulen die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Außerdem wird viel Wert darauf gelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen.

Die Umsetzung von „Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen“ findet vorrangig in der 5. Jahrgangsstufe weiterführender Schulen statt.

## Die Weiterbildung stärkt die Lehrer\*innen:

- in ihrer Präsenz und ihrem Zugriff auf die eigenen Ressourcen
- im achtsamen Umgang mit Schüler\*innen und Kolleg\*innen
- in der Vermittlung von wirksamen Lernmethoden
- in der Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit“ an der eigenen Schule.

## Themen der Module:

- Modul 1: Achtsam mit mir selbst
- Modul 2: Achtsame Kommunikation – Selbstempathie
- Modul 3: Achtsame Kommunikation – Empathie für andere
- Modul 4: Achtsamkeit als Wahlfach
- Modul 5: Anleiten der schulinternen Kolleg\*innen.

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen“ und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung auf:

[www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/schulprojekt/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/schulprojekt/)

## Konditionen:

Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 380,- für alle 5 Module inkl. Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner für 20 Unterrichtsstunden. Die komplette Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

---

## Weiterbildung (LemA WS) 2021/22

---

**Leitung** Alexandra Andersen, Manfred Rosen

**21LE03/1** Sonntag, 17.10.2021, 18 Uhr bis  
Dienstag, 19.10.2021, 13 Uhr

**21LE03/2** Freitag, 05.11.2021, 18 Uhr bis  
Sonntag, 07.11.2021, 13 Uhr

### Termine 2022:

14.-16.01., 04.-06.02., 25.-27.02.

---

**Kursgebühr** € 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

# Zertifizierte\*r Sitzgruppenleiter\*in – Weiterbildung



mit Daniel Rothe, Alexander Poraj, Thilo Brandl,  
Ludger P. Beckmann

## Neue 3-modulige Weiterbildung 2021/22

Die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ und die Zen-Linie „Leere Wolke“, beide gegründet von Willigis Jäger, bieten in Zusammenarbeit mit dem Benediktushof die neue Weiterbildung zur\* zum zertifizierten Sitzgruppenleiter\*in an. Viele Personen, die über eine fundierte Kontemplations- oder Zenpraxis verfügen, verspüren den Wunsch, eine eigene Meditationsgruppe ins Leben zu rufen. Damit aus dem Wunsch ein fruchtbarer Raum für eine gemeinsame spirituelle Praxis werden kann, ist es ratsam, sich auf die Arbeit gut vorzubereiten. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass sich diejenigen, die eine Meditationsgruppe leiten oder eine gründen möchten, mit einer ganzen Reihe von Fragen und Situationen konfrontiert sehen.

### Dazu gehören:

- Fragen nach dem klaren Formulieren des Inhaltes der Meditation
- Fragen nach der eigenen Kompetenz und deren Grenzen
- Fragen hinsichtlich der entstehenden Gruppendynamik und der damit verbundenen Möglichkeiten und Konflikte
- Fragen rund um das Praktische und Organisatorische
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Die Weiterbildung ist genau auf diese Fragen und Bedürfnisse ausgerichtet: Es kann die notwendige Praxis geübt und das entsprechende Wissen erlangt werden, um eine Sitzgruppe kompetent und souverän zu leiten.

Beim ersten Modul wird in zwei getrennten Gruppen (Kontemplation, Zen) den Inhalten und Ritualen der jeweiligen Tradition nachgegangen. Modul zwei und drei finden gemeinsam statt. Beim zweiten Modul stehen gruppendynamische Prozesse im Mittelpunkt, die theoretisch und praktisch angegangen werden. Das dritte Modul ist durch

Fragen rund um die Organisation gekennzeichnet. Teilnehmen kann jede\*r, die\*der an mindestens fünf Kontemplationskursen oder fünf Zen-Sesshins auf dem Benediktushof teilgenommen hat. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird durch ein Zertifikat der jeweiligen Linie bestätigt.

### Modul 1A (21ZK01/1A) Kontemplation,

### Modul 1B (21ZK01/1B) Zen:

#### Thema „Inhalt und Rituale“

Leitung Kontemplation: Daniel Rothe

Leitung Zen: Dr. Alexander Poraj

### Modul 2 (22ZK01/2) gemeinsame Gruppe:

#### Thema „Gruppendynamik“

Leitung: Thilo Brandl

### Modul 3 (22ZK01/3) gemeinsame Gruppe:

#### Thema „Organisation“

Leitung: Ludger P. Beckmann

### Konditionen:

Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 480,- für alle 3 Module. Die komplette Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung.

Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe
21ZK01/1A	Freitag, 22.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
Leitung	Dr. Alexander Poraj
21ZK01/1B	Freitag, 22.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
Termine 2022:	21.-23.01., 13.-15.05.
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



# 11 Junge Menschen und Familien



## Junge Menschen und Familien

Gefördert von



### Generation Zukunft

Spiritualität beginnt mit der allen Menschen innewohnenden Sehnsucht nach Sinn, Erfüllung und Glück. Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung erforscht, entwickelt und fördert Spiritualität heute. Wir richten unseren Blick auf die „**Generation Zukunft**“, weil sie für die zukünftige Gestaltung der Gesellschaft von besonderer Bedeutung ist.

Es ist ein Anliegen der Stiftung, Familien, Studierenden, Auszubildenden, Jugendlichen und Kindern einen Zugang zur Meditation zu ermöglichen. Damit möchten wir schon früh eine achtsame Selbstwahrnehmung und eine bewusste Lebensgestaltung fördern.

Die Themen dieser Kurse sind so gestaltet, dass sie von jungen Menschen verstanden, angenommen und geübt werden können. Die **Familien-Kurse** ermöglichen ein **gemeinsames Erleben** von Spiritualität und führen Kinder spielerisch an die Übung der Meditation heran.

Bei „**Mehr als du denkst!**“ stellen sich Jugendliche und junge Erwachsene in **Zen- und Kontemplationskursen** Fragen zur Lebensgestaltung, Werteentwicklung und Selbstfindung. Was macht mich aus? Wie bringe ich mich ein? Woran orientiere ich mich in der Gestaltung meines Lebens? Die Kurse eröffnen Wege in die Stille und in den Austausch, um eigene Antworten zu finden und diese in den Alltag zu integrieren.

Das neue Online-Kursangebot „**Meditation und Alltag**“ bietet die Möglichkeit des ortsunabhängigen gemeinsamen Sitzens und begleitet junge Menschen über vier Wochen mit Impulsen und Einzelgesprächen in ihrer Meditationspraxis. Die aktuellen Termine und Informationen dazu werden auf der Internetseite des Benediktushofes veröffentlicht.

Die **Camps für Studierende und Auszubildende** finden im Frühjahr und im Herbst statt. Sie bieten die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die den jungen Menschen im Zusammenhang mit dieser Lebensphase besonders am Herzen liegen. Im Alltag ist dafür oft nicht genügend Raum. Die jungen Menschen kommen zusammen, um gemeinsam zu sitzen, Vorträge zu hören und vielfältige Workshops zu besuchen. Die Impulse von außen und das gemeinsame Erleben eröffnen neue Perspektiven.

Zudem unterstützt die Stiftung **Langzeitaufenthalte** für Menschen in Studium und Ausbildung, die als »Kloster auf Zeit« am Benediktushof möglich sind.

Wir freuen uns, wenn Sie diese besonderen Angebote/ Projekte finanziell unterstützen möchten. Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung finanziert sich durch Spenden.

Weiterführende Informationen:  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

„**G**estern war ich klug und wollte die Welt verändern.  
Heute bin ich weise und möchte mich verändern.“

Rumi

## Gemeinsam erleben – Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten

mit Alexander Poraj und Team



Wenn Kinderlachen und Toben den Benediktushof erfüllen und der Geruch nach Pommes und Pizza in der Luft liegt, weiß man, es ist Pfingsten. Seit Jahren kommen Familien jeder Art an Pfingsten auf dem Benediktushof zusammen, um diese Tage gemeinsam zu verbringen und spirituell zu begehen.

Es geht darum, Gemeinschaft zu erfahren, Achtsamkeit einzuüben, gemeinsam zu praktizieren, das Leben zu genießen und zu sich selbst zu kommen.

Das Angebot der Tage umfasst gemeinsam verbrachte Zeiten wie einen gemeinsamen Tagesbeginn und -abschluss, die Mahlzeiten und verschiedene Aktivitäten, z. B. eine Wanderung und abendliches Lagerfeuer. Diese wechseln mit Zeiten des Sitzens in Stille für die Erwachsenen ab. Parallel dazu gibt es altersspezifische Angebote in kleinen Gruppen für die Kinder und Jugendlichen.

Die Freizeit wendet sich an Mütter/Väter/Eltern/Großeltern mit ihren Kindern ab vier Jahren. Jüngere Kinder können noch nicht am Kinderprogramm teilnehmen und müssen selbst gehütet werden.

Voraussichtlich wird es fünf altersspezifische Gruppenangebote für 4- bis 16-Jährige geben. Bei der Anmeldung deswegen bitte unbedingt Anzahl, Geschlecht und Alter der Kinder/Jugendlichen angeben.

[Die Familienfreizeit wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.](#)

---

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Team
<b>21ZP37</b>	Freitag, 21.05.2021, 18 Uhr bis Montag, 24.05.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 75,- pro Erwachsener, € 42,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 33,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder unter 6 Jahren frei Kinder ab 6 Jahren € 16,- pro Tag Kinder ab 14 Jahren € 24,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

---

## Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)

mit Manfred Rosen

Zen ist nichts anderes als der Augenblick gerade jetzt hier, so unbedeutend und unscheinbar er uns Erwachsenen vorkommen mag. Kinder lassen sich hingegen davon oft noch faszinieren. Erst nach und nach geht Ihnen die natürliche Achtsamkeit verloren, mit der sie ihrer Mitwelt staunend begegnen. In diesem Kurs geht es natürlich nicht um die Klärung der großen Lebensfragen, die uns Erwachsene vielleicht motivieren, den Zen-Weg zu gehen. Es geht um die Bewahrung und Kultivierung der natürlichen Präsenz, mit der unsere Kinder geboren werden, bevor diese überlagert wird durch eine Überflutung unterschiedlichster Reize und Konzepte.

Wir Eltern können von der Präsenz unserer Kinder viel lernen. Unsere Kinder hingegen lernen von uns und folgen uns auf dem Weg, den wir ihnen vorleben, bevor sie ihren eigenen gehen. Darum ist dieser Kurs ein gemeinsames Angebot für Eltern und Kinder, ein erster Einstieg oder eine Vertiefung in die Praxis des Zen, um der Welt in ihrer Vielfalt und Tiefe zu begegnen und Mitgefühl für sie zu entwickeln.

Die Kurse werden gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>21R001</b>	Freitag, 30.04.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2021, 13 Uhr
<b>21R002</b>	Freitag, 18.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2021, 13 Uhr
<b>21R003</b>	Freitag, 23.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 75,- Erwachsene, € 42,- Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 33,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 16,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

## Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (ab 14 Jahren)

mit Manfred Rosen

Wer bin ich eigentlich? Diese Frage beschäftigt mich immer wieder, wenn ich meiner Kindheit entwachse. Ich will nicht mehr einfach so funktionieren, sondern herausfinden, was mich ausmacht. Gar nicht so einfach, wenn ich beginne, die Vielzahl widersprüchlicher Gedanken und Gefühle in mir anzusehen. Dazu kommen dann die unüberschaubaren und widersprüchlichen Angebote meiner Mitwelt, wie ich zu sein habe oder wer ich sein könnte. Wie soll ich mich da orientieren? Aber es geht nicht nur um mich. Meine Mitwelt fordert mich heraus, auch Antworten zu finden für die drängenden Probleme unserer Zeit.

Die Fragen nach dem „Wer bin ich?“, „Was ist die Wirklichkeit?“ und „Was soll ich tun?“ sind Kernfragen im Zen. Dabei gibt Zen mir keine Antworten und vermittelt mir keine neuen Konzepte. Zen ist nichts anderes als unmittelbare Erfahrung der Gegenwart, was sie ist und wie sie ist. Tragfähige Antworten für mich und meinen Alltag ergeben sich aus dieser vertrauensbildenden Praxis. Dann kann ich mir selbst und der Welt in Mitgefühl begegnen.

### Das wollen wir tun:

Wir sitzen in der Stille (Zazen), gehen (Kinhin) und praktizieren eutonische Körperarbeit. Neben Vorträgen (Teisho) und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen (Dokusan) tauschen wir uns gemeinsam aus.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>21R004</b>	Freitag, 30.07.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 102,- Mehrbettraum € 132,- Doppelzimmer € 149,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

# Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)

mit Selma Aldinger und Daniel Rothe



Wer will schon sein Leben verpassen? Wer will schon leichtfertig Entscheidungen treffen? Hinter diesen Fragen verbergen sich grundsätzliche Fragen: „Wer bin ich und was will ich eigentlich?“, „Wofür lohnt es sich zu leben?“, „Worauf kann ich mich verlassen?“. Wer so fragt, hat erfahren, dass nichts selbstverständlich ist, nichts auf Dauer zufrieden macht und dass es im Leben mehr gibt als einen funktionierenden Alltag.

Seit Jahrtausenden existiert deshalb in allen Kulturen eine simple Übung, die in eine angemessene Bewusstseinshaltung führt. Das ist Meditation – simple but not easy. Im westlichen Kulturraum wird diese Übung Kontemplation genannt: Das ist das Hören auf die Stille hinter allen Gedanken und Gefühlen. Im Kurs wird das die zentrale Übung sein.

Kontemplation ist behutsames Einüben in die Gegenwärtigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick ereignet. Die Praxis der Kontemplation kann in eine Erfahrung führen, die alles Denken und Fühlen übersteigt und sich als „Einheit, Verbundenheit und Liebe“ (Willigis Jäger) zeigt. Der Weg der Kontemplation bewahrheitet sich im alltäglichen Leben: Er beginnt und endet im Alltag.

Zentrale Praxis der Kontemplation ist das „Sitzen in Stille“, wie es in der christlichen Mystik und in den östlichen Traditionen jahrhundertlang praktiziert wurde. Unterstützende Elemente der kontemplativen Übung sind unter anderem Vorträge, begleitende Einzelgespräche, Körperarbeit, achtsames Gehen, Tönen und die Rezitation.

## Weitere Kurselemente:

Übungen zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Diese Kurse werden gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

---

<b>Leitung</b>	Selma Aldinger, Daniel Rothe
<b>21AN01</b>	Freitag, 12.02.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2021, 13 Uhr
<b>21AN02</b>	Sonntag, 26.09.2021, 18 Uhr bis Dienstag, 28.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 102,- Mehrbetraum € 132,- Doppelzimmer € 149,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

---

## Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (ab 18 Jahren)

mit Manfred Rosen

Ich weiß, wer ich bin. Oder doch nicht? Ich habe ein bestimmtes Bild von mir, gestaltet aus den Erfahrungen, die ich im Austausch mit meinen sich häufig widersprechenden Gedanken und Gefühlen und den unüberschaubaren Angeboten zur Identitätsfindung meiner Mitwelt mache. Wie finde ich Orientierung und Sicherheit? Aber es geht nicht nur um mich. Meine Mitwelt fordert mich heraus, auch Antworten zu finden für die drängenden Probleme unserer Zeit.

Die Fragen nach dem „Wer bin ich?“, „Was ist die Wirklichkeit?“ und „Was soll ich tun?“ sind Kernfragen im Zen. Dabei gibt Zen mir keine Antworten und vermittelt mir keine neuen Konzepte. Zen ist nichts anderes als unmittelbare Erfahrung der Gegenwart, was sie ist und wie sie ist. Tragfähige Antworten für mich und meinen Alltag ergeben sich aus dieser vertrauensbildenden Praxis. Dann kann ich mir selbst und der Welt in Mitgefühl begegnen.

Zentrales Element ist das Sitzen in Stille (Zazen) mit der Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen. Dieses bewegungslose Sitzen verleiht uns Kraft, das Leben mit seinen Gegensätzen anzunehmen, so dass es sich nicht widerspricht und wir ihm zustimmen können. Wir halten still, werden ruhig und nehmen wahr. Wahrnehmen, sich des Seins bewusst und gewahr werden, wird im Zen mit den Worten beschrieben: die Dinge mit dem Herzgeist betrachten. Diese Übung findet aber nicht nur auf dem Meditationskissen statt, sondern soll in den Alltag hinübergenommen werden, so dass das ganze Leben wach erfahren wird.



Ein Zen-Kurs (Sesshin) besteht aus Zazen, dem „Nur Sitzen“ und dem Kinhin (meditatives Gehen). Darüber hinaus gibt es eine allgemeine und individuelle Unterweisung wie Teisho (Vortrag) und Dokusan (individuelles Gespräch).

### Weitere Kurselemente:

Eutonische Körperarbeit, Austausch in der Gruppe.

Diese Kurse werden gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>21R005</b>	Sonntag, 24.01.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.01.2021, 13 Uhr
<b>21R006</b>	Donnerstag, 24.06.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2021, 13 Uhr
<b>21R007</b>	Donnerstag, 21.10.2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 105,- Mehrbetraum € 135,- Doppelzimmer € 152,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Camps für Studierende und Auszubildende

**Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.**

Die jährlich stattfindenden Camps im Frühjahr und im Herbst bieten Studierenden und Auszubildenden die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die ihnen im Zusammenhang mit ihrer besonderen Lebensphase am Herzen liegen. Die Camps beleuchten unterschiedliche Themen.

### Frühjahrs-camp

Durchstarten. Wirklich leben?  
Richtig leben? Wann endlich?

mit Manfred Rosen und Daniel Rothe

Immer wieder fragen wir uns, wie will ich leben? Was will ich und wer will da eigentlich was? Oft denken wir, bevor wir mit dem „wirklichen“ oder „richtigen“ Leben beginnen, muss erst das eine oder andere passiert sein. Entweder habe ich ein bestimmtes Ziel erreicht oder die äußeren Bedingungen haben sich endlich so verändert, dass ich mit „meinem“ Leben beginnen kann.

Ist das so? Gibt es einen bestimmten, den richtigen Zeitpunkt für richtiges Leben? Laufe ich Gefahr, mein Leben zu verpassen? Muss ich erst etwas erreichen oder muss ich abwarten? Und was oder wer lebt da eigentlich, bevor ich mit dem Leben anfangen? Je mehr ich mich mit dieser Frage beschäftige, umso deutlicher wird mir, wie schwer das Finden einer Antwort ist, die ich nicht nur konzeptionell richtig finde, sondern bei der ich auch fühle, dass sie trägt.

Beim Frühjahrs-camp wollen wir diesen Fragen nachgehen. Im Austausch miteinander, durch Vorträge und Workshops aber vor allem auch in der Übung des stillen Sitzens. Wer die Praxis der Stille schon einmal erfahren hat, weiß, dass sich in ihr die Antworten auftun können, nach denen wir so sehr Ausschau halten.



Das Frühjahrs-camp wendet sich an Neulinge wie auch an Teilnehmer\*innen früherer Camps und Stiftungsangebote.

#### **Bisher bestätigte Vorträge:**

- Manfred Rosen: „Angst...Verwandeln!“
- Daniel Rothe: Vortragstitel noch offen

#### **Workshops:**

- Selma Aldinger: „Schneemann. Kalligrafie-Workshop“
- Alwine Deege: „Vertrauen in die eigene Kraft – Lieder dieser Erde gemeinsam singen“
- Elias Jehle: „Self Leadership: Be the change that you wish to see in the world“
- HoKai Österle: „Bogenschießen“
- Ulrike Schwenkler: „Wach und bewusst mit Yoga“

Wir freuen uns sehr auf Euch!

#### **Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:**

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

---

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Daniel Rothe
<b>21ST01</b>	Sonntag, 07.03.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.03.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 105,- Mehrbettraum € 135,- Doppelzimmer € 152,- Einzelzimmer inklusive Unterkunft und Verpflegung

---

## Herbstcamp

### Sinnvoll leben. Sinnvoll arbeiten

mit Alexander Poraj und Team

Wir streben nach einem guten, sinnhaften Leben. Dazu gehört auch unser Arbeitsumfeld. Bei der Berufswahl möchten wir die Weichen richtig stellen und unsere Wertvorstellungen wie auch unsere Talente und Möglichkeiten verwirklichen. Wir stressen uns aufgrund der riesigen Auswahl möglicher Tätigkeitsfelder. Unser kultiviertes Ich bewegt sich dabei irgendwo zwischen Bewusstheit und Beliebigkeit, zwischen Ehrgeiz und Bequemlichkeit. Manchmal konkurrieren Sicherheits- und Wohlstandserwartungen mit dem, was wir als sinnhaft empfinden. Oder wir sind gar nicht sicher, was Sinnhaftigkeit für uns eigentlich bedeutet – was die Sache nicht leichter macht.

Wir möchten beim Herbstcamp der Frage nachgehen, wie wir mit der Erfahrung aus der Übung der Meditation eine eigene Positionierung im beruflichen Umfeld entwickeln können. Wie wirkt Achtsamkeit auf Organisationen und die Gestaltung der beruflichen Tätigkeit und welche Auswirkung hat die Tätigkeit wie auch die Organisation auf meine eigene Haltung?

Dazu haben wir Menschen eingeladen, die im Berufsalltag und in unternehmerischer Verantwortung stehen oder lange standen und ihre Erfahrungen bei der Meditation, bei Vorträgen und Workshops mit Euch teilen. Natürlich gibt auch das Herbstcamp 2021 viel Raum, um die eigene Meditationspraxis zu beginnen, zu vertiefen und sich in vielfältigen Formen der Übung zu erfahren.



#### Bisher bestätigte Vorträge:

- Dr. Alexander Poraj: „Sinnvoll oder sinnlos? Wer oder was bestimmt die Kriterien für ein sinnvolles Leben?“
- Georg Duffner: „Das Ich in der Unternehmensführung“

#### Bisher bestätigte Workshops:

- Sebastian Spitzhüttl: „New Work – Bewusster Arbeiten“
- Axel Zeman: „SunMuDo“
- Brigitte Antoni: „Ashtanga Yoga – Balance aus Stabilität und Flexibilität für einen freien Geist“

Wir freuen uns sehr auf Euch!

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Team
<b>21ST02</b>	Sonntag, 05.09.2021, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.09.2021, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 105,- Mehrbetraum € 135,- Doppelzimmer € 152,- Einzelzimmer inklusive Unterkunft und Verpflegung

# 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

Der Gründer, die Leitung des Hauses und der spirituelle Beirat

Benediktushof GmbH, West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

Praktische Informationen

Kursanmeldung, Unterkunft und Verpflegung, Preise

Zahlungsarten, Rücktrittsbedingungen

Wichtige Hinweise zum Aufenthalt, Kurz- und Langzeitaufenthalt

Hofladen, Bistro TROAND, Buchhandlung, Online-Shop

Externe Veranstalter - Tagen und Übernachten unter einem Dach

Veranstaltungsräume

Kontaktadressen, Impressum, Fotonachweis

Jahresüberblick 2021: Übersicht aller Kurse; Kontemplation; Zen



## Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Ackermann, Isolde* (Seite 99)

Dipl.-Sozialpäd., Supervisorin (EAG-FPI), NLP-Practitioner (dnlp), Trainerin, Coach, Arbeit mit kreativen Medien, Padabhyanga-Ausbildung, Marma-Yoga-Lehrerin, seit mehr als 25 J. ayurvedisches Yoga und Fasten, Zenpraxis.  
www.isolde-ackermann.de

### *Ahnert-Braun, Susanne* (Seite 11)

Kontemplationslehrerin bestätigt von Willigis Jäger, Ausbildung in transpersonaler Prozessarbeit bei Richard Stiegler, Osteopathin und Heilpraktikerin in eigener Praxis. www.ampuldeslebens.de

### *Aldinger, Selma* (Seite 184)

langjährige Erfahrung als Religionslehrerin in der Freien Waldorfschule Stuttgart, Kontemplations- und Zenlehrerin (Willigis Jäger), Mitbegründerin Institut 3Kreis, Urheberin der Schneemann-Methode. www.3kreis.net

### *Alsleben, Heike* (Seite 169)

Psycholog. Psychotherapeutin (VT), MBSR-, MBCT- u. MBCL-Lehrerin, Dozentin, Supervisorin, langjährige Meditationspraxis. MBCT-Fachleitung am Institut für Achtsamkeit. Co-Leitung Spezialambulanz, Uniklinikum Hamburg. Autorin: "Achtsame Wege aus der Depression."  
www.heike-alsleben.de

### *Andersen, Alexandra* (Seiten 176 f.)

Gymnasiallehrerin, Konzeption "Lernen mit Achtsamkeit an weiterführenden Schulen", MBSR-Lehrerin, Lu Jong-Lehrerin (zert. von Lama Tulku Lobsang), Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg), Klangmassagepraktikerin (P. Hess), Aroha-Mastertrainerin (B. Jakszt). Zen- u. Vipassanapraxis. www.alexandra-andersen.de

### *Antoni, Brigitte* (Seite 49)

Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin, Studium bei Dr. R. Steiner (Ulm), A. Eppler (USA), BNS Iyengar (Mysore, Indien), Yoga-Unterricht in Studios u. Unternehmen, Einzelstunden u. internat. Workshops. www.beyogiful.com

### *Assländer, Regina* (Seite 82)

Lehrerin f. Taiji Chan u. Qigong, seit 1988. Aus- u. Weiterbildungen in Taiji bei Peter Yang u. in Taiji-Chan-Schule bei Jürgen Kuhn. Regelmäßige Fortbildungen in Qigong (u. a. in China). Zen-Praxis seit 1987. HP klassische Homöopathie u. Cranio-Sacral-Therapie, SE-Traumatherapie nach Peter Levine.

### *Ballreich, Rudi* (Seite 171)

M.A., Organisationsberater und Mediator im Rahmen der Trigon Entwicklungsberatung. Lehraufträge an der Universität Witten/Herdecke zur systemischen Organisationsmediation und zu Mindful Leadership. Veröffentlichungen zur Team- und Organisationsmediation.

### *Bank, Martha* (Seite 85)

Heilerziehungspflegerin, Dozentin für Qigong Yangsheng, Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Mitarbeit in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.

### *Bartlewski, Ulrike Khabira* (Seite 57)

begleitet seit 40 J. Menschen auf ihrem Weg Krankenschwester in der Abteilung für Psychotraumatologie (Uniklinik HD). Schülerin von Sufi-Lehrer Munir Voß, autorisierter Retreat-Guide in der Tradition von Pir Vilayat Inayat Khan.

### *Beckmann, Ludger P.* (Seiten 136 f., 145, 157, 178)

Dipl.-Informatiker, über 20 J. Führungserfahrung im IT-Management. 2006 Autorisiert als Zen-Lehrer durch Willigis Jäger. Seit 2000 Coach für Führungskräfte, Managementtrainer, zert. Therapeut für Hakomithérapie u. Psychotherapie (HP, ECP), Sitzgruppe im Allgäu.  
www.mindfulness-academy.de

### *Bernsdorf, Jörg, Dr.* (Seite 104)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 20 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuzendo, Shakuahachi) u. Budo (Aikido und Iaido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo in Mülheim a.d. Ruhr. www.zen-muehle.de

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Blanz, Hikeyoung* (Seite 127)

Certified Facilitator for The Work of Byron Katie, Institute for the Work. Leiterin Retreatzentrum Werkstatt Engel, Allgäu. Gründerin von "Art of Inner Freedom"-Programmen. Diplom Tänzerin und Choreografin.  
www.hikeyoung.com

### *Blumenberg, Katrin* (Seite 83)

Qigong-Ausbilderin, anerkannt vom DDQT; Leitung der ZHENG YI DAO-Seminare/des Übungssystems "Qigong der Vier Jahreszeiten". Ausgebildet in der V.R. China. Tätig in Aus- und Fortb. von Qigong-Lehrer\*innen, Ärztinnen/Ärzte und Psycholog\*innen.  
www.qigong-vier-jahreszeiten.de

### *Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat.* (Seite 63)

promovierte in Physik, Grundstudium Chinesisch und Philosophie, längere Aufenthalte in China, unterrichtet seit 1989 Qigong. Kursleiterin Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng sowie Lehrerin/Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft.  
www.qigong-shiatsu-radolfzell.de

### *Bodeutsch, Ralf* (Seite 99)

Dipl.-Ing. (FH), Romanistikstudium, Jena u. Lleida (Spanien). Seit 1993 Fastenleiter (Deutsche Fastenakademie), freiberufliche Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von Fastenkursen und Gesundheitsreisen in D, A, I, Nicaragua. Lebensmotto: Gesundheit ist Lebensfreude.

### *Böhme, Markus* (Seite 47)

motiviert durch eine Nahtodeserfahrung seit 1987 auf dem Zen-WEG (3 J. Tätigkeit auf dem Sonnenhof/Aitern, 3 Mon. Jap. Zen-Kloster, 7 J. AiKiDo-Training). Ab 2007 Übung u. seit 2010 Kundalini-Yoga-Lehrer nach Yogi Bhajan. Als Heimerzieher Arbeit mit Sucht- u. psychisch beeinträchtigten Menschen.

### *Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil.*

(Seite 150)

Fachärztin f. Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin (MAS Palliative Care). Oberärztin, Kiel. Ordiniert in Soto-Zen Tradition von Shunryu Suzuki. Lehrer: Sojun Mel Weitsman, Hozan Alan Senauke. Leitung einer Sangha, www.wind-wolken-sangha.de. Aktiv in Hospizarbeit, www.hospiz-im-wohld.de

### *Bollmann, Christian* (Seiten 113 f., 125)

Studium an d. Musikhochschule Köln, seit mehr als 20 J. Arbeit mit Obertönen, meditativer Musik u. Klang-Heil-Kunst zusammen mit Jutta Reichardt. Gründer u. Leiter des Oberton-Chor Düsseldorf. Produktion von 24 CDs mit eigenen Projekten u. a. Heilende Klänge, Abwun. Begründer des Peace-Pool-Projektes,  
www.lichthaus-musik.de

### *Borschel, Daniela* (Seiten 132, 152)

Dipl.-Kauffrau, Begleiterin integrale Entwicklungs- u. Veränderungsprozesse, Achtsamkeitslehrerin, System-Aufstellerin (IOSA), NLP-Master, Integral-Systemischer Coach, Interkulturelle Trainerin, Referentin DIA (Die Integrale Akademie), 13 J. freiberufl. Praxis, Beirätin transformative Spiritualität. www.borschel.com

### *Brandl, Thilo* (Seite 178)

Dipl.-Psych., tätig im Psycholog. Dienst des CJD Rhein-Main, Theologe, Systemischer Berater (DGSF), 2. Vorsitzender der C.G. Jung-Gesellschaft FFM, langjährige Meditationserfahrung (Christliche Kontemplation, Zen).

### *Braun, Fernand* (Seiten 10 f., 16, 18)

Dipl. in katholischer Theologie, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie "Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger). www.ampuldeslebens.de

### *Breuninger-Ballreich, Susanne* (Seite 169)

begleitet als Coach Führungskräfte in Stress-Situationen. Als MBSR-Trainerin u. -Ausbildungsleiterin vermittelt sie mentale und emotionale Trainingsmethoden, um auch im Stress die Souveränität im Umgang mit sich selbst und mit den Arbeitssituationen zurückzugewinnen.  
www.zas-stuttgart.de

### *Brox, Karin* (Seite 93)

HP, Lehrerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®, Handauflegen nach der "Open Hands"-Schule von Anne Höfler. Langjährige Zenpraxis.  
www.heilpraxis-karin-brox.de

### *Bryson, Gisela* (Seite 20)

Zert. Kontemplationslehrerin Via Cordis, Mitglied des WFdK. Seit 1992 Ausbildung von Meditationslehrer\*innen (D, CH). Langjährige Ausbildungsleiterin von Atemtherapeut\*innen, Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem. Supervision, Seminare in eigener Praxis.

**Burggrabe, Helge** (Seite 115)

Studium an Musikhochschule Hamburg. Europaweite Konzerttätigkeit als Flötist. Kompositionen für große Sakralräume mit Musik, Sprache u. Lichtkunst. Seminartätigkeit zur Verbindung von Musik, Stille, Labyrinth u. dem eigenen, inneren Weg. [www.burggrabe.de](http://www.burggrabe.de)

**Büttner, Dorothea** (Seite 114)

Päd., Dipl. Ganzheitliche Atemtherapie (HAG), Seminartätigkeit in Meditations- u. Bildungshäusern, regelmäßige Angebote Meditation u. meditative Kreistänze, Gesprächsgruppe für Trauernde, Gemeindediakonie. [www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de](http://www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de)

**Buxbaum, Dagmar** (Seiten 26, 31 f.)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungspäd., Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit 35 J. Zen-Praxis, leitet Zen-Gruppen in Meckenheim bei Bonn. [www.seelenfroh.de](http://www.seelenfroh.de)

**Candolini, Gernot** (Seite 136)

Leiter der Montessorischule Innsbruck, Labyrinthbauer, Autor und Reiseleiter zur Kathedrale von Chartres. [www.labyrinththe.at](http://www.labyrinththe.at)

**Cantú, Kay** (Seiten 44 f.)

Dipl.-Ing. (Arch. FH), 3 J. im Yoga-Vidya Ashram, dort Ausb. von Yogalehrer\*innen, Mitbegründer Xperience Yoga, Yogalehrer (BYV), Personaltrainer, Leiter Meditationskurse u. Yogalehrer-Ausb., Entwicklung systemisch orientiertes Konzept f. Yogalehrer-Ausb., [www.xperienceyoga-ausbildung.com](http://www.xperienceyoga-ausbildung.com)

**Ceming, Katharina, Prof. Dr. phil., Dr. theol.** (Seite 60)

freiberufliche Seminarleiterin u. Publizistin, Organisation philosoph. Reisen. Geht von philosoph. u. spirituellen Traditionen inspiriert der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht u. wie es gelebt werden kann. [www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)

**Chaitanya, Swami Charles** (Seite 92)

aus Südindien, Studium Ökonomie. 12 J. Ausb. in Philosophie, vergleichenden Religionswissenschaften u. Yoga-Praktiken. Seit 20 J. Leitung Ashram in einem Slum, Chennai. 2004 Gründung Retreatzentrum, Kerala. Langj. Seminartätigkeit in Indien, Dtl. u. England.

**Dalberg, Andreas** (Seite 148)

Autor, Biograph, Redakteur. Studium der Schreibpädagogik. Diverse Publikationen (u. a. Der Weg zum wahren Reiki-Meister). [www.andreasdalberg.de](http://www.andreasdalberg.de)

**Dirks, Liane** (Seite 147)

Autorin, Dozentin, prägte mit ihren Romanen Debatten zum Thema Klimawandel, Missbrauch, Aufarbeitung des Holocaust. Gründerin Life-Script®-Methode u. Ausbildung darin. Ihr Herzensanliegen: am neuen Narrativ des Menschseins zu arbeiten u. Spiritualität u. Kreativität zu verbinden. [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)

**Dittrich, Susanne Jushin** (Seite 36)

Zen-Praxis seit 1999, zunächst bei Rolf Drosten Roshi, jetzt bei Linda Myoki Lehrhaupt Sensei. MBSR-Lehrerin, Meditationslehrerin, Psychotherapeutin in eigener Praxis. [www.zen-herz.de](http://www.zen-herz.de); [www.psychotherapie-praxis-grafing.de](http://www.psychotherapie-praxis-grafing.de)

**Döbler, Carola** (Seiten 133, 144)

Yogalehrerin, -therapeutin u. Dipl.-Geologin. Hat lange in eigener Yogaschule unterrichtet u. gibt heute Yogakurse u. -seminare in versch. Institutionen. War Zenschülerin von Willigis Jäger. [www.yoga-raum.net](http://www.yoga-raum.net)

**Dörmann, Helmut** (Seiten 132, 152)

Gestalttherapeut, Supervisor, Ausb. in buddhistischer Psychologie. Koordinator Hospizarbeit, Trauerbegleiter. Lehrer Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). 3-jähriges Meditationsanweisertraining, Referent bei DIA (Die Integrale Akademie).

**Dorst, Brigitte, Prof. Dr.** (Seite 55)

Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeutin, Jung'sche Analytikerin, Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Stuttgart, Schülerin der Sufi-Meisterin Irina Tweedie, Dozentin an versch. Ausbildungsinstituten, Leiterin Sophia-Zentrum f. Meditation u. Spirituelle Psychologie. [www.sophia-zentrum.de](http://www.sophia-zentrum.de)

**Drescher, Gisela** (Seiten 30, 108)

freischaffende Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Leitet seit 1978 die „Freie Werkstatt für Bildhauerei und Gestaltbildung“ mit dem Ausbildungszweig „Der künstlerische Mensch“. [www.gisela-drescher.de](http://www.gisela-drescher.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Dressler, Stefan, Dr. med.* (Seite 125)

Facharzt f. Psychiatrie u. Psychoth., Integrative Psychoth., Privatpraxis, Freiburg. Seit 2005 Seminare Holotropes Atmen. Dozent/Ausbilder am Int. Institut f. Bewusstseinsforschung u. Psychotherapie (IIBP), Mitarbeit im Netzwerk Klinik der Zukunft, Professional Member Eurotas. [www.essence-SD.de](http://www.essence-SD.de)

### *Eichelbauer, Christa* (Seite 88)

Dipl.-Psychologin, Psychol. Psychotherapeutin (TP), Klinische Organisationspsych. (DPtV), Tangotänzerin/-lehrerin. Yoga-Lehrerin (BYV). Seit 2007 Seminarleitung an der Schnittstelle Tango Argentino/Psychologie/Meditation. Gründerin Psytango u. Xperience Tango. [www.xperience-tango.de](http://www.xperience-tango.de)

### *Eurich, Claus, Prof. Dr. phil.* (Seiten 130 f., 141)

Hochschullehrer (i.R.), Philosoph, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Zahlreiche Veröffentlichungen wie „Die heilende Kraft des Scheiterns“, „Wege der Achtsamkeit“, „Führungskunst“, „Aufstand für das Leben“, „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers“. [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

### *Faisst, Annette* (Seite 88)

Modedesignerin, Ballettausb. an Royal Academy of Dance, geprüfte Leiterin für Tanz in pädagog. Umfeld (Lola Rogge), Tangotänzerin. 3-jähr. systematisches Studium Buddhismus (Tibetisches Zentrum Hamburg e.V.), dort Mitarbeiterin u. in Weiterbildung zur Meditationslehrerin. [www.xperience-tango.de](http://www.xperience-tango.de)

### *Fell-Hagen, Monika* (Seiten 43, 125, 145)

Psycholog. Psychotherapeutin, seit über 25 J. eigene Praxis, Körperpsychoth., System. Therapie u. Aufstellungen, Traumath., Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BDY) (Sriram), war Zenschülerin von Willigis Jäger, Tantrisches Yoga (Margot Anand), Lehrtherapeutin Tiefenpsychologie (ZIST u. WIAP), Autorin. [www.trans-personal.de](http://www.trans-personal.de)

### *Franklin, Jim, Dr., PhD.* (Seiten 33, 103)

Musikstudium, Komponist, studierte Shakuhachi in Sydney u. Tokyo, erhielt 1996 von Großmeister Yokoyama Katsuya den Titel Shihan ("Meister"). Zen-Schüler bei Robert Aitken Roshi. 12 CDs mit Shakuhachi von Zenmusik über Jazz zu zeitgenössischer Musik. [www.bambusherz.de](http://www.bambusherz.de)

### *Fuhrmann, Jörg* (Seiten 126, 138)

Gestalttherapeut (ECP), Transpersonaler Therapeut (ECTP)/-Trainer/-Supervisor, Hypnosetherapeut/-trainer (NGH), Holotropic-Breathwork®-Facilitator, TRE®-Provider, S.E.N.-Rütte, Ausb. u. a. bei C. Naranjo, S. Grof, P. Levine, trad. Schamanen, Willigis Jäger, [www.freiraum-institut.ch](http://www.freiraum-institut.ch)

### *Gehweiler, Ute* (Seite 48)

exam. Krankenschwester, Entspannungspäd., Leitung Eichenhäuschen (Zentrum fürs Frau und Elternsein), GFG-Geburtsvorbereiterin®, Yogalehrerin BYV, zert. Trauerbegleiterin. [www.das-eichenhaeuschen.de](http://www.das-eichenhaeuschen.de)

### *Gerwin, Roswitha-Maria* (Seite 41)

Kulturref. u. Yoga-Lehrerin BDY/EYU. 30 J. Leiterin/Dozentin Integrale Yogaschule f. Aus- u. Weiterbildung. Lehrerin d. Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied WFDK, Lehrerin f. Integrale Spiritualität u. Begleitung im Zen. Autorin. [www.integrale-yogaschule.de](http://www.integrale-yogaschule.de)

### *Gestrich, Cordula* (Seiten 74, 135)

Gestalttherapeutin, Psychoth. ECP, seit 1995 im Trauma- u. Palliativbereich; seit 1979 Herzensgebet-Übung, Orientierung zu buddhist. Lehren u. Meditationsformen; 2012 MSC-Trainerin; 2018 PNT-Teacher; 2019 Mindful Meditation Teacher, MMTCP bei Jack Kornfield u. Tara Brach. [www.gestaltpraxis.weebly.com](http://www.gestaltpraxis.weebly.com)

### *Giesse, Susanne* (Seite 49)

Kommunikationswiss.; seit 2007 Leiterin Yogaschule yogalounge; versch. Ausb. zum Thema Körperarbeit, Hatha Yoga u. Yin Yoga; Ausb.leiterin v. Singgruppen; seit 2013 Aus-/Fortb. u. spirituelle Begleitung durch D. Hertlein; 2 J. Studium Bhagavad Gita mit Svamini Pramananda (Ammaji). [www.yogalounge.de](http://www.yogalounge.de)

### *Giulini, Nöle* (Seite 139)

Studium Kunsttherapie, Psychologie u. Kunst. Yoga-Ausb. in Kripalu (Yogi Amrit Desai) u. bei Erich Schiffmann. 30 J. Yogalehrerfahrung; C-IAYT - Zert. Yogatherapeutin; Senior iRest® Yoga Nidra-Lehrerin/-Ausbilderin. [www.ThePracticeOfWelcoming.de](http://www.ThePracticeOfWelcoming.de)

### *Glasenapp, Jan, Dr. phil.* (Seite 170)

Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langjährige Meditationspraxis in der Chan-Tradition. [www.therapie-und-beratung.de](http://www.therapie-und-beratung.de)

**Greven-Lindemann, Ursula** (Seite 112)

Staatl. gepr. Gesangspäd., Sängerin (Musical, Oper, eigene Konzerte), Ausb. in Klangheilung, Somatic Experiencing (noch in Ausb.), Reiki-Lehrerin, war Zenschülerin von Willigis Jäger. [www.ursula-greven.de](http://www.ursula-greven.de)

**Grieger, Monika Fatimabi** (Seite 57)

Seminarleiterin, Coach u. Heilpäd., Gründerin u. Leiterin Sufi Zentrum Omega, Zürich. Lehrerin (Murshida) in Sufitradition von Pir o' Murshid Hazrat Inayat Khan u. drehender Derwisch (Semazen) in Tradition der Mewlewis (Rumi). [www.fatimabi.ch](http://www.fatimabi.ch)

**Grimm, Beatrice** (Seiten 15, 17 ff.)

Kontemplationslehrerin - Beauftragung von Willigis Jäger u. Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“. Körpergebet, Tanz u. Qigong. Schulungen u. a. in therapeut. Bewegungs- u. Körperarbeit, Sakralem Tanz, Zen, Qigong Yangsheng, Diamond Approach, Essential Movement. Herausgeberin „Wege der Mystik“. [www.beatrice-grimm.de](http://www.beatrice-grimm.de)

**Groschupp, Bernd** (Seite 31)

Zenlehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und der Sanbo-Zen-Linie, Leiter des Zendo Dresden. Von Beruf: Richter. [www.zendo-dresden.de](http://www.zendo-dresden.de)

**Haack, Sven-Joachim** (Seiten 16, 19, 107)

Ev. Pfarrer i.W., Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) u. WfDK. Initiator u. Leiter „Weggemeinschaft Kontemplation u. Mystik - Spiritualität u. Lebenskultur aus der Stille“, Weiterb. in Gestalt- u. transpersonaler Psychoth., sakralem Tanz, Ritual, Gebärde u. Klangmassage. [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

**Hachtmann, Stephan** (Seiten 20, 131)

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität, Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Häfner, Martin** (Seite 95)

HP, Physiotherapeut, Dipl.-Ing., begleitet Menschen seit 25 J., sich im Körper wohl zu fühlen. Körpertherapeut in eigener Praxis. 10 J. leitender Körpertherapeut in TCM Klinik am Steigerwald. [www.haefner-koerpertherapie.de](http://www.haefner-koerpertherapie.de)

**Hasselhoff, Achim** (Seite 126)

Ev. Pfarrer, Religionslehrer, Kontemplationslehrer der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Leitung Kontemplationsgruppe. Jahrestaining u. Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation. [www.achim-hasselhoff.de](http://www.achim-hasselhoff.de)

**Häufler-Yasuda, Nobuko** (Seite 105)

Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, Buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin. Geb. in Japan, seit 6. Lebensjahr Beschäftigung mit Shodo. Seit 1981 in München. Langjähriges Unterrichten von Shodo, zahlreiche Auszeichnungen, viele Ausstellungen. [www.shodointernational.de](http://www.shodointernational.de)

**Heitfeld, Ursula** (Seiten 28 f.)

Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Yogalehrerin BDY/EYU, 3-jährige Yoga-Fortb. bei R. Sriram, Ausb. in Logotherapie u. Existenzanalyse nach V. Frankl, Studium Spiritualität u. Interkulturalität (Dipl., Freiburg), Managementfunktionen in IT-Unternehmen, Dipl.-Soziologin. [www.yogaforbalance.de](http://www.yogaforbalance.de)

**Herberich, Elsbeth Maria** (Seiten 91, 93, 102)

Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Lehrerin f. Kado der Ikenobo Ikebana Akademie (Kyoto), Lehrerin f. Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Fortb.: Psychotherapie (Hunter Beaumont), Qigong (Medizinische Ges. f. Qigong Yangsheng, Bonn).

**Hildenbrand, Gisela, Dr. med.** (Seite 85)

Dozentin f. Qigong Yangsheng. Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft f. Qigong Yangsheng, Mitarbeit in Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.

**Hoch, Daniel** (Seiten 144, 159)

Coach, Prozessbegleiter, therapist. Hintergrund. Berät u. coacht Unternehmer\*innen, Führungskräfte u. Teams. Beschäftigt sich seit über 25 J. mit Gesundheit, Spiritualität u. Führung. Gründer YouTube-Kanal Spiritual Leadership TV. [www.spiritualleadership.de](http://www.spiritualleadership.de)

**Höfler, Anne** (Seiten 90 ff.)

geb. in GB. Praktiziert seit 1981 Handauflegen. Seit 1989 Vorträge u. Kurse in kirchlichen Bildungshäusern, Fortbildungen f. Pflegendende in öff. Einrichtungen. 2002 von Willigis Jäger beauftragt, Kontemplation zu lehren. Verbindet in ihren Kursen Handauflegen u. Kontemplation. Gründerin „Open Hands Schule“ f. Handauflegen. [www.anne-hoefler.de](http://www.anne-hoefler.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Höhn, Martin* (Seite 90)

Musikstudium, HfM Würzburg. Ausb. zum TaKeTiNa-Rhythmuspädagogen. Ausb. in Focusing-Therapie am DAF Würzburg. Langjährige Tätigkeit als Rhythmustherapeut, Musiklehrer u. Seminarleiter. [www.martinhöhn.de](http://www.martinhöhn.de)

### *Holzappel, Michael* (Seiten 66 ff.)

Physiotherapeut, Osteopath, staatl. geprüfter Tanz- u. Gymnastiklehrer, langjährige Tätigkeit als Berater u. Ausbilder der Telefonseelsorge, Lehrer f. Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Meditationspraxis seit 1997, Schwerpunkte Kontemplation u. Zen. [www.toccare.de](http://www.toccare.de)

### *Homberger, Harald* (Seiten 40, 124)

Kinder-/Jugendl. psychotherapeut, eigene Praxis, Familienaufstellungsseminare u. Weiterbildungen seit 1995. Lehrtherapeut u. Ausbilder Dt. Gesell. f. Systemaufstellungen, Heilpraktiker, Kontemplationslehrer „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Spirit. Leiter Samyama Integrale Yogameditation, Yogateachertrainer KYF Chennai, Yoga-lehrer BDY/EYU. [www.harald-homberger.de](http://www.harald-homberger.de)

### *Hülsbeck, Marcel, Prof. Dr. rer. pol.* (Seite 171)

beschäftigt sich als Leiter des Lehrstuhls für Personal u. Organisation an der Universität Witten/Herdecke mit der Entstehung u. Reduzierung von Angst durch Führung sowie dem Zusammenhang von Motivation von Mitarbeitern u. Achtsamkeit im Führungshandeln.

### *Hundsatz, Thomas* (Seite 117)

Logopäde, Gesangslehrer. Während vieler Jahre als Gesangsschüler u. als Sänger hat er das Wunder der menschlichen Stimme u. des Gesangs erfahren. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen u. Sprechen weiter. [www.sprechenundstimme.de](http://www.sprechenundstimme.de)

### *Jäger, Henrik, Dr. phil.* (Seite 63)

Studium Theologie, Sinologie, Philosophie, Japanologie. Ausb. als Lehrer f. Taijiquan u. Qigong. Weiterb. in transgenerationaler Traumatherapie. Autor, Dozent, Coach. Lehrtätigkeit an versch. Universitäten u. am C.G. Jung-Institut, Zürich. [www.henrikjaeger.de](http://www.henrikjaeger.de)

### *Jellouschek, Hans, Dr. theol. lic. phil.* (Seite 145)

Eheberater, Psychoth., Lehrth. f. Transaktionsanalyse. War Kontemplationsschüler von Willigis Jäger. Psychotherapeutische Praxis mit Schwerpunkt Paartherapie. Seit 30 J. in Fort- u. Weiterbildung tätig. Autor. [www.jellouschek.de](http://www.jellouschek.de)

### *Kaiser, Annette* (Seite 56)

spirit. Lehrerin u. Leiterin „Villa Unspunnen“ (CH). Intern. Meditationsretreats. 17 J. Schülerin v. Irina Tweedie, führt seit 1998 deren Sufipfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter, hin zu einer universellen Spiritualität. Taiji-Lehrerin/-Ausb., eigener „Übungsweg DO“, spirit. Traumarbeit. Autorin. [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### *Karner-Klett, Doris* (Seiten 18, 40)

Yogalehrerin BDY/EYU in Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yogalehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer autorisiert Desikachar, Zen-Lehrerin/assistant teacher Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Ass. von H. Simon-Wagenbach, spirituelle Leiterin Samyama Integrale Yogameditation. [www.yogakirchheimteck.de](http://www.yogakirchheimteck.de)

### *Keimburg, Annette* (Seite 126)

Pfarrerin i.R. (Gemeinde, Gefängnis-, Krankenhausseelsorge), halbjähriges Mitleben bei den Schwestern der „Communauté de Grandchamp“, Übung Herzensgebet, Mediationsausb., seit 2006 CNVC-zert. Trainerin f. Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg).

### *Kohtes, Paul J.* (Seite 156)

gründete die PR-Agentur Kohtes-Klewes. Heute Coach f. Führungskräfte. Zen-Lehrer, Autor zahlreicher Publikationen zu Zen u. Business. Mitinitiator der Meditations-App „7mind“. Vorsitzender des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

### *Kölcze, Csongor* (Seite 118)

Gongmusiker, Cellopäd., Musikkinesiologe, Klangmassagetherapeut. Seminarveranstalter u. Ausbilder, Fachrichtungen Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden mit den Instrumentengruppen Gongs, Klangschalen, Monochordinstrumente, Kotamo. [www.klangurlaub.de](http://www.klangurlaub.de)

### *Korp, Harald-Alexander* (Seiten 62, 151)

M.A. phil., Uni-Dozent f. Religionswiss., seit 10 J. Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach (HCDA), Autor u. a. „Dem ruhigen Geist ist alles möglich – Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein“, „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig - Humor angesichts von Sterben und Tod.“, [www.hakorp.de](http://www.hakorp.de)

### *Kostka, Claus* (Seite 98)

HP Psychotherapie, Dipl.-Kunsttherapeut (FH), Europ. Zertifikat Psychotherapie (EAP/DVP), Körperpsychotherapeut (DGK/EABP), Familienth. (DGSF), Reparenting nach Schiff (INITA), anerk. Systemaufsteller u. Lehrth. (DGfS), Künstler. [www.clauskostka.de](http://www.clauskostka.de)

**Kowalzik, Alev Aliye** (Seiten 56 f.)

Dipl.-Psych., Ausb. u. a. C.G. Jung Institut Zürich, Musiktherapeutin, Ausbildung bei Oruç Güvenç. Schülerin von Waliha Cometti in d. Sufitradition von Pir O'Murshid Hazrat Inayat Khan. Singt, spielt unterschiedliche Instrumente, Gabe des heilsamen Singens. Mehrere CDs, Konzertauftritte. [www.alev-kowalzik.de](http://www.alev-kowalzik.de)

**Kraemmer, Renée Maria** (Seite 75)

MBSR-Lehrerin, Sensory Awareness Leader, Physiotherapeutin. Arbeitet in psychiatrischer Klinik, CH. Zen-Meditation seit 1990, Schülerin von Christoph Rei Ho Hatlapa. Langjährige Erfahrung in Yoga, Aikido u. Contact Improvisation. Leitet Kurse zu versch. Themen seit 1994. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Krahn, Karoline** (Seite 86)

Lehrerin für Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zenlehrerin und „Personal Assistance Teacher“ bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)

**Kraus, Alexandra** (Seite 103)

Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin. Langjährige Zen-Schulung u. -Meditation führten sie 2011 zum Studium der Shakuhachi. Meisterschülerin u. bescheinigte Shakuhachi-Lehrerin (Jun-Shihan) bei Shakuhachi-Meister Dr. Jim Franklin. [www.alexandra-kraus.de](http://www.alexandra-kraus.de)

**Krings, Sabine** (Seite 94)

Seit mehr als 20 J. fasziniert mich Jin Shin Jyutsu in seiner Einfachheit, Tiefe u. Weite. In Kursen u. Einzelanwendungen gebe ich diese uralte japanische Heilkunst (Berührungen) als wertvolle Selbsthilfe an Menschen jeden Alters weiter. [www.jsj-physiophilosophie.de](http://www.jsj-physiophilosophie.de)

**Krudup, Karin** (Seite 168)

Pädagogin, Ausbild.leiterin u. Dozentin der MBSR-Weiterbildung am Institut f. Achtsamkeit, seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- u. Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin, MBSR-, MBCL- u. MBCT-Lehrerin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Kruithoff, Elmar** (Seite 128)

Dipl.-Psych., Focusing-Lehrer, ausbildungsberechtigter Koordinator (TFI), Gründer Zentrum für Focusing-Kompetenzen, Dänemark. Mir ist wichtig, Ihnen zu helfen, sich tief im Leben zu begegnen, um zu mehr Klarheit, Empathie u. Handlungsfähigkeit zu kommen. [www.focusing-center.com](http://www.focusing-center.com)

**Kruljac, Renato** (Seiten 76, 134)

M. A. in Pädagogik/Bildungsmanagement; Trainer f. Achtsamkeit, Intuition u. Kompetenzentwicklung; MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach; Ausb. in Gestalttherapie; 27 J. Kampfkunsterfahrung; Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger; Kursleitung In- u. Ausland; Autor. [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

**Kuhn, Wilfried, Prof. Dr. Dr.** (Seite 167)

Arzt für Neurologie und Psychiatrie, ehem. Chefarzt der Klinik für Neurologie im Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt, stellvertr. Vorsitzender des Netzwerk-Nahtoderfahrung e. V.

**Ladik, Annamaria** (Seite 87)

Ärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, Spezielle Psychotraumatologie DeGPT; seit 2004 in eigener Praxis; seit 2002 durch Dr. Julie Henderson autorisierte Zapchen Somatics-Lehrerin; neben ärztlicher Tätigkeit Kurse in dieser Methode. [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Lee, Riley, Dr., PhD.** (Seite 97)

Musikethnologe, internat. Lehr- u. Seminartätigkeit, seit 1980 „Dai Shihan“ (Großmeister) der Shakuhachi-Flöte. Gibt Atemworkshops seit den späten 80er Jahren. Bisher über 60 CD- u. DVD-Veröffentlichungen mit Schwerpunkt Zenmusik. [www.rileylee.net](http://www.rileylee.net)

**Lehrhaupt, Linda, Dr. phil.** (Seiten 36, 75)

Begründerin, Leiterin, Dozentin und Supervisorin IAS, unterrichtet seit 1993 MBSR u. bildet seit 2002 MBSR-Lehrer\*innen aus. Übt seit 1979 Zen. Lehrerin Zen-Herz-Sangha (White Plum Asanga). Spiritual Director (Mitglied SDI International). Leitet internat. Meditationsretreats. Autorin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de); [www.zen-herz.de](http://www.zen-herz.de)

**Lener, Christine** (Seite 102)

Senior-Prof. Ikenobo-Schule. Einzige Europäerin mit abgeschlossenem Studium an der Ikenobo-Ikebana-Akademie Kyoto/Japan, Auszeichnung mit dem Tachibana-Kunstpreis. Zahlreiche Einzel- u. Gruppenausstellungen, Europa u. Japan. Präsidentin Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibanakai. [www.ikebana-study-group.eu](http://www.ikebana-study-group.eu)

**Leverenz, Karsten** (Seiten 27 f.)

Ev. Theologe, Klinikseelsorger, Paar- und Lebensberater (DAJEB), Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Leverenz, Marianne* (Seiten 27 f.)

Ev. Theologin, Paar-, Lebens- u. Erziehungsberaterin (DA-JEB), Zenlehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

### *Li, Zhou* (Seite 85)

leitet Kurse für die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn. Direktorin des Ausbildungszentrum Beidaihe i.R., VR China.

### *Lindemann, Ulf* (Seite 112)

Lehrer für schamanisches Wissen, Spiritueller Begleiter, Autor spiritueller Texte, Seminarleiter, Musiker.  
[www.ulf-lindemann.de](http://www.ulf-lindemann.de)

### *Lipovsky, Shura* (Seite 59)

Studium Gesang am Konservatorium (Margreet Honig), Tanzausb. (Niederlande), Schauspielausb. (Paris). Dipl.-Psychosynthese-Therapeutin, Sängerin, Schreiberin u. Komponistin Jiddischer Lieder. Beschäftigung mit heilender Kraft von Klang u. Bewegung. [www.ShuraLipovsky.com](http://www.ShuraLipovsky.com)

### *Löffler, Sabine* (Seiten 137, 159)

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin, Supervisorin Ausbildungen in systemischer Familienth., Pessso-Therapie, Ego-State-Therapie. Arbeit im sozialpsychiatrischen Dienst u. in freier Praxis. Langjährige Übersetzerin von Albert Pessso.

### *Lorenz, Anja, Dr. phil.* (Seite 148)

Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin, Kreative Leib- u. Gestalttherapeutin, Dipl.-Soz.päd., systemische Beratung u. integrierte Familientherapie, eigene psychotherapeutische Praxis. Langjährige Meditations- u. Yogapraxis.  
[www.anja-lorenz.de](http://www.anja-lorenz.de)

### *Luger-Schreiner, Helga* (Seite 72)

Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunsttherapeutin, zert. MSC-Lehrerin, Metta-Meditationslehrerin, Konzept-entw. „Projekt achtsame Schule - PAS“ (Uni Wien), Co-Kreation Hochschullehrgang "Achtsamkeit in Bildung, Beratung u. Gesundheitswesen" (KPH Wien),  
[www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

### *Maaß, Beate* (Seite 139)

Sprachwissenschaftlerin, Yogalehrerin BDY/EYU/GGF (Tradition Kashmirischer Shivaismus nach Jean Klein) bei Leopoldo Chariarse, Zert. iRest® Yoga Nidra-Lehrerin u. -Supervisorin nach Richard Miller PhD, USA, langjährig auf dem buddhistischen Weg u. dem Weg des Yoga.  
[www.herzensatem.de](http://www.herzensatem.de)

### *Mäder, Angela* (Seite 17)

Sängerin, Meditative Konzerte, Seelengesang (intuitiver Gesang/gesungenes Gebet), Fachärztin Allg.med., Schwerpunkte TCM, Psychotherapie, Ganzheitliche Heil-/Transformationsprozesse. Schulungsweg u. a. n. Rudolf Steiner, J. Kabat-Zinn; Stimmausb. u. a. bei Mark Fox, H. Rehders, Sakis Assiminiadis.

### *Mangold, Jörg* (Seiten 71 ff.)

Ärztl. Psychotherapeut u. Facharzt f. Kinder- u. Jugendpsychiatrie in eigener Praxis, Achtsamkeitslehrer MBSR, MBCT, MBCL, MCP. Zert. MSC-Lehrer (Center for Mindfulness-UCSD), humanitäre Bildungsprojekte,  
[www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

### *Mannschatz, Marie* (Seite 53)

25 J. Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, Ausb. Vipassana-Meditationslehrerin bei Jack Kornfield, unterrichtet seit 25 J. international Achtsamkeit u. Metta, mehrere Bestseller zur Einführung in die Meditation.  
[www.mariemannschatz.de](http://www.mariemannschatz.de)

### *Manstetten, Reiner, Dr. phil.* (Seite 14)

Philosoph, Kontemplationslehrer. Zum Lehrer f. Zen u. Kontemplation von Willigis Jäger ernannt. Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg. Bücher u. Veröffentlichungen zu den Themen Mystik, Wirtschaftsethik u. ökologische Ökonomie.

### *Marko, Eve Myonen* (Seite 36)

US-Autorin, Zen-Lehrerin (Roshi), gründete das Green River Zen Zentrum. Mitbegründerin „Zen Peacemaker Orden“. Arbeitet seit 35 J. in spirituell-basiertem Peacemaking u. sozial-engagierten Projekten. War Teil der spirit. Leitung zahlreicher „Bearing Witness Retreats“.  
[www.zenpeacemakers.org](http://www.zenpeacemakers.org), [www.evemarko.com](http://www.evemarko.com),  
[www.greenriverzen.org](http://www.greenriverzen.org)

### *Mauth, Kerstin, Dr.* (Seite 174)

Systemische Beraterin, Trainerin, Coach u. Achtsamkeitslehrerin bei con.sentio. Meditationspraxis. Leitet seit 2018 Retreats. Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeits-, Karriere- u. Führungsentwicklung, Achtsamkeit im Umgang mit Stress.  
[www.con-sentio.de](http://www.con-sentio.de)

### *Max, Elke* (Seite 170)

Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT u. für systemische Therapien (RGST).

**May, Silke** (Seiten 68, 72 f., 87)

Studium der Malerei, Kunsttherapeutin DGKT, Psychotherapeutin HPG, Traumatherapeutin PITT, zert. MBSR- u. MBCT-Lehrerin (IAS), Zen-Praxis in der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). [www.mbsr-silke-may.de](http://www.mbsr-silke-may.de)

**Messer, Mechthild** (Seite 149)

Personalentwicklerin u. Bildungsreferentin f. Unternehmen; Coach f. berufl. Neuorientierung, Lebenszufriedenheit, Resilienz, Achtsamkeit; seit über 14 J. Laufbahnberaterin in eigener Praxis; Biograf. Lebens- u. Berufsberatung; Seminarleitung. [www.beruf-und-biografie.de](http://www.beruf-und-biografie.de)

**Metzler, Karl** (Seite 140)

Pantomime, Schauspiellehrer, Lehrer f. Initiatisches Gebärdenspiel n. Silvia Ostertag®. Bildet zur\* zum Lehrer\*in f. Körpersprache aus. Bes. Interesse: Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag. Zenmeditation. [www.metzler-methode.de](http://www.metzler-methode.de)

**Meyer, Christian** (Seite 54)

spiritueller Lehrer, Dipl.-Psych., Psychotherapeut. Wichtigster Lehrer: Eli Jaxon-Bear. Seit 1999 unterstützt er Menschen, aufzuwachen. Zentrum zeit-und-raum in Berlin. Retreats, Trainings u. Fortbildungen in versch. Ländern. Autor u.a. von „Ein Kurs in wahren Loslassen“. [www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org)

**Mihaljevic, Michael** (Seite 104)

Arbeit mit psychisch Behinderten, Ausb. Teelehrer im Teeweg als Zen-Kunst im Myoshin An Chadojo (G. Staufenbiel), Zenmeditation, Studium Shakahachi in Tradition Zen-tempel Icchoken, Japan. Studienaufenthalte in Japan, Korea u. China. [www.teeweg.de](http://www.teeweg.de)

**Mikuskovics, Bernhard** (Seite 116)

beschäftigt sich seit frühester Kindheit mit Musik u. Malerei, freier Musiker, Musikpädagoge u. Instrumentenbauer in den Bereichen Obertongesang u. -musik, Energiearbeit mit der Stimme, Monochord- u. Indianerflötenbau. [www.harmonische-welt.com](http://www.harmonische-welt.com)

**Minde, Uwe** (Seiten 128, 137, 159)

approb. Psychologe, Psycho- u. Verhaltenstherapeut, Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familientherapie, 2004 Kontakt mit Al Pesso u. Ausb. in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) bei Pesso u. L. Perquin, Ergänzung des Trainings durch USA-Aufenthalte, seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zenpraxis. [www.uweminde.de](http://www.uweminde.de)

**Mitzinger, Dietmar** (Seite 175)

Studium Psychologie, Psycholog. Psychotherapeut, Supervisor Kölner Lehrinstitut f. Verhaltenstherapie, Yogalehrer BDY/EYU, Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Leiter AG Körperorientierte Verfahren (DeGPT), Autor. [www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

**Möhle, Gisela** (Seite 125)

Hebamme, HP f. Psychotherapie, Aus-/Fortb. in Methoden der Transpersonalen Psychotherapie, Grof Certified Holotropic Breathwork Practitioner, prozessorientierte Atem- u. Körpertherapie, Kunsttherapie, Gestalt u. Psychodrama. Transpersonale Prozessarbeit. [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

**Mohr, Andrea** (Seite 110)

Vergolderlehre, Kunstgeschichte, Auktionshaus Christies London, Akademie der bildenden Künste Wien, Arbeitsaufenthalte in Florenz, New York, Rom, Gründung Atelier Mohr, Düsseldorf. [www.andrea-mohr.de](http://www.andrea-mohr.de)

**Mohr, Kristina** (Seite 140)

Dipl.-Psychologin, Clownin (TuT), Saxophonistin, langjährige Bühnenerfahrung, Trainerin f. Entspannung, Clownerie u. Clowns-kompetenzen für kontaktintensive Berufe. Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. [www.kristinamohr.de](http://www.kristinamohr.de)

**Moritz, Klaus-Dieter** (Seite 87)

Lizenziertes Feldenkrais®-Lehrer FVD; Krankenpfleger in der Erwachsenen-Psychiatrie; seit 2004 Kurstätigkeit in Kontemplation u. Körperarbeit. [www.feldenkrais-meditation.de](http://www.feldenkrais-meditation.de)

**Morrien, Birgitt E.** (Seite 150)

die US-dipl. Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit 25 J. Menschen in bes. beruflichen Veränderungszeiten. Autorin (Dream Guidance-Methode). Internat. Tätigkeit. Eigene Beratungspraxis. [www.COP-Coaching.com](http://www.COP-Coaching.com)

**Mössinger, Susanne** (Seite 19)

Dipl.-Soz.päd., System. Familienberaterin, zert. Singleleiterin, Liedautorin. Leitung meditatives, heilsames Singen. Praktiziert mit der Intersein-Sangha in Tutzing. [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)

**Mühlen, Günter** (Seite 146)

Psycholog. Psychotherapeut, Paartherapeut, Autor, Clownlehrer, Elektriker, Ausb. in Gesprächs- u. Familientherapie, Traumabehandlung, leitet Meditationskurse, eigene psychotherapeut. Praxis. [www.bausteinederliebe.de](http://www.bausteinederliebe.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Mühlen, Sigrid* (Seite 146)

Pädagogin, Autorin, freischaff. Künstlerin, Kräuterpäd., ausgebildet in Bioenergetik u. begleitetem Wiedererleben (Traumaarbeit), leitet Meditationskurse, Buch „Bausteine der Liebe“. [www.bausteinederliebe.de](http://www.bausteinederliebe.de)

### *Nagel, Klaus* (Seite 19)

Dipl.-Geograph, zert. Singleiter, Liedautor, Mitglied Initiative Singende Krankenhäuser. Leitet meditatives, heilsames Singen. Praktiziert mit der Intersein-Sangha, Tutzing. [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)

### *Nakao, Wendy Egyoku* (Seite 36)

Emeritierte Äbtissin (1999 - 2019) Zen Center Los Angeles. Sie leitet dort die Lehrer\*innen u. Priester\*innen an. Als Mitbegründerin des „Zen Peacemaker Ordens“ war sie bis 1995 Schülerin von Taizan Maezumi Roshi u. wurde 1996 Dharma Nachfolgerin von Roshi Bernard Glassman. [www.zcla.org](http://www.zcla.org)

### *Neisse, Petra* (Seiten 134 f.)

Körperorientierte Trauma-Arbeit, Traumasensitive Aufstellungen, Dissoziation u. Ego States Subtile Selbstarbeit, Einzel- u. Seminararbeit mit dem vorgeburtlichen Raum, Ausb. nach Barbara Brennan, Anthroposophie u. Waldorfpädagogik. [www.herzraum.eu](http://www.herzraum.eu)

### *Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat.*

(Seiten 32 f., 86, 96, 143)

Studium Biologie u. Philosophie in Würzburg. Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Autor u. Künstler. Er wohnt in Karlstadt u. leitet dort das Zentrum für Meditation u. Kreativität „Zendo am Saupurzel“. [www.mandala-zen.de](http://www.mandala-zen.de)

### *Nöding, Petra* (Seite 174)

Systemische Beraterin u. Coach in eigenem Unternehmen. Bildet dort System. Berater\*innen, Coaches u. Führungskräfte aus. Arbeitsschwerpunkte: Organisations-, Team-, Persönlichkeits- u. Führungsentwicklung. Verbindet Achtsamkeit mit system. Haltung. Eigene Meditationspraxis. [www.con-sentio.de](http://www.con-sentio.de)

### *Noruschat, Kathrin* (Seite 98)

Sehen ist für sie die Verbindung zum Leben. Als Visiopädin lehrt sie, wie unbewusstes Sehen sich im Bewusstsein zu einer wirkenden Kraft entfalten kann. Ihr Weg begann, als ihre eigene Sehkraft drohte verloren zu gehen. [www.kathrin-noruschat-sehtraining.de](http://www.kathrin-noruschat-sehtraining.de)

### *Oelwein, Sylvia Angelika* (Seite 107)

viele Jahre in Südostasien u. auf anderen Kontinenten. 4 J. Unterricht bei Lehrmeisterin Chew Binchin (Singapur) u. Prof. Zhang Youliang (Hangzhou). Unterrichtet seit 20 J. Chinesische Malerei, die ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens ist.

### *Österle, Michael HoKai* (Seite 81)

Zenlehrer in der Linie von Kobun Chino Roshi. Erste Unterweisungen von seinen Eltern. 2004 Ordination als Priester. Ausb. in Gewaltfreier Kommunikation. Studium Politikwissenschaft. Leitete viele Jahre Einrichtungen in der Gerontopsychiatrie. [www.zenbogenschienen.de](http://www.zenbogenschienen.de)

### *Paanakker, Peter* (Seiten 70 f., 74 f., 139, 158)

Zert. Achtsamkeitslehrer, zert. MSC-Lehrer, MBSR-Ausb. Universität Massachusetts (Medical School), zert. in Somatic Experiencing, Ausb. in Körpertherapie u. Meditation, MBCL, Coach, Supervisor, Lehrer, seit 1985 Meditationspraxis. [www.achtsamlebenundarbeiten.de](http://www.achtsamlebenundarbeiten.de)

### *Parkin, Helga* (Seite 54)

bis 1995 Pfarrerin in Gemeinde u. Beratung, seither begleitet sie Interessierte in Einzelarbeit u. Gruppen mit Innerer Arbeit, langj. Schülerin von OM C. Parkin, der die westliche u. östliche Tradition (v.a. Advaita) vermittelt. [www.helga-parkin.de](http://www.helga-parkin.de)

### *Peña, Ángela* (Seite 91)

Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Lehrerin f. Handauflegen der „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Fortb. „Transpersonale Prozessarbeit“ (Richard Stiegler).

### *Pennington, George* (Seiten 62, 142, 149)

Seine Lebensfrage lautet: „Wie funktioniert Mensch-Sein?“ Viele Lehrer, die Meditation mit den Tafeln von Chartres u. das Leben selber wiesen ihm den Weg. In seiner Arbeit mit Menschen vermittelt er die Grundlagen einer bewussten, eigenverantwortlichen u. erfüllenden Lebensführung. Autor. [www.pennington-training.com](http://www.pennington-training.com)

### *Pietzko, Albert* (Seiten 132, 172 f.)

Geschäftsf. Gesellschafter Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko GmbH. Zen-Praxis seit 1990. Entwickler Ausbildung EssenzCoaching®. Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organisations, Teamentwicklung. [www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de](http://www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de)

**Platsch, Anna** (Seite 147)

Schriftstellerin, leitet Schreibseminare, in denen die transformative Kraft des Schreibens der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. Mehrere Bücher in diesem Geist. Hintergrund ist eine tiefe Begegnung mit dem Sufismus. [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)

**Plesse, Martina** (Seite 47)

Dipl.-Ingenieurin Innenarchitektur, Yogalehrerin, Yogatherapeutin (BYAT) und Kundalini Yogalehrerin, [www.yoga-sangeet.de](http://www.yoga-sangeet.de)

**Pompe, Xenia** (Seite 129)

Selbständige Enneagrammlehrerin, Pädagogin, Trainerin, Coach. Bildet Menschen privat u. beruflich mit dem Enneagramm aus u. weiter. [www.treffpunkt-enneagramm.de](http://www.treffpunkt-enneagramm.de)

**Poraj, Alexander, Dr. theol.**

(Seiten 24 ff., 145, 157, 164 ff., 178, 182, 187)  
Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Coach, war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen sowie der Institute f. persönliche Entwicklung „Euphonia“ in Barcelona u. Breslau. Mitglied des spirituellen Beirates des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

**Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss.** (Seite 82)

Kommunikationswiss., Sportwiss., unterrichtet als Linienhalter in der 12. Generation der Gründerfamilie Chen-Stil Taijiquan. Mitgründer Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Dtl. (CTND), Coach, Autor, Ausbilder. Gibt interantional Fortbildungen u. Workshops. [www.ranne.de](http://www.ranne.de)

**Ratzel, Lucy** (Seite 83)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT-zert.), hat bei Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee u. Dr. Zuzana Sebková-Thaller gelernt. Kurse auch in Griechenland, u. a. Lehrerfortbildungen. Ausgebildet in Shin Tai. [www.lucyratzel.com](http://www.lucyratzel.com)

**Reichardt, Jutta** (Seite 113)

Seit 1989 Ärztin u. Psychotherapeutin in eigener Praxis. Universal Healing Tao Lehrerin. Mit Chr. Bollmann konzertiert und leitet sie Projekte/Seminare u. a. im Bereich Klang-Heil-Kunst im In- u. Ausland. [www.tao-yoga.com](http://www.tao-yoga.com)

**Renz, Siegfried** (Seite 90)

Studium Bildhauerei (Alanus-HS) u. Flamenco-Gitarre (Sevilla), freischaff. Künstler, TaKeTiNa-Rhythmspäd., seit 2018 Rhythmspäd. in Heiligenfeld-Klinik, in Ausb. zum Hakomi-Therap., [www.siegfried-renz.com/taketina](http://www.siegfried-renz.com/taketina)

**Reuter, Thomas** (Seite 109)

Bildhauer, Steinmetzlehre u. Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia (Barcelona), freiberufl. Bildhauer u. Kursleiter im In- u. Ausland, Arbeiten im öffentlichen u. sakralen Raum. [www.thomasreuter-bildhauer.de](http://www.thomasreuter-bildhauer.de)

**Reuter, Tilman** (Seite 109)

Visionsucheleiter (INP), Naturpäd., Mediengestalter, Filmmacher, div. Auslandsaufenthalte, seit 2008 selbständig, seit 2016 Seminarleiter Natur- u. Männerseminare, Natur-Begleitung u. Ritualarbeit. [www.t-reuter.com](http://www.t-reuter.com)

**Rosen, Manfred** (Seiten 29 f., 176 f., 183, 185 f.)

Zen-Meister u. spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger, Zen-Linie „Leere Wolke“. Lebt u. arbeitet mit traumatisierten Kindern u. Jugendlichen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen Dtl., den Niederlanden u. Belgien. [www.zen-im-doerp.be](http://www.zen-im-doerp.be)

**Rothe, Daniel** (Seiten 10, 16, 162, 178, 184, 186)

Dipl.-Theol., Wiss. MA am Lehrstuhl für Religionsphilosophie u. -wissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), des spirituellen Beirates des Benediktushofes und des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

**Sat Ravi (André Danke)** (Seite 46)

Kommt aus der Unternehmensberatung u. Medien- u. Lizenzbranche, war Fotomodel in N.Y., dort Ausb. am Kundalini Yoga East zum Kundalini Yogalehrer nach Yogi Bhajan, Workshops im In- u. Ausland, regelmäßige Fortbildungen in Indien bei Yogi Amadeep. Betreibt ein Yoga-Online-Magazin. [www.yogarelations.com](http://www.yogarelations.com), [www.satravi.com](http://www.satravi.com)

**Schaefer-Kölcze, Doris** (Seite 118)

Yoga-Meditationstherap., Kinesiologin, zert. P. Ferrini-Lehrerin, Dozentin Paracelsus-Schulen, Körperarb. in Suchtberatung. 19 J. Choreografie u. künstl. Leitung Tanztheater, Kompanie M. Béjart, staatl. gepr. Bühnentänzerin. [www.dorisschaefer.com](http://www.dorisschaefer.com)

**Schlender, Barbara** (Seite 89)

zert. Biodanza-Leiterin u. -Ausbilderin. Direktorin Biodanzschule Stuttgart/Kassel, Dipl.-Soz.päd., Initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote, langjährige Partnerschaft u. Zusammenarbeit mit E. Söhner. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Schmidt, Michael, Dr. med. (Seite 19)*

FA für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, FA für Allg. Medizin, Oberarzt Psychosomatische Klinik, viele Jahre Meditationspraxis in Vipassana sowie Kontemplation nach Willigis Jäger, Yoga-Ausbildung.

### *Schneider, Kornelia (Seite 127)*

Magisterpäd., seit 1996 Schülerin u. seit 2015 Lehrerin des Diamond Approach. Langjährige Mitarbeit in Diamond-Approach-Gruppen in Schweden u. Dtl., [www.diamondapproach.org/user/1882](http://www.diamondapproach.org/user/1882)

### *Schoirer, Christine (Seite 118)*

Dipl.-Geoökologin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin, HP Psychotherapie, Psychomotorik (B. Aucouturier), seit 2004 Praxis f. Sprech- u. Stimmtraining, Arbeit am Tonfeld® Referentin u.a. für Präsenz in Rhetorik u. Hospizarbeit, Trauerrednerin. [www.sprechen-gestalten.de](http://www.sprechen-gestalten.de).

### *Schraml, Georg (Seite 106)*

Dipl.-Theologe, langjährig bei Diözese Regensburg als Pastoralreferent tätig, danach selbständig mit Internetagentur u. als Fototrainer; Ausb. u. Tätigkeit als Persönlichkeits-Trainer. Berufl. Schwerpunkt: Verbindung von Fotografie mit Persönlichkeitsbildung u. Spiritualität. [www.meditative-fotografie.de](http://www.meditative-fotografie.de)

### *Schumann, Oliver (Seite 127)*

Seit 2002 Schüler u. seit 2016 Lehrer des Diamond Approach. Psycholog. Psychotherapeut, Supervisor, seit 1985 psychotherapeutisch tätig, seit 1990 niedergelassen in eigener Praxis, Köln. [www.seele-entfalten.de](http://www.seele-entfalten.de)

### *Schwenkler, Ulrike (Seite 42)*

Dipl.-Betr.wirtin, Yoga-Lehrerausb. BDY/EYU (Yoga Akademie Stuttgart), 8-j. Ausb. „Spirituelle Heilung“ bei B. Schenkbiel, Meditationslehrer: W. Jäger, Yogalehrer: B. Schenkbiel, W. Vogel. Einweihung in Babajis Kriya Yoga. [www.yogaschule-schwenkler.de](http://www.yogaschule-schwenkler.de)

### *Schwienhorst-Schönberger, Ludger, Prof. Dr. theol. (Seite 15)*

Studium Philosophie u. Theologie, Prof. f. alttestamentliche Bibelwissenschaft an der Kath.-Theolog. Fakultät, Universität Wien. Seit 1983 Initiatische Therapie u. Zen. Kontemplationslehrer.

### *Šebková-Thaller, Zuzana, Dr. phil. (Seite 114)*

Schülerin Großmeister Liu Han Wen, Qigong- u. Chan Mi Gong-Pionierin, Ausbilderin Chan Mi Gong Gesellschaft e.V., Mitbegründerin DDQT, Begründerin „Qigong mit Kindern u. Jugendlichen“/“Qigong in d. Schwangerschaft u. zur Geburt“, Autorin. [www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)

### *Sell, Johannes (Seite 114)*

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WfDK und „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Im Bereich Gregorianik intensive Zusammenarbeit mit Godehard Joppich.

### *Shepherd-Kobel, Katharina (Seite 105)*

Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, wo sie Tuschkmalerei bei Tazuko Niimra u. Zen unter Yamada Kôun Rôshi übte. Zenlehrerin Sanbo-Zen-Schule. Unterricht Tuschkmalerei seit 1991. Besondere Faszination für Blumen- u. Pflanzenmalerei. Autorin. [www.tuschkmalerei.ch](http://www.tuschkmalerei.ch)

### *Sievering-Glatz, Ansgar (Seiten 42 f.)*

Dipl.-Psych., Gesprächspsychoth. (GwG), Leitung Monte Verità (Bochum), Yogalehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WfDK u. der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork u. Entspannungstherapeut. Ausbilder Yogalehrer BDP. [www.monteverita.de](http://www.monteverita.de)

### *Singer, Monika (Seite 130)*

HP, Praxis f. Integrative Körper-Psychotherapie u. Transpersonale Prozessbegleitung, Aus- u. Weiterbildung in Hakomi, Traumaheilung, NARM, Meditation. Seit 2001 Ridhwan-Schule von A. H. Almaas. 12 J. Kurse bei Bewusstseinschule Seele und Sein. [www.monika-singer.de](http://www.monika-singer.de)

### *Skovgaard Poulsen, Therese (Seite 48)*

lebt in Indonesien, über 30 J. Erfahrung in Yoga, westl. u. chines. Medizin, Ernährung, Meditation, Sanskrit u. ganzheitlichem Heilen. Unterricht bei bedeutenden spirituellen Lehrern. Yoga-Programm f. traumatisierte Kinder in Asien. [www.breathofhopefoundation.org](http://www.breathofhopefoundation.org)

### *Skowronnek, Bettina (Seite 123)*

HP Psychoth., Aus-/Fortb.: Initiatische Therapie n. Dürckheim (Loomans/Rütte), Gestalttherapie, Familienstellen, Holotropes Atmen, Dialogprozessarbeit. Bis 2002 Kreativtherapeutin Kliniken Heiligenfeld. Seminare in Mallorca. Seit 2011 Co-Leiterin Bewusstseinschule Seele und Sein. [www.bettinaskowronnek.com](http://www.bettinaskowronnek.com)

**Söhner, Erhard** (Seite 89)

Zert. Biodanza-Leiter u. -Ausbilder. Direktor Biodanza-schule Stuttgart/Kassel, Prozessorientiertes Coaching. Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. Langjährige Partnerschaft u. Zusammenarbeit mit Barbara Schlender. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

**Staufenbiel, Gerhardt** (Seite 104)

Studium Physik, Philosophie, Psychologie. Max-Planck-Institut, danach Erwachsenenbildung. Studienaufenthalte in Japan, Korea u. China. Mehr als 40 J. Zen-Praxis u. Teeweg sowie Zen-Shakuhachi, Gründung u. Leitung des Myoshin An Chadojo. Autor. [www.teeweg.de](http://www.teeweg.de)

**Stefanaki, Konstantina** (Seite 107)

geb. in Dtl., seit 1995 Ikonenschreiberin nach Kunststudium Byzantinische Ikonenschreiben (Hl. Kloster Chrysopigi), Leitung Ikonenschreibenwerkstatt u. wiss. Mitarbeit Orthodoxe Akademie Kreta, Unterricht im In- u. Ausland. Viele ihrer Ikonen befinden sich im Ökumenischen Patriarchat, in Kirchen u. Privatsammlungen. [www.oac.gr](http://www.oac.gr)

**Steinmann, Ulrike** (Seite 176)

Grundschul- u. MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder (u.a. bei D. Rechtschaffen und C. Cayla), Ausbildungen: systemische Beratung (Trialog), Energie- u. Bewusstseinsmedizin (Shen-Men-Institut), einige Jahre in Lehrerfortbildung und als Konrektorin/Schulleitung tätig. Zen-Meditation in Tradition von Thich Nhat Hanh, Vipassanapraxis.

**Stiegler, Richard** (Seiten 61, 122)

Psychotherapie, HPG. Ausgebildet in Transpersonaler Psychologie, langjährige Meditationspraxis (Vipassana). Seit 1988 Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit, Meditationslehrer. Seit 2001 Leitung Ausbildungskurse u. Gründung Bewusstseinsschule Seele und Sein. Autor. [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

**Stiller, Caroline** (Seiten 133, 144)

als Coach u. Trainerin in der Personal- u. Organisationsentwicklung tätig, Schwerpunkt Burnoutprävention, spezialisiert auf Begabung u. Sensibilität, Entspannungs- u. Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCL, MBCT), Zen-Praxis. [www.caroline-stiller.de](http://www.caroline-stiller.de)

**Stockhausen, Markus** (Seiten 110 f.)

internat. Trompetensolist, Komponist, Kurse zu „Singen und Stille“, „Vom Klang zur Stille“, „Intuitive Music and More“. Sein Interesse gilt der Transformation durch Klang. Sein Weg ist musikalisch, transkonfessionell, wurzelt in der zeitlosen christl.-hermetischen Tradition. [www.markusstockhausen.de](http://www.markusstockhausen.de)

**Strenger, Gabriel** (Seite 59)

lebt in Jerusalem, freischaff. Klinischer Psych., Lehrbeauftragter f. Psychotherapie (Hebräische Universität). Unterrichtet Hebräische Bibel, jüdische Mystik, Chassidismus u. jüdische Meditation. Aktiv im interreligiösen Dialog. Ausgebildeter Sänger, umrahmt seine Seminare mit chassidischem Gesang. Autor.

**Strobel, Wolfgang, Dr. med.** (Seite 81)

Arzt, 3. Dan Kyudo, Trainer CL, Leistungssport Kyudo des DOSB, Zen-Mönch der Soto Schule, Ordination 2003 durch Zenmeister Michel Bovay.

**Sutter, Sitara** (Seite 47)

Ergotherapeutin, Yoga-Lehrerin. Seit über 20 J. Aufenthalte in Asien auf den Spuren spiritueller Wurzeln u. Mystiken, Vipassana-Retreats, Ausb. in Thai-Yoga-Massage. Motto: Entspannen in der Spannung – im Einklang von Körper, Atmung u. Bewusstsein.

**Taleb Rashid, Ingo** (Seite 58)

stammt aus dem Irak, Sheikh u. Oberhaupt der Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer Movement Concept®, Choreograf, Regisseur. Lehrer der trad. japan. Kampfkunst Ninpo. Künstl. Leiter El Haddawi Dance Company u. Tanztheaterschule. [www.elhaddawi.de](http://www.elhaddawi.de)

**Tao, Hsin** (Seite 35)

Abt des Wu-Sheng Klosters, einer der erfahrensten Zen-Meister der chines. Tradition, unterrichtet weltweit Chan Meditation, seit 2011 in Dtl., 1989 Gründung des Museums der Weltreligionen, Taipeh. Seit 2002 Präsident des an der UN vertretenen NGO „Global Family for Love and Peace“. [www.093ljm.org](http://www.093ljm.org); [www.hsintao.org](http://www.hsintao.org)

**Tesch, Barbara** (Seite 118)

Religionspäd., Musiktherap. (DMTG), Psychoth. (HPG), Psychoonkologie (WPO), Chorleitung, Singleleiterin Heilsames Singen, Kursleiterin, Lehrerin Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger).

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Thanner-Pietzko, Sabine* (Seiten 132, 172 f.)

Künstl. Direktorin/GF Tanzendes Theater Wolfsburg, Choreografin, Tanzpäd. mit Zusatzqualifikation kreative Körper- u. Bewegungsth. (A. Halprin), Essenz-Coach-UHP. Seit 2014 mit A. Pietzko Ausb.leitung EssenzCoaching®. Schwerpunkt: Körper- u. Gestenarbeit, Begleitung Einzelpers. u. Teams in Wandlungsprozessen. [www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de](http://www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de)

### *Timm, Martin* (Seite 106)

Künstler, Autor, Dozent, Coach, Mitbegründer Fotokunstakademie WennHeldenReisen. Intensives Naturverhältnis u. Abkehr vom fotografisch Üblichen lassen ihn die Naturfotografie aus fernöstlicher Ästhetik erforschen. [www.TimmFotografien.de](http://www.TimmFotografien.de)

### *Trevisan, Rémy* (Seite 108)

freischaff. Künstler u. Kunsttherapeut, 25 J. Dozent für Malerei u. Zeichnen in versch. Bildungseinrichtungen in Dtdl. u. Frankreich, seit 1988 Einzel- u. Gruppenausstellungen im In- u. Ausland. Zen-Praxis. [www.remy-trevisan.eu](http://www.remy-trevisan.eu)

### *Urban, Patrick* (Seiten 96, 103)

Kursleiter Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung mit japan. Bezügen u. heilsamem Erleben in u. mit der Natur, Psychotherapeut. HP, Leiter Institut Green Therapy ([www.igt-berlin.org](http://www.igt-berlin.org)). Langj. Shukuhachi-Praxis bei D. Herriger (in Tradition Icchoken), Kendo bei Aoki Sensei (Kokugikan).

### *van Baren, Brigitte* (Seite 156)

Juristin, Unternehmerin, Executive Coach Inner Sense, seit 2005 Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) u. der Sanbo-Schule. Chair Living Peace Projects. [www.livingpeaceprojects.org](http://www.livingpeaceprojects.org), [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

### *Vogt, Alexander* (Seiten 52 f.)

M. A. in Psychologie u. Literatur, langj. buddhist. Praxis bei Lehrern versch. Traditionen (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas). Therapieausb. in transpersonaler Psychologie, NLP, Analyse nach Jung, zert. in Holotropic Breathwork u. Gestalttherapie. Entwicklung u. Leitung Seminarreihe "Wege zur Essenz". [www.wege-zur-essenz.de](http://www.wege-zur-essenz.de)

### *von Collande, Blandina* (Seiten 33 f., 82)

Lehrerin für Taiji-Chan u. Qigong. Aus- u. Weiterbildungen in Taiji bei Peter Yang u. in der Taiji-Chan-Schule bei Jürgen Kuhn. Psychotherap. Fortbildung bei Hunter Beaumont. Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

### *von Collande, Cornelius, Dr. phil.* (Seiten 33 f.)

Gestalttherapeut (DVG), EU-Zertifikat f. Psychotherapie (EAP), Lehrer f. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR), Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Zen-Meister der „White Plum Asanga“ (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung und Seminare in eigener Praxis. [www.collande.eu](http://www.collande.eu)

### *Wagner, Daniel, PD Dr. rer. nat. Dr. rer. medic.* (Seite 156)

Psychotherapeut, habilitiertes Mitglied med. Fakultät der Universität Köln. Neben Dozenten-, Vortrags-, Lehr- u. Forschungstätigkeiten niedergelassen in eigener Privat- u. Lehrpraxis, Schwerpunkte Psychotherapie, Paarberatung, Coaching. [www.wagner-koeln.de](http://www.wagner-koeln.de), [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

### *Wagner, Edith* (Seite 86)

Zert. Übungsleiterin Japanisches Qigong, 3. Dan (Meistergrad) im Aikidō, ausgebildet in Meditativem Tanz bei Beatrice Grimm u. zert. Entspannungspädagogin an der Akademie Oberursel. [www.aiki-institut.de](http://www.aiki-institut.de)

### *Wagner, Gemma* (Seite 112)

Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, Ausb. am Frankfurter Konservatorium u. am Lichtenberger Institut, seit über 30 J. Arbeit u. Forschen mit Stimme, Klang, Heilung u. Bewusstsein als Seminarleiterin u. in eigener Praxis. [www.gemma-wagner.de](http://www.gemma-wagner.de)

### *Wagner, Petra* (Seiten 12 f.)

Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Lehrerin für Kontemplation u. Schulung der Wahrnehmung, freischaffende Künstlerin, Trauerarbeit in Einzelgesprächen, Ausbildung für Wahrnehmung u. Intuition.

### *Wagner, Winfried* (Seiten 80, 86)

Dipl.-Psych., psycholog. Psychotherapeut, Leiter der Schule für Initiatische Gestalttherapie u. des Aiki-Instituts Schweinfurt, Lehrtherapeut an versch. Ausbildungsinstituten, Seminarleiter, Qigong- u. Aikido-Lehrer (8. Dan), Autor. [www.aiki-institut.de](http://www.aiki-institut.de)

### *Wagner-Malsch, Rotraut* (Seite 89)

Atem-, Bewegungs- u. Stimmtherapeutin (Prof. Ilse Middendorf), eigene Praxis, Kreativtherapeutin Heiligenfeld-Kliniken, Weiterb.: Psychodrama, Musiktherapie, Tänze d. universellen Friedens. [www.atem-arts.de](http://www.atem-arts.de)

**Warner, Brad** (Seite 34)

Amerikan. Zen-Meister u. Linienhalter, ernannt von Gudo Nishijima Roshi, bei dem er in Japan die Ausb. durchlief. War Teil der aufbrechenden Punkszene u. als Bassist in versch. Bands tätig. Arbeitete in Japan an Low-Budget-Monsterfilmen u. der Ultraman-TV-Serie. Autor, Blogger u. Youtuber. [www.aczc.org](http://www.aczc.org), [www.hardcorezen.de](http://www.hardcorezen.de)

**Weber, Paula** (Seite 29)

Dipl.-Sozialpäd., Heilpraktikerin, Praxis für integrative Therapie (FPI) u. Paartherapie, Lehrerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®, Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (W. Jäger). [www.zendo-entringen.de](http://www.zendo-entringen.de)

**Wedde, Giannina** (Seite 21)

als Autorin, Liedermacherin u. Wegbegleiterin unterstützt sie Einzelpersonen u. in Kursen Sinnsucher auf ihrem spirit. Weg. Tief verwurzelt in der christl. Mystik u. im Dialog mit den großen spirit. Traditionen zeigt sie Wege zu einer modernen Alltagsmystik auf. [www.klangbetet.de](http://www.klangbetet.de)

**Weigand, Wolfgang** (Seiten 146, 151)

Dipl.-Theologe, Erwachsenenbildner, Psychodramatiker, Kabarettist, Leiter eines Café Goodbye in der Schweiz, Autor, Ritualbegleiter. Seit 20 J. Seminarleiter für persönliche u. berufliche Standortbestimmung. [www.abschiedsfeiern.ch](http://www.abschiedsfeiern.ch)

**Weigmann, Tanja** (Seite 18)

Dipl.-Soz.arbeiterin. Lehrerin Diamond Approach nach A. H. Almaas. Tiefgreifende Praxis in Meditation u. Achtsamkeitsübung. Langj. Erfahrung im persönlichen Erkunden durch die Praxis des „Inquiry“. Spirituelle Begleitung dieses inneren Weges.

**Weinmüller, Barbara, Dr. med.** (Seite 61)

FÄ für Psychiatrie u. Psychotherapie, in psychotherap. Praxis tätig, Ausb. in Transpersonaler Prozessarbeit (Bewusstseinsschule Seele und Sein), Meditationspraxis, Kursleitung.

**Werner, Andrea** (Seite 94)

Ärztin, Praktizierende der „Rosen-Methode Körperarbeit“, Supervisorin. Erfahrungen in versch. Formen der Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie. Begleitet Menschen in einer Psychosomatischen Klinik sowie eigener Praxis. [www.praxis-aw.de](http://www.praxis-aw.de)

**Wessels, Alexandra** (Seite 158)

Psychologin, systemische Beraterin (DGSF). Studium Wirtschaftswiss., Germanistik, Psychologie. 12 J. Organisationsberatung u. Personalentwicklung. Langjährige Leitungserfahrung. Therapeutische Praxis (Trauma, Bindung, Achtsamkeit).

**Widmer, Cornelia** (Seite 88)

Dipl.-Choreografin, Päd., Tänzerin, Tanz-/Körpertherap., Leitung ForumTanz, Aufführungen, Seminartätigkeit, Vorträge, Einzelcoaching. Schwerpunkte: Humanist. Psychologie, Clarity-Coaching, Arbeit mit Körpergedächtnis, Authentic Movement. Butoh bei Kazuo Ohno u. Mitsutaka Ishii. Zen-Meditation. [www.forumtanz.info](http://www.forumtanz.info)

**Widmer, Walter** (Seite 88)

Dipl.-Ing. (Arch.), Musiker (Violine), Klassik u. Improvisation, Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Einzelcoaching, Autor. [www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)

**Willeboordse, Sandra, Dr. med.** (Seite 84)

Fachärztin f. Frauenheilkunde u. Geburtshilfe, Dozentin f. Qigong Yangsheng, Chinesische Medizin u. Akupunktur, Mitarbeit in der Redaktion der Zeitschrift f. Qigong Yangsheng.

**Willms, Jana** (Seite 69)

Dipl.-Psych., HP Psychotherapie, Physiotherapeutin MBSR-/MBCT-/MBCL-Lehrerin, MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit. Seit 2000 Vipassana, seit 2011 Metta-Retreats, langjährige Erfahrung in Beratung u. Arbeit mit Gruppen. [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

**Wilm, Birgit** (Seite 91)

Lehrerin f. Handauflegen-Jahrestraining (Open Hands Schule, A. Höfler), eigene Praxis f. Handauflegen, ab 1983 Zen bei Willigis Jäger, Sonderschullehrerin, Ausb.: Polarity, Jin Shin Jyutsu, Tipi Coaching, GfK. CD Handauflegen. [www.birgit.wilm.de](http://www.birgit.wilm.de)

**Wingert-Weber, Christina** (Seite 96)

Dipl.-Lehrerin Körper- u. Bewusstseinsarbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung.“ nach Hanna Lore Scharing, Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Notfallseelsorgerin, Erzieherin, langjährige Tätigkeit u. Begleitung im päd. Bereich. [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Wirth, Renate, Dr. agr. (Seiten 124, 129)*

System. Therapeutin, Traumatherapeutin, Praxis für Systemaufstellungen in Berlin, leitet Aufstellungsseminare, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zenschülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zöls. [www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)

### *Wisser, Helene Emma (Seite 69)*

Dipl.-Soziologin, Rhythmiklehrerin, MBSR-Trainerin, Trained Teacher f. Achts. Selbstmitgefühl (MSC), seit 2004 Praxis f. Achtsamkeit, langj. Meditationspraxis, Co-Gründerin Landhaus f. achts. Leben (Weyarn). [www.mbsr-praxis-muenchen.com](http://www.mbsr-praxis-muenchen.com)

### *Wolbert, Randy (Seite 35)*

Zen-Schüler M. Linehan Roshi, zusätzl. Koan-Studium bei Greg Mayers Roshi. 2016 Ernennung zum Zenlehrer durch Willigis Jäger („Leere Wolke“), 2018 Bestätigung durch M. Linehan. Teilnahme, Assistenz u. Leitung zahlreicher Retreats in Dtl., Nord- u. Südamerika. Seit über 25 J. als DBT-Therapeut tätig. Z.Zt. DBT-Trainer u. Supervisor f. Behavioral Tech, Seattle.

### *Wolf, Eva Maria (Seite 115)*

Sängerin u. Singleiterin. Sie hat erkannt, dass Stimme, Bewegung und Stille ganz natürlich miteinander schwingen u. verbindlich in Resonanz sind. Sie sieht dieses als ein Geschenk, das immer wieder neu erfahren werden darf. [www.singendbewegtsein.de](http://www.singendbewegtsein.de)

### *Wolf MMS, Sr. Kristina, Lic. theol. (Seite 16)*

Sr. Kristina Wolf, Missionsärztliche Schwester, Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin, Heilig Kreuz-Zentrum f. christliche Meditation u. Spiritualität (Frankfurt), verantwortlich f. den Bereich Meditation/Kontemplation.

### *Zeitler, Wolfgang (Seite 60)*

Studium Medizin, Philosophie, Musikwissenschaft. Seit 1985 Kursleiter Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut in Neurologie u. Palliativmedizin (Hospiz). Seit 2002 psychotherap. Heilpraxis, Familienstellen, metaphysische u. schamanische Heilweisen, Autor. [www.musikmeditation.de](http://www.musikmeditation.de)

### *Zeman, Axel (Seite 80)*

Ausb. zum Sozialarbeiter u. HP für Psychotherapie. Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Taiji- u. Qigong-Lehrer, SunMuDo 4. Dan, Instruktor-Ausbildung in Golgalsa/Südkorea u. Toulouse. Leiter „Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor e.V.“. [www.sunmudo-deutschland.de](http://www.sunmudo-deutschland.de)

### *Ziplies, Margaretha (Seite 97)*

5 J. Ausb. am Ilse-Middendorf-Institut f. Erfahrbaren Atem. Seit 1993 Gruppen-/Einzelarbeit in eigener Praxis. Ausbilderin Atempädagogin. Seit 1991 ehrenamtlich beim Hospiz Ulm. 37 J. Personalbüro, 8 J. Betriebsratsvorsitzende. [www.atem-tanz.de](http://www.atem-tanz.de)

### *Zöller, Stefan Adinath (Seite 44)*

Erzieher, freiberufl. Yogalehrer, Ausbilder, Personaltrainer. Ausb. in Sivananda Tradition u. Inner Flow Vinyasa Yoga Stil. Erlebnispäd. Angebote, Selbsterfahrungskurse, Achtsamkeitspraxis Raja Yoga u. Buddha Dharma.

### *Zöls, Doris Myôen (Seiten 26 f., 164)*

Evang. Pfarrerin i. R., Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied des spirituellen Beirates des Benediktushofes und Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

### *Zumfelde-Hüneburg, Christa, Dr. med. (Seite 84)*

Fachärztin für Anästhesiologie, Naturheilverfahren, Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Dozentin für Qigong Yangsheng der Medizinischen Gesellschaft.

## Der Gründer

### *Willigis Jäger (1925-2020)*

in Hösbach bei Aschaffenburg geboren, trat er unmittelbar nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach ein. 1952 wurde er zum Priester geweiht. In den 1960er Jahren arbeitete er als Mitbegründer der Aktion Missio in vielen Ländern, so auch in Japan.

Die Begegnungen mit Hugo E. Lasalle und Yamada Kōun Roshi, dessen Schüler Willigis Jäger ab 1972 wurde, initiierten ihn auf dem Weg des Zen. Willigis Jäger begann eine langjährige intensive Übung des Zazen mit 6-jährigem Aufenthalt in Japan und Koanschulung unter Yamada Kōun Roshi. 1980 erhielt er die Erlaubnis, Zen zu lehren.

1983 gründete er im Haus St. Benedikt, das der Abtei gehörte, sein erstes Zentrum für Zen und Kontemplation. 1996 erhielt Willigis Jäger Inka Shomei und damit die Bestätigung als Zenmeister und 87. Nachfolger von Shakyamuni Buddha.

Die dogmatischen Auseinandersetzungen ab dem Jahr 2000 mit der römischen Glaubenskongregation mündeten 2002 in ein Rede- und Schreibverbot, an das Willigis Jäger sich wegen seiner breiten Schülerschaft nicht hielt. Eine Beurlaubung aus der Klostersgemeinschaft, deren Mitglied er weiter ist, erfolgte im gegenseitigen Einvernehmen.

2003 konnte Willigis Jäger dank der Investorin Frau Gertraud Gruber seine Arbeit in einem neuen Zentrum, dem Benediktushof, weiterführen und ausbauen. 2007 gründete er mit der Unterstützung von Prof. Dr. Hans Wielens die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung mit Sitz auf dem Benediktushof.

Im Juni 2009 folgte die Gründung der Zenlinie „Leere Wolke“. Im gleichen Jahr empfing Willigis Jäger vom chinesischen Chan-Großmeister Jing Hui erneut die Bestätigung als Chan- (Zen-) Meister und 45. Nachfolger von Lin Chi (jap. Rinzi). Anfang 2011 begründete Willigis Jäger seine eigene Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“.

Bereits im Jahre 2007 übergab Willigis Jäger die spirituelle Leitung des Benediktushofes an seine Nachfolger\*innen. 2016 zog sich Willigis Jäger ganz von seiner langjährigen Kurs- und Lehrtätigkeit zurück. Bis zu seinem Tod am 20. März 2020 lebte er am Benediktushof.

## Gesellschaft

### *Irene Bopp*

Steuerberaterin, seit 1976 für Gertraud Gruber beratend tätig. Sie hat das Projekt Benediktushof mit ihrem Mann Gerhard Bopp von Beginn bis zur Fertigstellung beratend begleitet. Sie vertritt als Generalbevollmächtigte die Gesellschafterin Frau Gruber in allen Angelegenheiten der Benediktushof GmbH.

## Geschäftsführung

### *Dirk Ahlhaus*

Diplom-Kaufmann, langjähriger Mitinhaber eines mittelständischen Unternehmens, seit 2003 Geschäftsführer der Benediktushof GmbH, seit 2007 Vorstand der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Langjährige Zen-Praxis.

## Spirituelle Beirat

### *Dr. Alexander Poraj*

Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Coach, war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen sowie der Institute f. persönliche Entwicklung „Euphonia“ in Barcelona u. Breslau. Mitglied des spirituellen Beirates des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

### *Doris Zölls*

Evang. PfarrerIn i. R., Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied des spirituellen Beirates des Benediktushofes und Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

### *Daniel Rothe*

Dipl.-Theol., Wiss. MA am Lehrstuhl für Religionsphilosophie u. -wissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), des spirituellen Beirates des Benediktushofes und des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

## Der Benediktushof



### **Damals – ein Zentrum des klösterlichen Lebens**

Der Benediktushof hat eine lange spirituelle Geschichte. Einst war er, wie sein Name andeutet, ein Benediktinerkloster, dessen Gründung auf das 8. Jahrhundert zurückgeht. Mönche rodeten damals den Wald, errichteten Klostergebäude, legten Felder, Gärten und Weinberge an. Die Arbeit war eingebettet in ein geistliches Leben mit den Feiern von Gottesdiensten und festen Gebetszeiten. Dazu kam die Sorge um die Mitmenschen. Die Mönche waren für die Armen und Kranken da, gründeten Schulen, förderten Wissenschaft und Kunst.

Seine Blütezeit erlebte das Kloster zu Beginn des 12. Jahrhunderts. Aber schon 200 Jahre später, Ende des 13. Jahrhunderts, setzte sein Zerfall ein. Bei einem schweren Überfall brannten zahlreiche Gebäude ab, und die Mönche wohnten zerstreut in der Umgebung. Im Zuge der Reformation wurde das Kloster 1552 sogar aufgehoben. Erst nach weiteren 200 Jahren gelang es nach mehrmaligen Versuchen, das Klosterleben neu entstehen zu lassen. Doch 1802 fand auch dieser Aufschwung durch die Säkularisation wieder ein Ende. Danach wurde das ehemalige Kloster zum Landgut und hatte verschiedene Eigentümer.

1961 gab es einen öffentlichen Aufruf zur „Retting des Klosters Holzkirchen“. Mit dem gespendeten Geld wurden die Gebäude, vor allem der Kreuzgang, nicht nur saniert, es wurden auch Wohnungen errichtet. Später zogen eine Gaststätte und ein Hotel in das Klostergebäude. Ab 1995 stand der Benediktushof wieder leer.

2002 erwarb die Unternehmerin Gertraud Gruber das Anwesen. Sie sorgte für die Sanierung und Restaurierung der maroden Bausubstanz und ließ das Areal um einige Neubauten erweitern. 2003 stellte sie das neu entstandene Seminarzentrum dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger (1925-2020) und seinem Team für ihre Arbeit zur Verfügung.

## Die Benediktushof GmbH

### Heute – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Heute ist der Benediktushof ein konfessionsübergreifendes Zentrum für Meditation und Achtsamkeit. Neben den großen östlichen und westlichen Weisheitswegen Zen und Kontemplation werden Kurse zu modernen Achtsamkeitsmethoden wie MBSR, darüber hinaus zu Yoga, Führungskompetenz, Kreativität, Gesundheit und Selbsterfahrung sowie spirituellen Wegen der Weltreligionen angeboten. In die Stille gehen und sich den Fragen des Lebens stellen – diese Ausrichtung steht immer im Mittelpunkt.

Die im Jahr 2003 gegründete Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH ist der Hintergrund, vor dem das Eigentliche geschieht. Die GmbH ist Veranstalter aller Kurse, Seminare und Symposien und garantiert, dass ein so großes Projekt wie der Benediktushof dauerhaft bestehen kann.

Die GmbH hat zwei Gesellschafter: Gertraud Gruber und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Gertraud Gruber ist gleichzeitig auch die Eigentümerin der Grundstücke und Gebäude, die an die Benediktushof GmbH vermietet werden.

Neben den Mietkosten für die gesamte Immobilie und den Anschaffungskosten für die Inneneinrichtung hat die Benediktushof GmbH auch alle weiteren mit dem Betrieb des Seminar- und Tagungszentrums verbundenen Aufwendungen zu tragen, einschließlich der Personalkosten für die am Benediktushof tätigen Mitarbeiter\*innen. Sie finanziert sich ausschließlich aus den am Benediktushof erzielten Erlösen.

Die in einem Geschäftsjahr erwirtschafteten Erträge werden nicht an die Gesellschafter ausgeschüttet, sondern verbleiben zur Bildung von Rücklagen in der Gesellschaft und werden für notwendige Reparaturen, die Instandhaltungsarbeiten und Ersatzinvestitionen verwendet.



# West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung



**Spiritualität hat ihren Ursprung in der allen Menschen innewohnenden Sehnsucht nach Sinn, Erfüllung und Glück. Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung erforscht, entwickelt und fördert Spiritualität heute und führt damit das Lebenswerk ihres Stifters weiter.**

## **In Memoriam Willigis Jäger (1925-2020)**

Das Leben von Willigis Jäger ist untrennbar mit seinem Lebenswerk verbunden. Der Weg von der traditionell-konfessionellen Frömmigkeit bis hin zur Vision einer „Transkonfessionellen Spiritualität“ kennzeichnet seinen Lebensweg. Dazu hat die Stiftung das Buch von Dr. Alexander Poraj **„Das Willigis-Jahrhundert“** veröffentlicht. Er beschreibt darin die komplexe und bewegte persönliche und spirituelle Entwicklung von Willigis Jäger und zeigt diese vor dem Hintergrund der theologischen, philosophischen und gesellschaftlichen Entwicklungen seiner Zeit auf.

In der stiftungseigenen Edition „West-Östliche-Weisheit“ erscheint auch die **„Willigis Jäger-Anthologie“**, in der seine Texte thematisch zu den jeweiligen Lebensabschnitten zusammengestellt werden. Dadurch wird den Leser\*innen eine Vertiefung in die unterschiedlichen Perspektiven seines Werkes ermöglicht. Die Anthologie wird von Angela Krumpfen verfasst. Sie ist Journalistin und Mitglied des Stiftungspräsidiums.

2021 findet ein besonderes Stiftungssymposium statt, das sich ebenfalls mit dem Thema **„Das Jahrhundert von Willigis“** befassen wird. Zeitzeugen, wichtige spirituelle Begleiter und wissenschaftliche Chronisten werden nicht nur Willigis Jäger biographisch erinnern, sondern auch seine Bedeutung für uns heute und für morgen erkennbar werden lassen. Mehr zum Symposium auf **Seite 166**.

## **Spiritualität heute**

Unsere Stiftung richtet sich ganz generell an Menschen, die sich einer zeitgemäßen Spiritualität verbunden fühlen. Für sie möchten wir ein Forum bieten, sich mit Fragen einer wertorientierten Spiritualität mitten im Leben auseinanderzusetzen. Dazu fördert die Stiftung entsprechende Kurse, Veröffentlichungen und Symposien.

Willigis Jäger gründete mit seinen Weggefährter\*innen zwei Meditationslinien: die Zen-Linie „Leere Wolke“ und die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“. Beide haben ihre Heimat in der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Ab 2021 werden Vertreter\*innen der beiden Linien zum ersten Mal eine gemeinsame **„Ausbildung zur\* zum zertifizierten Sitzgruppenleiter\*in“** auf dem Benediktushof anbieten. Mehr dazu auf **Seite 178**.

## Generation Zukunft

Spiritualität kennt weder Vergangenheit noch Zukunft – aber Vergangenheit und Zukunft sind immer Tore in die Gegenwart. Deshalb wahren wir in unseren Projekten nicht nur die Traditionen, sondern richten den Blick auch nach vorn auf die „Generation Zukunft“. Wir fördern **Kontemplations- und Zen-Kurse für Familien, Jugendliche und junge Erwachsene** und die **Camps für Studierende und Auszubildende**. Mehr Infos im Kapitel 11 „Junge Menschen und Familien“, ab **Seite 180**.

Das bereits erfolgreich gestartete Schulprojekt **„Lernen mit Achtsamkeit“**, wird von der Stiftung mitgetragen, unter anderem durch die entsprechende Lehrer\*innen-Weiterbildung. 2021 starten zwei mehrmodulige Weiterbildungen, eine davon neu auch für Grundschullehrer\*innen. Mehr Infos im Kapitel 10 „Aus- und Weiterbildungen“, ab **Seite 176**.



## Kursförderung

Wir fördern Projekte zur zeitgenössischen Spiritualität, besonders für junge Menschen. Daneben ermöglichen wir Menschen die Teilnahme an Zen- und Kontemplationskursen. Auf Antrag übernehmen wir unter bestimmten Voraussetzungen die Kursgebühr. Weitere Infos auf [www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung](http://www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung)

**Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht:  
Machen Sie mit – und spenden Sie einen Betrag,  
klein oder groß, einmalig oder als Serie!**

West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung  
Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
IBAN: DE67 7905 0000 0045 0347 74  
BIC: BYLADEM1SWU

Oder direkt online auf:  
[www.west-oestliche-weisheit.de/spenden](http://www.west-oestliche-weisheit.de/spenden)

Sprechen Sie uns an, wenn Sie einen besonderen  
Schwerpunkt fördern möchten:  
[spende@west-oestliche-weisheit.de](mailto:spende@west-oestliche-weisheit.de)

Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar  
gemeinnützige Zwecke.

Wenn Sie spenden, erhalten Sie zu Beginn des Folge-  
jahres automatisch eine Spendenbescheinigung.

### **Kontakt:**

Sie interessieren sich für unsere Themen und Projekte  
oder wollen mit uns Kontakt aufnehmen?  
Sprechen Sie mit Kerstin Rudolph über Projekte und  
Öffentlichkeitsarbeit:

[kerstin.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:kerstin.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

## Informationen zur Kursanmeldung

### Kursprogramm

Sie finden das Jahresprogramm auch auf unserer Website [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de) mit Angaben zur aktuellen Belegung der Kurse. Dort können Sie sich außerdem über weitere neue Kurse, die nicht im Programmheft enthalten sind und Online-Kurse informieren. Weiterhin finden Sie dort aktuelle Hinweise sowie Einzelveranstaltungen wie Konzerte, Lesungen und Vorträge, die am Benediktushof stattfinden.

### Kursanmeldung

Die Anmeldung kann nur schriftlich über die Website (Online-Formular), per E-mail oder über den Postweg erfolgen. Bitte füllen Sie für jeden Kurs und jede Person ein eigenes Formular aus. Der Kursplatz ist nicht auf andere Personen übertragbar.

Bitte beachten Sie, wenn Sie online buchen, dass Sie zunächst eine automatisch generierte E-Mail erhalten, die lediglich den Eingang Ihrer Buchungsanfrage bestätigt.

Als Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns eine schriftliche Zusage. Wenn Sie uns Ihre Mailadresse mitgeteilt haben, erhalten Sie die Bestätigung per E-Mail.

Sollte ein Kurs bereits belegt sein, bekommen Sie Nachricht, dass wir Sie auf der Warteliste vermerkt haben. Sobald ein Platz frei wird, erhalten Sie von uns umgehend eine Benachrichtigung.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen und im Haus zu übernachten. Abweichungen müssen vorher mit dem Kursbüro abgesprochen werden.

Wir erstatten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses und keine Übernachtungs-/Verpflegungskosten bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise.

Jede\*r Kursteilnehmer\*in trägt selbst die volle Verantwortung für die Aktivitäten in den Kursen.



### Kursgebühr

Die Kursgebühr beinhaltet, wenn nichts anderes angegeben ist, Honorare, Organisations- und Nebenkosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer.

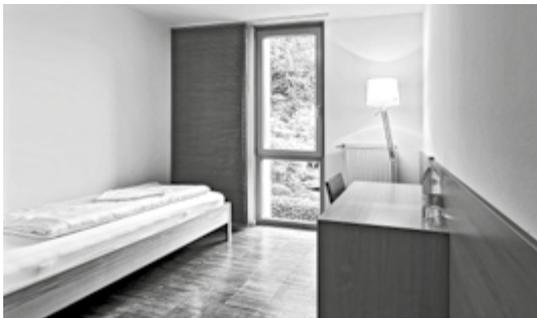
### Ermäßigungen

Wenn Ihnen aus finanziellen Gründen der Besuch eines Kurses nicht möglich ist, können die Kursgebühren über die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung ermäßigt werden. Diese Möglichkeit besteht jedoch **nur für Zen- und Kontemplationskurse**. Die Kursermäßigung muss bereits zusammen mit der Kursanmeldung bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragt werden. Entsprechende Informationen und Formulare erhalten Sie im Kursbüro.

Bei anderen als den oben erwähnten Kursen entscheidet jeweils die\*der Kursleiter\*in, ob Ermäßigungen gewährt werden können. Ermäßigungen zu Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind nicht möglich. Im Falle einer ermäßigten Kursgebühr erfolgt die Unterbringung üblicherweise im Mehrbettzimmer.

## Unterkunft

Der Benediktushof bietet Ihnen verschiedene Zimmerkategorien. Alle Gästezimmer zeichnen sich in ihrer Gestaltung durch klare Schlichtheit aus. Einzel- und Doppelzimmer verfügen über eigene Nasszellen mit Dusche und WC. Daneben gibt es Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC.



## Anreise

Die Zimmer können am Tag des Kursbeginns ab 15 Uhr bezogen werden. Wenn auf Ihrer Anmeldebestätigung keine abweichenden Informationen stehen, beginnen die Kurse um 17.50 Uhr mit dem Abendessen und enden um 13 Uhr nach dem Mittagessen mit anschließendem Kaffee/Tee und Kuchen.

## Verpflegung

Unsere vegetarisch-vegane Küche am Benediktushof ist dem besonderen Geist des Hauses verpflichtet. Bei den alltäglichen Mahlzeiten unterstützen wir die Übung der Achtsamkeit in der Stille durch zeitgenaues Anrichten im Speisesaal. Wir beginnen alle Mahlzeiten gemeinsam mit einem Ritual und essen im Schweigen. Unsere Speisen werden frisch und überwiegend von Hand zubereitet. Die verwendeten Produkte sind aus biologischem Anbau unter Berücksichtigung von Saison und Region. Wir pflegen in der Benediktushof-Küche einen verantwortungsvollen Umgang mit den Nahrungsmitteln.



Seit Januar 2011 ist unsere Küche daher auch nach der Norm DE-ÖKO-006 biozertifiziert.

Klarheit und Geradlinigkeit beim Kochen geben unserer Küche ein wahrnehmbares eigenes Profil. Für Informationen und das Nachkochen von Gerichten zu Hause können Sie sich durch die Benediktushof-Kochbücher „Meisterliche Zen-Rezepte“ und „Wie Zen schmeckt“ anregen lassen.

Auf Anfrage bereiten wir Speisen auch für Gluten- und Milcheiweißallergiker\*innen sowie für Veganer\*innen zu. Alle weiteren Wünsche bzgl. Unverträglichkeiten können wir **nur nach Voranmeldung** und mit einem Aufschlag von € 5,- pro Tag berücksichtigen.

### Preise 2021 für Unterkunft mit Vollverpflegung

bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen
-------------------------	------------------------

#### Einzelzimmer mit DU/WC

€ 81,-	€ 78,-
--------	--------

#### Doppelzimmer mit DU/WC

€ 68,-	€ 65,-
--------	--------

#### Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC

€ 49,-	€ 46,-
--------	--------

#### Schlafsaal mit Matratzen mit Gemeinschafts-DU/WC

€ 46,-	€ 43,-
--------	--------

Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

#### Hauskosten

Für einige Kurse im Programmheft erheben wir zusätzliche Hauskosten von den Teilnehmer\*innen. Diese beruhen auf unterschiedlichen Abrechnungsmodalitäten der Kursleiter\*innen oder erhöhtem Organisationsaufwand oder der Tatsache, dass die Teilnehmer\*innen nicht im Haus mitarbeiten (Mitarbeit s. Seite 213).

#### Bezahlung

Zahlungen sind möglich: bei Kursbeginn per Lastschrift oder mit Maestro-Karte (ec-Karte). Zahlungen in bar oder mit Kreditkarte sind nicht möglich.

#### Lastschriftverfahren:

- Bei der Anmeldung zu einem Kurs erteilen Sie ein SEPA-Lastschrift-Mandat für alle Zahlungen im Rahmen des Kursbesuches zugunsten der Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH. Sie bestätigen auch, dass die SEPA-Lastschrift erfolgreich durchgeführt werden kann.
- Die Frist für die Vorankündigung des Lastschritfeinzuges (Pre-Notification) wird auf 1 Tag verkürzt.
- Bei Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung mit Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Nach Kursbeginn wird der Gesamtbetrag eingezogen.
- Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung der Lastschrift entstehen und die nicht durch die Benediktushof GmbH verursacht werden, gehen zu Lasten der\*des Kursteilnehmers\*in

#### Maestro-Karte (ec-Karte):

- Bei Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung mit Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Sie bezahlen den Gesamtbetrag am Empfang mit Ihrer Maestro (ec-)Karte.

#### Rücktrittsbedingungen und Umbuchung

##### Es gelten folgende Stornierungsbedingungen:

Abmeldungen sind nur gültig, wenn sie uns schriftlich (Brief, Fax, Mail) zugehen und von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund der Abmeldung fallen folgende Stornogeühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von € 25,-, bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen € 50,- .
- Melden Sie sich später ab oder nehmen Sie bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen einzelne Module nicht wahr, berechnen wir 50% der Kursgebühr.
- Bei Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr in Rechnung. Zusätzlich fallen 75% der Unterkunfts- und Verpflegungskosten an, es sei denn, es gibt eine Warteliste und jemand rückt nach. In diesem Fall bezahlen Sie nur die volle Kursgebühr.
- Bei Absage am Tag des Kursbeginns, falls Sie nicht anreisen oder den Kurs abbrechen, sind die Kursgebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten in voller Höhe zu zahlen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos, z. B. auf [www.travelsecure.de](http://www.travelsecure.de)

#### Umbuchung

Eine Umbuchung ist bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Für die Bearbeitung der Umbuchung berechnen wir eine Gebühr von € 25,-. Danach sind keine Umbuchungen mehr möglich.

#### Kursabsage

Wird ein Kurs von der Kursleitung wegen nicht genügender Teilnehmerzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund abgesagt, benachrichtigen wir Sie umgehend. Kosten für bereits von Ihnen gekaufte Fahrkarten, Bahncards u. a. können wir leider nicht erstatten.

## Informationen für Ihren Aufenthalt

### Stille

Der Benediktushof ist als Zentrum für Meditation und Achtsamkeit ein Ort der Stille, an dem Menschen zu sich kommen und zur Ruhe finden können. Viele Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir bitten Sie, auch im Haus und während der Mahlzeiten zu schweigen. Wenn es notwendig ist zu sprechen, dann achten wir darauf, dass niemand gestört wird. Wenn Sie sich auf die Stille einlassen, werden Sie erleben können, wie wohltuend dies ist.



### Mitarbeit

Zur Teilnahme an den Kursen gehört pro Tag eine Stunde Mitarbeit im Haus. Sie ist ein fester Bestandteil der Übung der Achtsamkeit. Bei der praktischen Tätigkeit wird zum einen die Konzentration des Sitzens in Stille fortgeführt, zum anderen können wir uns bei den einfachen Arbeiten sehr schnell unserer Konditionierungen bewusstwerden und lernen, diese loszulassen. Durch die Meditation entsteht in uns eine Kraft, die während der Arbeit als absichtliches Tun zum Ausdruck kommen kann. Daher wird die Arbeit auf unserem Übungsweg als etwas sehr Wertvolles angesehen. In ihr können wir Achtsamkeit und Bewusstheit wunderbar üben.

### Mitzubringen sind

Duschgel, Hausschuhe, Wecker, Haartrockner, für die Übung des schnellen Gehens draußen festes Schuhwerk, für drinnen nicht rutschende Socken. Bitte tragen Sie im Haus und zum Sitzen dezente und bequeme Kleidung (bitte keine bunten Trainingsanzüge, kurzen Hosen, Shorts und ärmellose Kleidung).

### Regulärer Tagesplan

#### Kursbeginn

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Kursbeginn

21.00 Uhr Abschluss

#### Kurstag

zwischen 5.45 und 7.00 Uhr Kursbeginn,  
bei Zen- und Kontemplationskursen auch früher

07.30 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Arbeitszeit (1 Stunde)

zwischen 09.30 und 10.00 Uhr Beginn Kursprogramm

12.00 Uhr Mittagessen

13.15 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen

zwischen 14.00 und 15.00 Uhr Beginn Kursprogramm

18.00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Kursprogramm

21.00 Uhr Abschluss

#### Abreisetag

zwischen 5.45 und 7.00 Uhr Kursbeginn  
bei Zen- und Kontemplationskursen auch früher

07.30 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Zimmer herrichten

zwischen 09.30 und 10.00 Uhr Beginn Kursprogramm

12.00 Uhr Mittagessen mit anschl. Kaffee/Tee u. Kuchen

## Informationen zum Kurz-/Langzeitaufenthalt

Der Benediktushof bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Kursen, für eine kürzere oder längere Zeit in die Stille zu gehen und mitzuarbeiten. In dieser Auszeit meditieren Sie regelmäßig, üben Achtsamkeit und Bewusstheit in der Mitarbeit und finden Austausch in der Hausgruppe. Die zeitliche Absprache des Aufenthalts erfolgt individuell und ist abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer.

Ein **kürzerer Aufenthalt bis fünf Tage** ist in der Zeit von Sonntag bis Freitag möglich. Er beinhaltet die Teilnahme an den täglichen Meditationszeiten der Hausgruppe und eine Stunde Mitarbeit am Tag. Voraussetzung dafür ist der vorherige Besuch eines Einführungskurses in Zen oder Kontemplation bei uns im Haus. Für Kurzzeitgäste gelten die normalen Sätze für Unterkunft und Verpflegung.

Bei einem **längeren Aufenthalt, der sich über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen** erstrecken kann, bieten wir die Möglichkeit, am Benediktushof intensiv zu üben und mitzuarbeiten. Die An- und Abreise ist nur sonntags möglich. Die Voraussetzungen für einen längeren Aufenthalt sind neben einer stabilen psychischen und physischen Konstitution die vorherige Teilnahme an einem Einführungskurs in Zen oder Kontemplation und der Besuch mindestens eines Sesshins bzw. Kontemplationskurses bei einer\*m autorisierten Lehrer\*in am Benediktushof.

Während Ihres Aufenthalts sind Sie in die Hausgruppe integriert, mit der Sie dreimal am Tag meditieren. Weiterhin unterstützen Sie uns täglich (auch sonntags) mit einer fünfständigen Mitarbeit, die zugeteilt wird. Sie haben immer eine\*n Ansprechpartner\*in und es besteht ggf. die Möglichkeit für Gespräche mit einer\*m spirituellen Lehrer\*in. Weiterhin können Sie in dieser Zeit Vorträge bestimmter spirituelle\*r Lehrer\*innen, die im Rahmen von Kursen stattfinden, besuchen.



Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen € 23,- pro Tag bei einer fünfständigen Mitarbeit. Um auch jungen Menschen in Ausbildung diese Auszeit zu ermöglichen, können Studierende, Auszubildende u. ä. bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung einen Antrag auf 50 % Zuschuss stellen.

Ausführliche Informationen:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Andrea Hetkamp, Tel. 0 93 69-98 38-0

Falls eine Absage Ihres Kurz- oder Langzeitaufenthaltes unvermeidbar ist, fällt unabhängig von Grund und Anlass eine Stornogebühr von € 25,- an. Bei Absage Ihres Langzeitaufenthalts ab 14 Tagen vor Aufenthaltsbeginn berechnen wir eine Stornogebühr von € 50,-.

## Hofladen

Der Hofladen bietet eine reiche Auswahl an natürlich-schönen Dingen: ausgewählte Naturkostwaren, feines Kunsthandwerk, Teezubehör, erlesene Accessoires und mehr – alles von hoher Qualität, möglichst fair und ökologisch hergestellt und mit Genauigkeit und Liebe ausgewählt. Besonders stolz sind wir auf unsere hofeigenen Produkte: BenediktusBrot aus der biozertifizierten Hof-Bäckerei, Knusper-Müsli nach Hausrezept aus der biozertifizierten Seminarküche, Teemischungen unserer Kräuterechtfrau Barbara Proske und verschiedenen Produkten aus unserer Benediktushof-Schneiderei.

### Öffnungszeiten

Di. u. Do. 12.30 bis 14.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Fr. 12.30 bis 14.00 Uhr und 15.00 bis 19.30 Uhr  
Sa. 12.30 bis 19.30 Uhr  
So. 08.30 bis 11.00 Uhr\* und 12.30 bis 18.00 Uhr\*  
\* für Kursteilnehmer\*innen

Mo. u. Mi. Ruhetag



## Bistro TROAND

Das Troand ist das hauseigene Bistro des Benediktushofes, das den Kursbesucher\*innen Raum für Begegnung und persönlichen Austausch bietet. Die Öffnungszeiten richten sich nach den Kursen am Benediktushof und werden vor Ort ausgehängt.

## Buchhandlung

In unserer Buchhandlung am Benediktushof finden Sie ein breit gefächertes Angebot an Literatur zu allen spirituellen Wegen, die am Benediktushof gelehrt werden sowie Bücher zu vielen anderen Wissens- und Lebensbereichen.

Wenn Sie sich einen Meditationsplatz einrichten möchten, erhalten Sie hier alles, was Sie benötigen: Matten, Sitzkissen und -bänke, Räucherwerk und Öle. Auch Gongs, Klangschalen und Ikebana-Zubehör halten wir für Sie bereit.

Im Bereich audiovisuelle Medien bietet die Buchhandlung eine große Auswahl an CDs und DVDs an.

Unsere Buchhandlung – im Sommer mit Sonnenterrasse – bietet die Möglichkeit zum Verweilen, Lesen oder zur Begegnung bei Kaffee, Tee und kalten Getränken.

### Öffnungszeiten

Di. bis Do. 12.30 bis 14.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr  
Fr. 12.30 bis 14.00 Uhr und 15.00 bis 19.30 Uhr  
Sa. 12.30 bis 19.30 Uhr  
So. 08.30 bis 11.00 Uhr\* und 12.30 bis 18.00 Uhr\*  
\* für Kursteilnehmer\*innen  
Mo. Ruhetag

Weitere Öffnungszeiten und Änderungen finden Sie jeweils vor Ort ausgehängt.

## Online-Shop

Sie können auch in der virtuellen Buchhandlung einkaufen. Hier finden Sie eine Auswahl unseres Sortiments, die Sie bequem von zu Hause aus bestellen können. Sie erreichen unseren Online-Shop auf:

[www.benediktushof-onlineshop.de](http://www.benediktushof-onlineshop.de)

## Externe Veranstalter – Tagen und Übernachten unter einem Dach

### *Unser Angebot für externe Veranstalter\*innen, Gastreferenten\*innen und Unternehmen*

Sie suchen einen Seminar- und Tagungsort, der sich durch Stille, klösterliches Ambiente und eine biozertifizierte vegetarische und vegane Küche (nach DE-ÖKO-006) auszeichnet? Gepflegte Gartenanlagen wie der Zengarten laden zur stillen Einkehr ein. Direkt hinter den geschichtsträchtigen Sandsteinmauern beginnen Wälder und Wiesen des idyllischen Aalbachtals.

Unternehmen, Gastgruppen oder -referent\*innen mit eigenen Kursen, bei denen die Benediktushof GmbH nicht als Veranstalter auftritt, stellen wir gerne unsere Einrichtungen gegen ein Nutzungsentgelt zur Verfügung.



### *Konditionen*

Für die Anmietung von Räumen erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Auf Wunsch bieten wir Ihnen eine Einführung in die Meditation sowie Vortragseinheiten an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:  
Karin Hannig  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21  
E-Mail [k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de)

Für alle externen Kurse gelten unsere Hotelpreise:

---

#### Preise für Unterkunft mit Vollverpflegung

<i>Einzelzimmer mit DU/WC</i>	<b>€ 97,-</b>
<i>Doppelzimmer mit DU/WC</i>	<b>€ 85,-</b>
<i>Mehrbettzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC</i>	<b>€ 67,-</b>

---

Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

---

## Veranstaltungsräume

### Räume und Ausstattung

Auf einer Nutzfläche von ca. 5.500 qm verfügt der Benediktushof über 78 Einzel- und 34 Doppelzimmer mit DU/WC, 5 Mehrbettzimmer und 2 Schlafsäle mit Matratzen. Insgesamt ergibt sich eine Gesamtkapazität von 186 Übernachtungsmöglichkeiten. Für die Kursarbeit stehen insgesamt 11 Seminar- und Gruppenräume zur Verfügung: Der große Saal (Zendo) im Westflügel mit 240 qm umschließt Teile des ehemaligen romanischen Kreuzganges. Weitere vier Seminarräume von jeweils ca. 60 bzw. 65 qm befinden sich im Westflügel bzw. Prälatenbau. Der Gewölbesaal umfasst ca. 150 qm. Vier Kursräume von 85 bis 190 qm befinden sich im gegenüberliegenden Ostflügel.

Es stehen Matten, Sitzkissen und -bänke für Meditations- und Entspannungseinheiten sowie neueste audiovisuelle Ton- und Präsentationstechniken zur Verfügung.

Mehr Bilder unserer Räumlichkeiten finden Sie auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



### Ausstattung Veranstaltungsräume

Kursraum	Größe	Meditations- matten	Yoga- matten	Stuhlkreis	Reihen- bestuhlung	U-Form
<b>Zendo</b>	240 m <sup>2</sup>	120	65	30	160	/
<b>Gewölbe</b>	150 m <sup>2</sup>	15	45	25	100	/
<b>601</b>	60 m <sup>2</sup>	35	15	/	/	30
<b>604</b>	65 m <sup>2</sup>	35	15	15	45	30
<b>605</b>	30 m <sup>2</sup>	15	8	10	15	10
<b>400</b>	60 m <sup>2</sup>	35	15	15	40	35
<b>500</b>	60 m <sup>2</sup>	20	/	/	/	/
<b>800</b>	145 m <sup>2</sup>	50	22	15	20	/
<b>900</b>	85 m <sup>2</sup>	40	15	25	30	24
<b>100</b>	190 m <sup>2</sup>	70	65	20	70	/
<b>200</b>	115 m <sup>2</sup>	45	25	20	40	24

## Kontaktadressen

### *Veranstalter*

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### *Geschäftsführung*

Dirk Ahlhaus (Diplom-Kaufmann)  
E-Mail [d.ahlhaus@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:d.ahlhaus@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Spiritueller Beirat*

Doris Zölls (Zen)  
E-Mail [d.zoells@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:d.zoells@benediktushof-holzkirchen.de)

Dr. Alexander Poraj (Zen)  
E-Mail [a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de)

Daniel Rothe (Kontemplation)  
E-Mail [d.rothe@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:d.rothe@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Kursbüro*

für alle Fragen zu Kursen, Kursbuchung, Anreise und Empfang

Heike Götz (Ltg.) und Team

Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo. bis Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr

Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
Fax 0 93 69 - 98 38 - 38  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Finanzbuchhaltung*

Manuela Schraud  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 14  
E-Mail [m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Programmplanung und Veranstaltungsorganisation*

Karin Hannig (Ltg.) und Team  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21/-22/-62  
E-Mail [k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Öffentlichkeitsarbeit (Benediktushof)*

Wibke Limmer  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 60  
E-Mail [w.limmer@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:w.limmer@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Öffentlichkeitsarbeit (Stiftung)*

Kerstin Rudolph  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 52  
E-Mail [k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)

### *Buchhandlung*

Dagmar Dauerer (Ltg.) und Team  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 43  
E-Mail [buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Hofladen*

Manuela Liebler  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 61  
E-Mail [hofladen@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:hofladen@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Bistro TROAND*

Kontakt über Kursbüro  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

## Impressum/Fotonachweis

### Herausgeber

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken

Änderungen vorbehalten. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben Dritter.

### Handelsregister

Würzburg HRB 8073

### Bankverbindung

Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
IBAN: DE21 7905 0000 0043 7422 04  
BIC: BYLADEM1SWU

### Verantwortlich:

Dirk Ahlhaus (Geschäftsführung)

### Planung und Organisation

Annette Balbach, Isa Möller, Karin Hannig

### Mitarbeit

Wibke Limmer, Kerstin Rudolph

### Konzept

Kreuzer Design  
[www.alexanderkreuzer.com](http://www.alexanderkreuzer.com)

### Gestaltung

zurlöwendesign, Düsseldorf  
[www.zurloewendesign.de](http://www.zurloewendesign.de)

### Druck

Hinckel-Druck GmbH

### Zertifikat

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



### Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

Thomas Appel, Jürgen Budde, Cornelius von Collande, Gisela Drescher, Bethel Fath, Elvira Fath, fotolia, Björn Gaus, Peter Gerhard, Robin Hartschen ([www.nexd.de](http://www.nexd.de)), Thomas Heitlinger, Christine Hippeli, Georg Hoos, Gunter Koch, Csongor Kölczé, Alexandra Kraus, Bernd Kuschner, Wibke Limmer, Helga Luger-Schreiner, Silke May, Karl Metzler, Andrea Mohr, Franz Nikolaus Müller, Jochen Niemuth, Daniel Peter ([www.danielpeter.net](http://www.danielpeter.net)), Monika Prestel, Thomas Reeb, Manfred Rosen, Helena Schätzle ([www.helenaschaetzle.de](http://www.helenaschaetzle.de)), B. Simon, Shutterstock, Tom Schröer, Fritz Schwarzenberger, Susanne Schwinn, Miklós Takács, Rémy Trevisan, Heinz-Willi Voss ([www.h-w-voss.de](http://www.h-w-voss.de))

Falls jemand noch ungenannt geblieben ist, bitten wir dies zu entschuldigen und uns mitzuteilen.



# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Januar</b>				
02.01.-06.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	21FB08	11
02.01.-06.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	21ZP31	26
03.01.-07.01.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille	M. Stockhausen	21MS01	111
03.01.-08.01.	Unbeschwert ins neue Jahr - Frieden schließen mit sich selbst	C. Stiller, C. Döbler	21CS03	144
03.01.-10.01.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille (Verlängerung von 21MS01)	M. Stockhausen	21MS02	111
06.01.-08.01.	Kundalini Yoga - Die Kraft der Erneuerung - Neujahrsretreat	S. Ravi	21SR01	46
06.01.-10.01.	Zen - Wintertraining	D. Zöls	21DZ07	27
08.01.-10.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP01	24
08.01.-10.01.	Aiki-Indo - Japanisches Qigong - Einführung	W. Wagner, E. Wagner	21WA03	86
10.01.-12.01.	Achtsamkeit in der Partnerschaft	H. Jellouschek, A. Poraj	21HJ01	145
10.01.-13.01.	Das Enneagramm: Der Persönlichkeit auf der Spur - Einführung	X. Pompe	21PO01	129
12.01.-17.01.	Vipassana	A. Vogt	21AV01	52
13.01.-17.01.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM03	14
14.01.-17.01.	15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong - Vertiefung	C. Zumfelde-Hüneburg	21MG01	84
15.01.-17.01.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP10/2	172 f.
15.01.-17.01.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	21LS01	15
15.01.-17.01.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC06	34
17.01.-19.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP02	24
19.01.-24.01.	Sesshin	A. Poraj	21ZP17	25
21.01.-24.01.	Mindful Yoga - Annehmen, Erkennen, Loslassen	S. Giesse	21GI01	49
21.01.-24.01.	Innere Heimat - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	21BS01	123
22.01.-24.01.	Samyama - Integrale Yogameditation. Einführung	H. Homberger	21HH01	40
22.01.-24.01.	Gesang & Stimmbildung	T. Hundsalsz	21HU01	117
22.01.-24.01.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR01	10
22.01.-24.01.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Einführung	A. Zeman	21AZ01	80
24.01.-26.01.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	21AH01	90
24.01.-27.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO05	185
24.01.-29.01.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	21JM01	71
27.01.-31.01.	Aufräumen fängt im Innern an	P. Neisse	21PN01	134
28.01.-31.01.	Vom Glück in der Liebe - ein Weg zu mehr Bewusstheit	W. Weigand	21WW01	146
29.01.-31.01.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	21KH02	44
29.01.-31.01.	Zen - Einführung	B. Groschupp	21GP01	31
29.01.-31.01.	Kurzsesshin	U. Heitfeld	21UH03	29

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
29.01.-31.01.	Aiki-Ken - Schwertarbeit des Aikido - Einführung	W. Wagner	21WA01	80
31.01.-02.02.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	21RK02	134
31.01.-03.02.	Kontemplation	P. Wagner	21WP05	12

## Februar

01.02.-05.02.	Sesshin	M. Rosen	21MR01	29
02.02.-07.02.	Raum und Präsenz - Schlüssel zur Heilung	M. Häfner	21HR01	95
05.02.-07.02.	Die Innere Heilerin/der Innere Heiler in uns	J. Fuhrmann	21FU01	138
05.02.-07.02.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	21MH01	66
05.02.-07.02.	Deep Soulbreathing - Atemheilarbeit	C. Kostka	21CK01	98
05.02.-07.02.	Mystischer Sufi-Gesang	A. A. Kowalzik	21AL01	56
05.02.-07.02.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	21KR01	94
05.02.-07.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 1	K. Krudup, Team	21LL13/1	168
05.02.-07.02.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	21RM01	14
07.02.-09.02.	Organisationsaufstellungen	A. Poraj	21ZP36	157
07.02.-10.02.	Zen for Leadership - Die Kunst des Führens	B. van Baren, D. Wagner	21ZL01	156
07.02.-10.02.	Nada-Yoga - Durch die Stimme zum inneren Klang	G. Wagner	21GW01	112
07.02.-11.02.	Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann, M. Fell-Hagen	21LB04	145
11.02.-14.02.	Achtsame Yoga-Praxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	21AS01	42
11.02.-14.02.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	21AV08	53
12.02.-14.02.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	S. Aldinger, D. Rothe	21AN01	184
12.02.-14.02.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	W. Strobel	21SW01	81
12.02.-16.02.	Sesshin	D. Zölls	21DZ01	26
14.02.-16.02.	Yin Yoga	U. Gehweiler	21UG01	48
14.02.-16.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP03	24
14.02.-17.02.	Berührt vom Klang der Liebe - Einführung in den Weg des Herzensgebetes	S. Hachtmann	21HC01	20
16.02.-21.02.	Sesshin	G. Drescher	21GD01	30
16.02.-21.02.	Sesshin	A. Poraj	21ZP18	25
16.02.-21.02.	Sesshin	D. Zölls	21DZ02	26
18.02.-21.02.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	21HH07	124
18.02.-21.02.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	21MO01	110
18.02.-21.02.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)	C. Wingert-Weber	21WN01	96
21.02.-23.02.	Spiritualität und Ethik - dem Leben dienen	C. Eurich	21EU01	130
21.02.-23.02.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	21DK01	40
21.02.-23.02.	MBCT - Einführung	S. May	21SM01	72

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.02.-23.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP01	12
21.02.-24.02.	Trauer - Wandlung - Sein	H. Dörmann, D. Borschel	21HD02	152
23.02.-26.02.	Systemische Führung trifft Achtsamkeit - Weiterbildung, Mod. 1	P. Nöding, K. Mauth	21MN01/1	174
24.02.-28.02.	Kontemplation	D. Rothe	21DR09	10
24.02.-28.02.	Stille und Angenommensein - Schweigekurs	R. Stiegler, B. Weinmüller	21RS01	61
25.02.-28.02.	Innere Stärke entwickeln - Achtsamkeit und Resilienz	P. Paanakker	21PP05	138
25.02.-28.02.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	21BR01	82
26.02.-28.02.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP10/3	172 f.
26.02.-28.02.	Zen - Einführung	C. v. Collande	21CC01	33
28.02.-02.03.	Kundalini Yoga - Erfolg & Spiritualität	S. Ravi	21SR02	46
28.02.-02.03.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen (LemA GS), Mod. 1	U. Steinmann, M. Rosen	21LG01/1	176
28.02.-03.03.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 1	C. Bollmann	21CB01	113
28.02.-03.03.	Mindful & Heartful Leadership-Training, Mod. 1	P. Paanakker, A. Wessels	21PP06/1	158
28.02.-03.03.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	21PE02	142
28.02.-05.03.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	21BD01	89

## März

04.03.-07.03.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	21MF01	43
04.03.-07.03.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	21PE01	62
05.03.-07.03.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	21HL01	126
05.03.-07.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP26	25
05.03.-07.03.	Tagung: Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit	W. Kuhn	21TN01	167
07.03.-10.03.	Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende	M. Rosen, D. Rothe	21ST01	186
09.03.-14.03.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	21FB06	11
10.03.-14.03.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	H. Homberger	21HH02	40
10.03.-14.03.	Sesshin mit Shaku-hachi	J. Niemuth, J. Franklin	21JN06	33
12.03.-14.03.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	21BX03	32
12.03.-14.03.	Integrale Spiritualität - Einführung	K. Ceming	21KC01	60
12.03.-14.03.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	21WL01	91
14.03.-16.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP04	24
14.03.-17.03.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	21WP11	13
14.03.-18.03.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille	M. Stockhausen	21MS03	111
14.03.-19.03.	MSC & ART - Achtsames Selbstmitgefühl & Kunst	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	21JM04	72

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.03.-19.03.	Vipassana	A. Vogt	21AV02	52
14.03.-21.03.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	21IA01	99
16.03.-21.03.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack, K. Nagel, S. Mössinger	21SH04	19
16.03.-21.03.	Sesshin	A. Poraj	21ZP19	25
19.03.-21.03.	Führen und Entscheiden	U. Minde, S. Löffler	21UM03	159
19.03.-21.03.	Kundalini Yoga - Wachsen durch innere Ruhe und Energie	M. Plesse	21MP01	47
19.03.-21.03.	Symposium - Kontemplation im 21. Jahrhundert - Das mystische Potential der christlichen Tradition freilegen	D. Rothe	21SY01	162
21.03.-23.03.	Kurs in Stille - für MBSR-Praktizierende	M. Holzapfel	21MH07	67
21.03.-24.03.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	21SO01	107
21.03.-26.03.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	21AH04	91
22.03.-26.03.	Aufwachen und Erleuchtung	C. Meyer	21CM01	54
24.03.-26.03.	Qigong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	21BN01	83
24.03.-26.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR02	10
26.03.-28.03.	Herzensbildung auf dem Sufi-Weg	B. Dorst	21DO01	55
26.03.-28.03.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 1	M. Holzapfel	21MH05/01	66
26.03.-28.03.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	21DK02	40
26.03.-28.03.	Meister Eckhart - Dem ruhigen Geist ist alles möglich	H. Korp	21KO01	62
26.03.-28.03.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV01	27
26.03.-28.03.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	21MD01	125
26.03.-31.03.	Sesshin	P. Weber	21PW01	29
28.03.-31.03.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	21DM01	87
28.03.-04.04.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	21BO01	99
28.03.-04.04.	Welle ist Bewegung und Klang	C. Bollmann, Z. Sebková-Thaller	21CB05	114
30.03.-04.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage - das Leben feiern	S. Haack, D. Rothe	21SH02	16
30.03.-04.04.	Butoh - Tanz aus der Stille	C. Widmer, W. Widmer	21CW01	88
31.03.-04.04.	Blüten fallen - ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben	F. Boissevain	21BV01	150
31.03.-04.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage feiern	B. Grimm, A. Mäder	21BG02	17
31.03.-04.04.	Shakuhachi - Einführung	P. Urban	21PU02	103

## April

01.04.-04.04.	Yoga, Meditation im Lichtkreis des Jahres	R. M. Gerwin	21RG01	41
06.04.-08.04.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB01	11
06.04.-09.04.	PNT - Positives Neuroplastizitätstraining	C. Gestrich	21GT01	74
06.04.-11.04.	Sesshin	A. Poraj	21ZP20	25
07.04.-11.04.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	21HB01	127

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
07.04.-11.04.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC03	33
08.04.-11.04.	Stille und Selbsterforschung	H. Dörmann, D. Borschel	21HD01	132
09.04.-11.04.	Frieden - Innenraum und Außenwelt	S. Lipovsky	21SL01	59
09.04.-11.04.	Stimme ein in Stille	E. M. Wolf	21WE01	115
11.04.-13.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP05	24
11.04.-13.04.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	21RZ01	83
11.04.-13.04.	Yoga - Ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	21US01	42
11.04.-14.04.	Selbst-Führung auf dem Weg	L. P. Beckmann	21LB02	136
11.04.-16.04.	Hochsensibel und kerngesund - Stärken stärken, Grenzen setzen	C. Stiller, C. Döbler	21CS01	133
13.04.-16.04.	Systemische Führung trifft Achtsamkeit - Weiterbildung, Mod. 2	P. Nöding, K. Mauth	21MN01/2	174
16.04.-18.04.	Kurzsesshin	G. Drescher	21GD02	30
16.04.-18.04.	Zen - Einführung	U. Heitfeld	21UH01	28
16.04.-18.04.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 2	M. Holzapfel	21MH05/02	66
18.04.-20.04.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. H. Österle	21OK01	81
18.04.-20.04.	Advaita: Wer bin ich? - Erkenne Dich als Einheit	H. Parkin	21HP01	54
18.04.-21.04.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	21ZI01	97
18.04.-22.04.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM04	14
18.04.-22.04.	Ashtanga Vinyasa Yoga	T. Skovgaard Poulsen	21TP01	48
22.04.-25.04.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 2	K. Krudup, Team	21LL13/2	168
22.04.-25.04.	Innere Stärke - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler	21RS03	122
23.04.-25.04.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP10/4	172 f.
23.04.-25.04.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, M. Mihaljevic	21SB01	104
23.04.-25.04.	Achtsamkeit und Sprechen	B. Tesch, C. Schoirer	21BT01	118
23.04.-25.04.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP02	12
25.04.-27.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	21BX01	31
25.04.-28.04.	Gesang aus Deinem Herzen - Die Heilkraft Deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	21GR01	112
25.04.-28.04.	Spiel der 5 Tiere (wuqinxi) - Vertiefung	S. Willeboordse	21MG02	84
25.04.-28.04.	Sehnsucht nach Frieden	I. Taleb Rashid	21IT01	58
28.04.-02.05.	Kontemplation	D. Rothe	21DR10	10
29.04.-02.05.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	21EH01	93
29.04.-02.05.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	21DK03	40
29.04.-02.05.	Im Alltag erwachen - Workshop mit Koans, die das Leben schreibt	E. Marko, W. Nakao	21EV01	36
30.04.-02.05.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	21RO01	183

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Mai</b>				
02.05.-05.05.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 2	C. Bollmann, J. Reichardt	21CB02	113
02.05.-05.05.	Mindful & Heartful Leadership-Training, Mod. 2	P. Paanakker, A. Wessels	21PP06/2	158
02.05.-07.05.	Kontemplation - Heimkommen in die eigene Wesensmitte	G. Bryson	21BY01	20
02.05.-07.05.	Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe	G. Pennington	21PE04	142
02.05.-07.05.	Vipassana	A. Vogt	21AV03	52
07.05.-09.05.	Der Weg des Herzens - das Drehen der Derwische	M. F. Grieger, A. A. Kowalzik	21GK01	57
07.05.-09.05.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 3	M. Holzapfel	21MH05/03	66
07.05.-09.05.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP27	25
07.05.-09.05.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR03	10
07.05.-09.05.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen (LemA GS), Mod. 2	U. Steinmann, A. Andersen	21LG01/2	176
09.05.-11.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP06	24
09.05.-11.05.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	21NR01	82
09.05.-12.05.	Yoga - Einklang durch Verbindung: Workshop 1	K. Cantú	21KH03	45
09.05.-12.05.	Zen und Alltag	C. v. Collande	21CC09	34
09.05.-12.05.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	21WI01	69
09.05.-13.05.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	21HY01	105
09.05.-13.05.	Haiku fotografieren	M. Timm	21MT01	106
11.05.-16.05.	Sesshin	A. Poraj	21ZP21	25
11.05.-16.05.	Sesshin	D. Zölls	21DZ03	26
12.05.-16.05.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP01	132
13.05.-16.05.	Der Weg nach Hause - Spirituelle Biografie und Meditation	A. Lorenz	21LN01	148
13.05.-16.05.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	21MM01	149
13.05.-16.05.	Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet	P. Paanakker	21PP03	74
14.05.-16.05.	Visionen für die späteren Jahre / 55+	B. E. Morrien	21MI01	150
16.05.-18.05.	Kundalini Yoga - Herz zu Herz	S. Ravi	21SR03	46
16.05.-20.05.	Heilsames intuitives Malen	R. Trevisan	21RT01	108
16.05.-19.05.	Vertrauen	R. Wirth	21WR03	129
16.05.-19.05.	Kurzsesshin	D. Zölls	21DZ05	27
21.05.-24.05.	Gemeinsam erleben - Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj	21ZP37	182
25.05.-28.05.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Aszländer	21BR02	82
26.05.-30.05.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille	M. Stockhausen	21MS04	111
27.05.-30.05.	Kontemplation	B. Grimm	21BG01	15

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
27.05.-30.05.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	21HH08	124
28.05.-30.05.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	21AH02	90
28.05.-30.05.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	21AT01	139
28.05.-30.05.	Zen - Einführung	J. Niemuth	21JN01	32
28.05.-30.05.	MSC - Mindful Self-Compassion, Mod. 1	H. E. Wisser	21HW01/01	69
30.05.-01.06.	Come to life	U. Minde, S. Löffler	21UM02	137
30.05.-02.06.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	H. Homberger	21HH03	40
30.05.-03.06.	Midlife-Vision	G. Pennington	21PE05	149
30.05.-03.06.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Fortgeschrittene	A. Zeman	21AZ03	80
30.05.-06.06.	Chan-Retreat	H. Tao	21HT01	35

## Juni

01.06.-06.06.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	21FB07	11
02.06.-04.06.	Innerer Frieden - äußerer Frieden	J. Niemuth	21JN09	143
03.06.-06.06.	Neues von Qi - Dao - Quanten	I. Bock-Möbius	21BM01	63
03.06.-06.06.	Kado - der japanische Blumenweg	E. M. Herberich	21EH04	102
03.06.-06.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 3	K. Krudup, Team	21LL13/3	168
03.06.-06.06.	Jüdische Meditation	G. Strenger	21SG01	59
04.06.-06.06.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	21KI01	140
04.06.-06.06.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR04	10
06.06.-09.06.	Kundalini Yoga	M. Böhme, S. Sutter	21YB01	47
06.06.-13.06.	Sesshin** (40-minütige Sitzzeiten)	A. Poraj	21ZP22	25
08.06.-13.06.	Achtsamkeitsmeditation - Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer	21LL03	75
09.06.-13.06.	Kontemplation	P. Wagner	21WP06	12
11.06.-13.06.	Shakuhachi	J. Franklin, A. Kraus	21JF01	103
11.06.-13.06.	Zen - Einführung	B. Groschupp	21GP02	31
11.06.-13.06.	MSC - Selbstmitgefühl & Yin und Yang	P. Paanacker	21PP02	70
11.06.-13.06.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen (Lema GS), Mod. 3	U. Steinmann, A. Andersen	21LG01/3	176
13.06.-15.06.	6. MIND Conference 2021	Team Mind Conference	21SY02	163
16.06.-20.06.	Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs „Das dritte Auge“	A. Höfler	21AH05	92
17.06.-20.06.	Kado - der japanische Blumenweg	C. Lener	21CL01	102
17.06.-20.06.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	21DM02	87
18.06.-20.06.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP10/5	172 f.
18.06.-20.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP07	24

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
18.06.-20.06.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	21RO02	183
20.06.-22.06.	Ashtanga Vinyasa Yoga	B. Antoni	21AI01	49
20.06.-22.06.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsalz	21HU03	117
20.06.-22.06.	Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung	H. Korp	21KO03	151
20.06.-22.06.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV03	28
20.06.-22.06.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP03	12
24.06.-27.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO06	185
24.06.-27.06.	Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker	M. Singer	21SN01	130
24.06.-27.06.	Die Rose und der Lotus	I. Taleb Rashid	21IT02	58
25.06.-27.06.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB02	11
25.06.-27.06.	Zen - Einführung	U. Heitfeld	21UH02	28
25.06.-27.06.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP28	25
27.06.-30.06.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	21FB11	18
27.06.-30.06.	Sehen - Selbstverständlichkeit und Wunder	K. Noruschat	21NT01	98
27.06.-01.07.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC04	33
27.06.-04.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	21TR01	109
28.06.-02.07.	Mindful Leadership „Train the Trainer“, Mod. 1	R. Ballreich, M. Hülsbeck	21XR08/1	171
29.06.-04.07.	Vipassana	A. Vogt	21AV04	52
30.06.-04.07.	Holotropes Atmen nach Grof - Intensiv	G. Möhle, S. Dressler	21MD02	125

## Juli

01.07.-04.07.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag - Führungskompetenz	L. P. Beckmann	21LB01	157
01.07.-04.07.	Rückendeckung für Männer	D. Hoch	21DA01	144
01.07.-04.07.	Einfach Sein: achtsam - authentisch - lebendig	R. Kruljac	21RK01	76
01.07.-04.07.	Yoga - Ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	21US02	42
02.07.-04.07.	Achtsames Schreiben	A. Dalberg	21AD01	148
02.07.-04.07.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen (LemA GS), Mod. 4	U. Steinmann, A. Andersen	21LG01/4	176
02.07.-04.07.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	21WL02	91
04.07.-06.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	21RL01	97
04.07.-06.07.	Sicherheit & Stabilität in der Meditationspraxis	P. Paanakker	21PP04	75
04.07.-06.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP08	24
04.07.-07.07.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	21WP12	13
04.07.-08.07.	MBCT - Vertiefung	S. May	21SM03	73
04.07.-08.07.	Kontemplation	D. Rothe	21DR11	10
04.07.-08.07.	Vom Klang zur Stille - Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	21MS07	110

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.07.-11.07.	Symposium Yoga	D. Zölls, A. Poraj	21SY03	164
11.07.-13.07.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR05	10
11.07.-15.07.	Achtsame Yoga-Praxis - Spürend den Kräften der Chakren begegnen	A. Sievering-Glatz	21AS03	43
11.07.-16.07.	Vater und Sohn - ein Bildhauer- und Naturseminar	T. Reuter, T. Reuter	21TR02	109
11.07.-16.07.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung - Liebenswert EigenSinnig	C. Stiller, C. Döbler	21CS02	133
11.07.-16.07.	Sommer-Sesshin „zen@work“	B. van Baren, P. J. Kohtes	21ZL02	156
12.07.-16.07.	Sesshin	J. Niemuth	21JN03	32
14.07.-16.07.	Qigong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	21BN02	83
14.07.-18.07.	Diamond Approach® - Sommer-Workshop	K. Schneider, O. Schumann	21DI01	127
16.07.-18.07.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	21BX02	31
16.07.-18.07.	Spiritualität des Lassens	C. Eurich	21EU02	141
16.07.-18.07.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	21MH02	66
16.07.-18.07.	Achtsame Yoga-Praxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	21AS02	42
16.07.-18.07.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC07	34
18.07.-21.07.	Mindful Yoga - Annehmen, Erkennen, Loslassen	S. Giesse	21GI02	49
18.07.-23.07.	Metta-Schweigemeditation - Achtsamkeit und Mitgefühl	M. Mannschatz	21MA01	53
18.07.-23.07.	Achtsamkeit in der Psychotherapie - Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	21EM01	170
19.07.-22.07.	Systemische Führung trifft Achtsamkeit - Weiterbildung, Mod. 3	P. Nöding, K. Mauth	21MN01/3	174
22.07.-25.07.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 3	C. Bollmann, J. Reichardt	21CB03	113
23.07.-25.07.	MBSR im Zengarten	M. Holzapfel	21MH08	68
23.07.-25.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP09	24
23.07.-25.07.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	21RO03	183
23.07.-25.07.	Atem-Achtsamkeit und das getanzte Gebet	R. Wagner-Malsch	21WM01	89
23.07.-25.07.	MSC - Mindful Self-Compassion, Mod. 2	H. E. Wisser	21HW01/02	69
25.07.-28.07.	Yoga - Einklang durch Verbindung: Workshop 2	K. Cantú	21KH04	45
25.07.-28.07.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	21BR03	82
25.07.-01.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	21ZP32	26
29.07.-01.08.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	21MF03	125
29.07.-01.08.	Handauflegen und indische Weisheit	A. Höfler, S. C. Chaitanya	21AH07	92
30.07.-01.08.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	21RM02	14
30.07.-01.08.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 14 Jahren)	M. Rosen	21RO04	183
30.07.-01.08.	Kundalini Yoga - Das Prinzip der Einheit	S. Ravi	21SR04	46

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>August</b>				
01.08.-04.08.	MBArt - MBSR und Kunsterfahrung	S. May	21SM04	68
01.08.-04.08.	Butoh - Tanz aus der Stille	C. Widmer, W. Widmer	21CW02	88
01.08.-08.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	21ZP33	26
01.08.-08.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	21WP08	13
05.08.-08.08.	Das Enneagramm: Der Persönlichkeit auf der Spur - Einführung	X. Pompe	21PO02	129
06.08.-08.08.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	21AW01	94
06.08.-15.08.	Zen - Sommertraining	D. Zöls	21DZ08	27
08.08.-10.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP10	24
08.08.-15.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	21FB09	11
10.08.-15.08.	Der künstlerische Mensch - Farben und Meditation	G. Drescher	21GD03	108
11.08.-15.08.	Bausteine der Liebe - für Paare	S. Mühlen, G. Mühlen	21GM01	146
12.08.-15.08.	Die Clownin/der Clown und die zerbrochene Ganzheit	K. Metzler	21KM01	140
13.08.-15.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	21JN07	86
15.08.-17.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB03	11
15.08.-17.08.	Hypnose praktisch erlernen, Alltagstrance erkennen	J. Fuhrmann	21FU02	126
15.08.-19.08.	Meditative Fotografie	G. Schraml	21FO01	106
15.08.-19.08.	Shinrin Yoku - Im Wald baden	P. Urban	21PU01	96
15.08.-22.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	21IA02	99
18.08.-22.08.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	H. Homberger	21HH04	40
19.08.-22.08.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie	H. Alsleben	21AE01	169
19.08.-22.08.	Wort und Atem - Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	21JS01	114
19.08.-22.08.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	21WR01	124
20.08.-22.08.	TaKeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	21HO01	90
20.08.-22.08.	Das Ich als Raum - Einführung ins Focusing	E. Kruithoff	21KT01	128
20.08.-22.08.	MCP - Achtsame Selbstfürsorge für Eltern	J. Mangold	21JM05	73
20.08.-22.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. H. Österle	21OK02	81
22.08.-24.08.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcz, D. Schaefer-Kölcz	21CO01	118
22.08.-24.08.	Zen - Einführung	C. v. Collande	21CC02	33
22.08.-25.08.	Übungen mit Lauten aus Methoden des Qigong Yangsheng - Einführung	G. Hildenbrand	21MG03	85
22.08.-29.08.	Vipassana** - nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei A. Vogt besucht haben	A. Vogt	21AV05	52
24.08.-29.08.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	21JM02	71
25.08.-29.08.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	21RW01	35
26.08.-29.08.	Zwischen Schicksal und Freiheit: Unsere spirituelle Biografie	L. Dirks	21LD01	147

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
26.08.-29.08.	Einführung in die Integrale Yogapraxis	R. M. Gerwin	21RG02	41
26.08.-29.08.	Von der Wunde zum Wunder - Herzensgebet als Heilungsweg	S. Hachtmann	21HC03	131
27.08.-29.08.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	21BX04	32
27.08.-29.08.	Obertongesang	B. Mikusovics	21MK01	116
29.08.-31.08.	Achtsamkeit in der Partnerschaft	H. Jellouschek, A. Poraj	21HJ02	145
29.08.-31.08.	Kundalini Yoga - Wachsen durch innere Ruhe und Energie	M. Plesse	21MP02	47
29.08.-31.08.	Aiki-Ken - Schwertarbeit des Aikido - Einführung	W. Wagner	21WA02	80
29.08.-31.08.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	21WL03	91
29.08.-01.09.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	21HB02	127
29.08.-01.09.	Aufräumen fängt im Innern an	P. Neisse	21PN02	134
29.08.-01.09.	Kontemplation - Kurze Sitzzeiten	P. Wagner	21WP10	13

## September

01.09.-05.09.	Kontemplation - Körper-Inquiry - Stille hinter der Stille	B. Grimm, T. Weigmann	21BG04	18
01.09.-05.09.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV02	28
01.09.-05.09.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille	M. Stockhausen	21MS05	111
01.09.-05.09.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC05	33
03.09.-05.09.	Advaita: Wer bin ich? - Erkenne Dich als Einheit	H. Parkin	21HP02	54
03.09.-05.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP11	24
05.09.-08.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj	21ST02	187
05.09.-09.09.	Stille und Gelassenheit - Schweigekurs	R. Stiegler, B. Weinmüller	21RS02	61
08.09.-10.09.	Von Sufi-Mystikern lernen	B. Dorst	21DO02	55
08.09.-10.09.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Einführung	A. Zeman	21AZ02	80
08.09.-12.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	21BW01	34
09.09.-12.09.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	21AV09	53
10.09.-12.09.	Tango Argentino - Achtsamkeit in Begegnung (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer, A. Faisst	21EI01	88
10.09.-12.09.	MBCT - Einführung	S. May	21SM02	72
10.09.-12.09.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen (Lema GS), Mod. 5	U. Steinmann, M. Rosen	21LG01/5	176
12.09.-15.09.	Mindful & Heartful Leadership-Training, Mod. 3	P. Paanacker, A. Wessels	21PP06/3	158
12.09.-16.09.	Sesshin	A. Poraj	21ZP23	25
16.09.-19.09.	Yoga - Einklang durch Verbindung: Workshop 3	K. Cantú	21KH05	45
16.09.-19.09.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	21PE03	142
17.09.-19.09.	Symposium Psychotherapie	A. Poraj	21SY04	165
17.09.-19.09.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP04	12

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
19.09.-21.09.	Qigong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	21BN03	83
19.09.-21.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP12	24
19.09.-22.09.	Heilende Kommunikation	C. Eurich	21EU03	141
19.09.-22.09.	Vom Umgang mit Trauer und Abschied	W. Weigand	21WW02	151
19.09.-23.09.	Sumi-e - Japanische Tuschkmalerei	K. Shepherd-Kobel	21KS01	105
19.09.-24.09.	Kontakt mit dem Herzraum: Vom personalen zum transpersonalen Raum	M. Häfner	21HR02	95
22.09.-26.09.	The Practice of Welcoming - iRest® Yoga Nidra Intensive	N. Giuliani	21NG01	139
22.09.-26.09.	Sesshin	M. Rosen	21MR02	29
22.09.-26.09.	Ashtanga Vinyasa Yoga	T. Skovgaard Poulsen	21TP02	48
23.09.-26.09.	Zen-Ken-Sho - der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	21JB01	104
23.09.-26.09.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	21HH09	124
23.09.-26.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 4	K. Krudup, Team	21LL13/4	168
24.09.-26.09.	Das Labyrinth - Symbolik, Hilfe und Inspiration	G. Candolini	21GC01	136
24.09.-26.09.	Yoga-Basierte-Traumatherapie - Einführung	D. Mitzinger	21MZ01	175
24.09.-26.09.	Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis	G. Wedde	21WD01	21
26.09.-28.09.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	S. Aldinger, D. Rothe	21AN02	184
26.09.-28.09.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	21SO02	107
26.09.-29.09.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack	21SH05	19
26.09.-29.09.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	H. Homberger	21HH05	40
26.09.-29.09.	Retreat zur Weisheit erwachter Frauen	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	21LL01	36
27.09.-01.10.	Mindful Leadership „Train the Trainer“, Mod. 2	R. Ballreich, M. Hülsbeck	21XR08/2	171
28.09.-03.10.	Vipassana	A. Vogt	21AV06	52
30.09.-03.10.	Kontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	21LS02	15
30.09.-03.10.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	21WI02	69

## Oktober

01.10.-03.10.	Gesang & Stimmbildung	T. Hundsalz	21HU02	117
01.10.-03.10.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	21RK03	134
01.10.-03.10.	Yoga - Ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	21US03	42
01.10.-03.10.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	W. Strobel	21SW02	81
01.10.-03.10.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC08	34
03.10.-05.10.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	21KR02	94
03.10.-05.10.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR06	10
03.10.-06.10.	Die 6-Laute-Methode - Einführung	M. Bank	21MG04	85

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
03.10.-07.10.	Ausbildung MBSR- und Achtsamkeitslehrer*in, Mod. 1	S. Breuninger-Ballreich	21XBA04/1	169
03.10.-10.10.	Sacre du Printemps - ein sufisches Tanztheaterlabor	I. Taleb Rashid	21IT03	58
06.10.-10.10.	Sesshin	P. Weber	21PW02	29
07.10.-10.10.	Kado - der japanische Blumenweg	E. M. Herberich	21EH05	102
07.10.-10.10.	„...und hätte der Liebe nicht“ - ein Meditations- und Schreibretreat	A. Platsch	21PL01	147
07.10.-10.10.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	21ZI02	97
08.10.-10.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP13	24
10.10.-12.10.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	21MH03	66
10.10.-13.10.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 4	C. Bollmann, J. Reichardt	21CB04	113
10.10.-13.10.	Evolutionäres Führen aus dem Selbst - Spiritual Leadership	D. Hoch	21DA02	159
10.10.-13.10.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	21UM01	128
10.10.-13.10.	Geborgensein im Leben	P. Neisse	21PN03	135
10.10.-15.10.	Sesshin	A. Poraj	21ZP24	25
11.10.-14.10.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	21DM03	87
13.10.-17.10.	Kontemplation	P. Wagner	21WP07	12
14.10.-17.10.	Kontemplation - Klang - Bewegung	B. Grimm, M. Schmidt	21BG05	19
14.10.-17.10.	Kado - der japanische Blumenweg	C. Lener	21CL02	102
15.10.-17.10.	Yoga für Männer	K. Cantú , S. A. Zöller	21KH01	44
15.10.-17.10.	Yin Yoga	U. Gehweiler	21UG02	48
15.10.-17.10.	Kurzsesshin	U. Heitfeld	21UH04	29
15.10.-17.10.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	21MH06	67
17.10.-19.10.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen (LemA WS), Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	21LE03/1	177
17.10.-21.10.	Palliatives Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs	A. Höfler	21AH06	92
17.10.-22.10.	Metta-Schweigemeditation - Achtsamkeit und Mitgefühl	M. Mannschatz	21MA02	53
20.10.-24.10.	Sesshin	J. Niemuth	21JN04	32
21.10.-24.10.	Berührt vom Klang der Liebe - Einführung in den Weg des Herzensgebetes	S. Hachtmann	21HC02	20
21.10.-24.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO07	185
21.10.-24.10.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	21WR02	124
22.10.-24.10.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	21RZ02	83
22.10.-24.10.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Mod. 1A Kontemplation	D. Rothe	21ZK01/1A	178
22.10.-24.10.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Mod. 1B Zen	A. Poraj	21ZK01/1B	178
24.10.-26.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP14	24
24.10.-29.10.	MSC - Unsere mitfühlende Stimme entdecken	P. Paanakker	21PP01	70

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
25.10.-29.10.	Aufwachen und Erleuchtung	C. Meyer	21CM02	54
28.10.-31.10.	Handauflegen und Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®	E. M. Herberich, K. Brox	21EH03	93
28.10.-31.10.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	21DK04	40
29.10.-31.10.	Kurzsesshin	M. Rosen	21MR03	30
29.10.-31.10.	Kurzsesshin	D. Zöls	21DZ06	27
29.10.-03.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	21FB10	16
31.10.-02.11.	HAGIOS - Gesungenes Gebet	H. Burggrave	21BU01	115
31.10.-02.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	21HL02	126
31.10.-02.11.	Die 99 Qualitäten des Seins - Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	A. A. Kowalzik, U. K. Bartlewski	21AL02	57
31.10.-02.11.	Kundalini Yoga - Das Geheimnis der Stille	S. Ravi	21SR05	46
31.10.-04.11.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP02	132
31.10.-07.11.	Sesshin** (40-minütige Sitzzeiten)	A. Poraj	21ZP25	25

## November

02.11.-07.11.	Sesshin	D. Zöls	21DZ04	26
05.11.-07.11.	Lernen mit Achtsamkeit - Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen (LemA WS), Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	21LE03/2	177
05.11.-07.11.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB04	11
05.11.-07.11.	Über den Körper hinaus - Eine Entdeckungsreise in die Offenheit	A. Ladik, S. May	21LK01	87
07.11.-09.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP15	24
07.11.-10.11.	Nach innen lauschen - Einführung ins Innere Erforschen	B. Skowronnek	21BS02	123
07.11.-11.11.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM05	14
07.11.-11.11.	Wenn die Seele singt - Kurs mit Singen und Stille	M. Stockhausen	21MS06	111
07.11.-12.11.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	21NP01	91
07.11.-14.11.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	21BO02	99
11.11.-14.11.	Kundalini Yoga	M. Böhme, S. Sutter	21YB02	47
11.11.-14.11.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 5	K. Krudup, Team	21LL13/5	168
12.11.-14.11.	Symposium der Stiftung - Das Jahrhundert von Willigis. Zeitzzeuge einer Zeitenwende	A. Poraj	21SY05	166
14.11.-17.11.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	21MF02	43
14.11.-17.11.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	21BD02	89
14.11.-18.11.	Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität	L. P. Beckmann	21LB03	137
14.11.-19.11.	Vipassana	A. Vogt	21AV07	52
16.11.-21.11.	Sesshin	B. Groschupp	21GP03	31

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
17.11.-19.11.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	21KI02	140
18.11.-21.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	21HD03	152
19.11.-21.11.	Kurzsesshin	M. Leverenz	21LV04	28
19.11.-21.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP16	24
19.11.-21.11.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	21NR02	82
19.11.-21.11.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR07	10
20.11.-20.11.	Orientierungstag Lehrer*innen - Weiterbildung (MBSR) 2022/23	K. Krudup	21LL02	168
21.11.-23.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP29	25
21.11.-24.11.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	21EH02	93
21.11.-24.11.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)	C. Wingert-Weber	21WN02	96
21.11.-26.11.	Mindful Leadership „Train the Trainer“, Mod. 3	R. Ballreich, M. Hülsbeck	21XRB08/3	171
23.11.-28.11.	Samyama - Integrale Yogameditation. Kurs in Stille	H. Homberger	21HH06	40
24.11.-28.11.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	21HY02	105
25.11.-28.11.	Brachzeit - sich in die eigenen Wurzeln vertiefen	C. Gestrich	21GT02	135
25.11.-28.11.	Die schöpferischen Kräfte im Mensch-Sein - Retreat	A. Kaiser	21KA01	56
26.11.-28.11.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	21MH04	66
26.11.-28.11.	EssenzCoaching® : Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	21AP11/1	173
28.11.-30.11.	Meister Eckhart - Dem ruhigen Geist ist alles möglich	H. Korp	21KO02	62
28.11.-30.11.	Yoga - Ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	21US04	42
28.11.-30.11.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, M. Mihaljevic	21SB02	104
28.11.-01.12.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	21HH10	124
29.11.-01.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	21JN02	32
29.11.-02.12.	Nei Yang Gong - Innen nährende Übungen - Fortgeschrittene	Z. Li	21MG05	85

## Dezember

01.12.-05.12.	Kontemplation	D. Rothe	21DR12	10
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	21ZP35	26
01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen, G. Drescher	21MR04	30
02.12.-05.12.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	21BR04	82
05.12.-09.12.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	21WZ01	60
05.12.-10.12.	MSC for Men - Achtsames Selbstmitgefühl für Männer	J. Mangold, P. Paanakker	21JM03	71
08.12.-10.12.	Qigong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	21BN04	83
09.12.-12.12.	Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)	H. Jäger	21JA01	63

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
09.12.-12.12.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölczke, D. Schaefer-Kölczke	21CO02	118
09.12.-12.12.	Selbstbilder und innere Freiheit - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler	21RS04	122
10.12.-12.12.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB05	11
10.12.-12.12.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	21AH03	90
10.12.-12.12.	Yoga-Basierte-Traumatherapie - Weiterbildung, Mod. 1	D. Mitzinger	21MZ03/1	175
10.12.-12.12.	Sei einfach glücklich - Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	21JN08	143
14.12.-17.12.	Meditation in der Integralen Yogapraxis	R. M. Gerwin	21RG03	41
14.12.-19.12.	Kontemplation und Ikonenschreiben - Einführung	S. Haack, K. Stefanaki	21SH06	107
16.12.-19.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	21FB12	18
16.12.-19.12.	Gesang aus Deinem Herzen - Die Heilkraft Deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	21GR02	112
17.12.-19.12.	Ashtanga Vinyasa Yoga	B. Antoni	21AI02	49
17.12.-19.12.	Sehnsucht und Kairos - wenn der Himmel die Erde berührt	C. Eurich	21EU04	131
17.12.-19.12.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	21MD03	125
17.12.-19.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP30	25
19.12.-23.12.	Sesshin	J. Niemuth	21JN05	32
20.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	S. Haack, Sr. K. Wolf MMS	21SH03	16
21.12.-25.12.	Kontemplation - Advent und Weihnachten erleben	B. Grimm	21BG03	17
27.12.-29.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	21MK02	116
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	21ZP34	26
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	21WP09	13
28.12.-30.12.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR08	10

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Kontemplation – Einführungen</b>				
15.01.-17.01.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	21LS01	15
22.01.-24.01.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR01	10
05.02.-07.02.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	21RM01	14
21.02.-23.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP01	12
24.03.-26.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR02	10
06.04.-08.04.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB01	11
23.04.-25.04.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP02	12
07.05.-09.05.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR03	10
04.06.-06.06.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR04	10
20.06.-22.06.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP03	12
25.06.-27.06.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB02	11
11.07.-13.07.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR05	10
30.07.-01.08.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	21RM02	14
15.08.-17.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB03	11
17.09.-19.09.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	21WP04	12
03.10.-05.10.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR06	10
05.11.-07.11.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB04	11
19.11.-21.11.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR07	10
10.12.-12.12.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	21FB05	11
28.12.-30.12.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	21DR08	10

## Kontemplationskurse

02.01.-06.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	21FB08	11
13.01.-17.01.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM03	14
31.01.-03.02.	Kontemplation	P. Wagner	21WP05	12
12.02.-14.02.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	S. Aldinger, D. Rothe	21AN01	184
14.02.-17.02.	Berührt vom Klang der Liebe - Einführung in den Weg des Herzensgebietes	S. Hachtmann	21HC01	20
24.02.-28.02.	Kontemplation	D. Rothe	21DR09	10
09.03.-14.03.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	21FB06	11
14.03.-17.03.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	21WP11	13
16.03.-21.03.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack, K. Nagel, S. Mössinger	21SH04	19
30.03.-04.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage - das Leben feiern	S. Haack, D. Rothe	21SH02	16
31.03.-04.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage feiern	B. Grimm, A. Mäder	21BG02	17
18.04.-22.04.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM04	14
28.04.-02.05.	Kontemplation	D. Rothe	21DR10	10

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.05.-07.05.	Kontemplation - Heimkommen in die eigene Wesensmitte	G. Bryson	21BY01	20
27.05.-30.05.	Kontemplation	B. Grimm	21BG01	15
01.06.-06.06.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	21FB07	11
09.06.-13.06.	Kontemplation	P. Wagner	21WP06	12
27.06.-30.06.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	21FB11	18
04.07.-07.07.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	21WP12	13
04.07.-08.07.	Kontemplation	D. Rothe	21DR11	10
01.08.-08.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	21WP08	13
08.08.-15.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	21FB09	11
29.08.-01.09.	Kontemplation - Kurze Sitzzeiten	P. Wagner	21WP10	13
01.09.-05.09.	Kontemplation - Körper-Inquiry - Stille hinter der Stille	B. Grimm, T. Weigmann	21BG04	18
26.09.-28.09.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	S. Aldinger, D. Rothe	21AN02	184
26.09.-29.09.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack	21SH05	19
30.09.-03.10.	Kontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	21LS02	15
13.10.-17.10.	Kontemplation	P. Wagner	21WP07	12
14.10.-17.10.	Kontemplation - Klang - Bewegung	B. Grimm, M. Schmidt	21BG05	19
21.10.-24.10.	Berührt vom Klang der Liebe - Einführung in den Weg des Herzensgebetes	S. Hachtmann	21HC02	20
29.10.-03.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	21FB10	16
07.11.-11.11.	Kontemplation	R. Manstetten	21RM05	14
01.12.-05.12.	Kontemplation	D. Rothe	21DR12	10
16.12.-19.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	21FB12	18
20.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	S. Haack, Sr. K. Wolf MMS	21SH03	16
21.12.-25.12.	Kontemplation - Advent und Weihnachten erleben	B. Grimm	21BG03	17
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	21WP09	13

## Zen – Einführungen

08.01.-10.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP01	24
17.01.-19.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP02	24
29.01.-31.01.	Zen - Einführung	B. Groschupp	21GP01	31
14.02.-16.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP03	24
26.02.-28.02.	Zen - Einführung	C. v. Collande	21CC01	33
14.03.-16.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP04	24
26.03.-28.03.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV01	27
11.04.-13.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP05	24
16.04.-18.04.	Zen - Einführung	U. Heitfeld	21UH01	28

# Jahresüberblick 2021

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
25.04.-27.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	21BX01	31
09.05.-11.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP06	24
28.05.-30.05.	Zen - Einführung	J. Niemuth	21JN01	32
11.06.-13.06.	Zen - Einführung	B. Groschupp	21GP02	31
18.06.-20.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP07	24
25.06.-27.06.	Zen - Einführung	U. Heitfeld	21UH02	28
04.07.-06.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP08	24
16.07.-18.07.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	21BX02	31
23.07.-25.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP09	24
08.08.-10.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP10	24
22.08.-24.08.	Zen - Einführung	C. v. Collande	21CC02	33
03.09.-05.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP11	24
19.09.-21.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP12	24
08.10.-10.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP13	24
24.10.-26.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP14	24
07.11.-09.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP15	24
19.11.-21.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	21ZP16	24
29.11.-01.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	21JN02	32

## Zen-Kurse

02.01.-06.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	21ZP31	26
06.01.-10.01.	Zen - Wintertraining	D. Zölls	21DZ07	27
15.01.-17.01.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC06	34
19.01.-24.01.	Sesshin	A. Poraj	21ZP17	25
24.01.-27.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO05	185
29.01.-31.01.	Kurzsesshin	U. Heitfeld	21UH03	29
01.02.-05.02.	Sesshin	M. Rosen	21MR01	29
07.02.-10.02.	Zen for Leadership - Die Kunst des Führens	B. van Baren, D. Wagner	21ZL01	156
12.02.-16.02.	Sesshin	D. Zölls	21DZ01	26
16.02.-21.02.	Sesshin	G. Drescher	21GD01	30
16.02.-21.02.	Sesshin	A. Poraj	21ZP18	25
16.02.-21.02.	Sesshin	D. Zölls	21DZ02	26
05.03.-07.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP26	25
10.03.-14.03.	Sesshin mit Shakuhaichi	J. Niemuth, J. Franklin	21JN06	33
12.03.-14.03.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	21BX03	32
16.03.-21.03.	Sesshin	A. Poraj	21ZP19	25
26.03.-31.03.	Sesshin	P. Weber	21PW01	29

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
06.04.-11.04.	Sesshin	A. Poraj	21ZP20	25
07.04.-11.04.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC03	33
16.04.-18.04.	Kurzsesshin	G. Drescher	21GD02	30
29.04.-02.05.	Im Alltag erwachen - Workshop mit Koans, die das Leben schreibt	E. Marko, W. Nakao	21EV01	36
07.05.-09.05.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP27	25
09.05.-12.05.	Zen und Alltag	C. v. Collande	21CC09	34
11.05.-16.05.	Sesshin	A. Poraj	21ZP21	25
11.05.-16.05.	Sesshin	D. Zölls	21DZ03	26
16.05.-19.05.	Kurzsesshin	D. Zölls	21DZ05	27
30.05.-06.06.	Chan-Retreat	H. Tao	21HT01	35
06.06.-13.06.	Sesshin (40-minütige Sitzzeiten)	A. Poraj	21ZP22	25
20.06.-22.06.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV03	28
24.06.-27.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO06	185
25.06.-27.06.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP28	25
27.06.-01.07.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC04	33
11.07.-16.07.	Sommer-Sesshin „zen@work“	B. van Baren, P. J. Kohtes	21ZL02	156
12.07.-16.07.	Sesshin	J. Niemuth	21JN03	32
16.07.-18.07.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC07	34
25.07.-01.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	21ZP32	26
30.07.-01.08.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 14 Jahren)	M. Rosen	21RO04	183
01.08.-08.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	21ZP33	26
06.08.-15.08.	Zen - Sommertraining	D. Zölls	21DZ08	27
25.08.-29.08.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	21RW01	35
27.08.-29.08.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	21BX04	32
01.09.-05.09.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	21LV02	28
01.09.-05.09.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC05	33
08.09.-12.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	21BW01	34
12.09.-16.09.	Sesshin	A. Poraj	21ZP23	25
22.09.-26.09.	Sesshin	M. Rosen	21MR02	29
26.09.-29.09.	Retreat zur Weisheit erwachter Frauen	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	21LL01	36
01.10.-03.10.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	21CC08	34
06.10.-10.10.	Sesshin	P. Weber	21PW02	29
10.10.-15.10.	Sesshin	A. Poraj	21ZP24	25
15.10.-17.10.	Kurzsesshin	U. Heitfeld	21UH04	29
20.10.-24.10.	Sesshin	J. Niemuth	21JN04	32
21.10.-24.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	21RO07	185
29.10.-31.10.	Kurzsesshin	M. Rosen	21MR03	30

## 12 Allgemeines

Jahresüberblick 2021: Zen-Kurse

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
29.10.-31.10.	Kurzsesshin	D. Zölls	21DZ06	27
31.10.-07.11.	Sesshin (40-minütige Sitzzeiten)	A. Poraj	21ZP25	25
02.11.-07.11.	Sesshin	D. Zölls	21DZ04	26
16.11.-21.11.	Sesshin	B. Groschupp	21GP03	31
19.11.-21.11.	Kurzsesshin	M. Leverenz	21LV04	28
21.11.-23.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP29	25
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	21ZP35	26
01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen, G. Drescher	21MR04	30
17.12.-19.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	21ZP30	25
19.12.-23.12.	Sesshin	J. Niemuth	21JN05	32
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	21ZP34	26

Wir freuen uns auf Sie!



## Anmeldung

Pro Kurs und Teilnehmer\*in bitte ein Formular **vollständig** ausfüllen:

Kursnummer \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_

von/bis \_\_\_\_\_

- Unterbringung
- im Einzelzimmer mit Du/WC
  - im Doppelzimmer mit Du/WC
  - im Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC
  - im Schlafsaal mit Matratzen mit Gemeinschafts-DU/WC

## Zahlungsarten

- Lastschrift** (Der Gesamtbetrag wird zu Kursbeginn abgebucht)

Bank -----

BIC -----|-----

IBAN DE --|---|---|---|---|---

Mit ihrer Unterschrift erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschrift-Mandat für alle Zahlungen im Rahmen des Kursbesuches.

- Ich zahle **bei Anreise mit Maestro (EC-) Karte**

## Persönliche Angaben

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

- Ich habe die Informationen zur Kursanmeldung im Programm zur Kenntnis genommen und akzeptiere **die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen**. Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos, z. B. auf [www.travelsecure.de](http://www.travelsecure.de)

Ort, Datum, Unterschrift

## Raum für persönliche Worte

Bitte die Anmeldung ausschneiden und senden an:

**Benediktushof  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Klosterstraße 10**

97292 Holzkirchen bei Würzburg

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Benediktushof**

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Tel. 0 93 69-98 38-0

Fax 0 93 69-98 38-38

[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)