2022

Programm 2022

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

Hinweise zum Umgang mit dem interaktiven PDF

Mit einem Klick zum Inhalt:
In der interaktiven PDF-Version gelangen Sie durch einen Klick auf die Fachbereiche der ersten Seite sowie aus dem Inhaltsverzeichnis direkt zu den jeweiligen Seiten.

Aus den Übersichtsseiten der Fachbereiche können Sie auf die jeweilige Bezeichnung oder die Schaltfläche (<<) klicken und gelangen zurück zum Inhaltsverzeichnis.

„Alles, was mich berührt ist Berührung von dir."

HazratInayatKhan

„Die Präsenz im Hier und Jetzt ist die Grundlage aller spirituellen Wege.“

Willigis Jäger

Herzlich willkommen am Benediktushof

Leitungsteam (v.l.n.r.): Gerhard Bader, Irene Schneider, Dr. Alexander Poraj

Stabilität und Wandel

Wer hätte im vergangenen Jahr gedacht, dass uns die Corona-Pandemie über das gesamte Jahr 2021 derart in Beschlag nehmen wird. Das Programm 2022 ist in dieser herausfordernden Zeit entstanden und wird von einer Phase des achtsamen Übergangs begleitet. Der Abschied von Willigis Jäger als Gründer des Benediktushofes im Frühjahr 2020 bewegt uns immer noch und der laufende Generationenwechsel am Hof beginnt sich in diesem neuen und vielseitigen Programm widerzuspiegeln.

Das Leitungsteam und das Team der Programmplanung haben 2022 in der Zuversicht geplant, dass alle Kurse wieder in vollem Umfang stattfinden und wir uns persönlich am Hof begegnen können. Unser Programm wird neben Kontemplation und Zen durch weitere Übungswege ergänzt und mit vielfältigen Kursen sowie dem Online-Angebot abgerundet.

Nahezu alle Kurse beinhalten Meditation und Zeiten in Stille. Erleben Sie, wie Sie durch die spirituelle Praxis Neuorientierung erfahren und für Ihren Alltag in diesen bewegten Zeiten Stabilität und Tiefe finden.

Der Benediktushof – ein frühes 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. Jhdt. zurückgeht. Mönche rodeten damals den Wald, errichteten Klostergebäude, legten Felder, Gärten und Weinberge an und kümmerten sich um Arme und Kranke. Die Arbeit war eingebettet in ein geistliches Leben mit dem Feiern von Gottesdiensten und festen Gebetszeiten.

Blütezeit und Wandel

Seine frühe Blütezeit erlebte das Kloster zu Beginn des 12. Jahrhunderts. Die Zeit danach wurde durch die wechselnden Geschicke geprägt, durch Zerstörungen, Wiederaufbau und Schließung. Nach verschiedensten Nutzungen erwarb im Jahr 2002 Gertraud Gruber, Unternehmerin und langjährige Weggefährtin von Willigis Jäger, das Anwesen und stellte es ihm und seinen Nachfolgern für ihre Arbeit zur Verfügung. Sie ließ den Benediktushof dazu von Grund auf restaurieren und umbauen.

Der Benediktushof heute – modernes Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

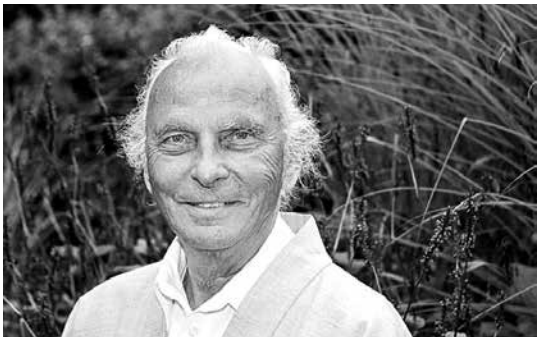
Durch die Arbeit von Willigis Jäger und der spirituellen Leitung entwickelte sich der Benediktushof zu einem der bekanntesten und größten Zentren dieser Art in Europa. Heute ist der Benediktushof ein Ort, an dem unterschiedliche meditative Übungswege des Ostens und des Westens angeboten und praktiziert werden. Der Benediktushof bietet neben den intensiven meditativen Kursen zusätzlich auch Veranstaltungen, Fortbildungen, Führungsseminare sowie Tagungen an. Weitere Veranstaltungen wie Online-Kurse, Konzerte oder Vorträge finden sich auf der Homepage www.beneditktushof-holzkirchen.de

Leitungsteam/Spirituelle Leitung

Unser Leitungsteam besteht aus dem Geschäftsführer Gerhard Bader und der spirituellen Leitung mit Alexander Poraj und Irene Schneider. Gemeinsam verantwortet das Team die Fortsetzung und Entwicklung der Gründungsidee von Willigis Jäger.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem wunderbaren Ort in die Stille zu gehen, neue Kraft zu schöpfen und frische Impulse für Ihr Leben zu erhalten – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihr Benediktushof-Team



Willigis Jäger (1925-2020),
Gründer des Benediktushofes

Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	26
03	Yoga	44
04	Andere spirituelle Wege	58
	Vipassana	60
	Advaita	62
	Integrale Spiritualität	63
	Sufi-Mystik	65
	Jüdische Mystik	70
	Andere spirituelle Themen	71
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	MBSR	78
	MBCL	80
	MSC	81
	MBCT	83
	Achtsamkeit	84
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	90
	Meditation in Bewegung	92
	Handauflegen	103
	Andere heilsame Wege	106
07	Kreativität/Klang/Stimme	112
	Zen-Künste	114
	Künstlerische Kurse	118
	Klang und Stimme	123
08	Selbsterfahrung	132
	Klassiker der Selbsterfahrung	134
	Wege zur Erkenntnis	142
	Innerer Frieden & Glück	154

	Beziehung / Partnerschaft	157
	Erforschendes Schreiben / Biografie	160
	Lebensphasen	162
09	Mindful Leadership	166
10	Symposien/Aus-und Weiterbildungen	172
	Symposien	174
	Aus- und Weiterbildungen	178
11	Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)	188
12	Allgemeines	196
Allgemeines	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	197
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	213
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	214
	Benediktushof GmbH	215
Praktische Informationen	Kursanmeldung	216
	Unterkunft und Verpflegung, Preise	217
	Preise, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	218
	Informationen für Ihren Aufenthalt	219
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	220
	Hofladen; Bistro Troand; Buchhandlung, Online-Shop	221
	Externe Veranstalter - Tagen und Übernachten unter einem Dach	222
	Veranstaltungsräume	223
	Kontaktadressen	224
Jahresüberblick 2021	Alle Kurse	226
Impressum/Fotonachweis		244
Anmeldeformular		245

01 Kontemplation

<<< Zurück zum
Inhaltsverzeichnis

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 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 jahrhundertelang 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 216).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Wir sind ein Wellenschlag in diesem zeitlosen Ozean, den wir Gott nennen."

Willigis Jäger

Kontemplation – Einführung

mit Fernand Braun

„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 Seinserfahrung, 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.

Leitung	Fernand Braun
22FB01	Sonntag, 27.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.03.2022, 13 Uhr
22FB02	Sonntag, 19.06.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 21.06.2022, 13 Uhr
22FB03	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 05.07.2022, 13 Uhr
22FB04	Sonntag, 14.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 16.08.2022, 13 Uhr
22FB05	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 20.09.2022, 13 Uhr
22FB06	Freitag, 04.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.11.2022, 13 Uhr
22FB07	Freitag, 16.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun

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

Leitung	Fernand Braun
22FB08	Sonntag, 02.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.01.2022, 13 Uhr
22FB09	Sonntag, 07.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 9 Uhr

Kursgebühr	22FB08	**€ 224,–**
	22FB09	**€ 392,–**
	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.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
22FB10	Dienstag, 01.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation und innere Heilung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

Von jeher wurde die spirituelle Praxis als ein Weg der Heilung betrachtet, als Ausdruck von Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl. Eine sinnvolle spirituelle Praxis erfordert, dass wir uns bewusst auch dem Leiden und den Konflikten in unserem Leben zuwenden.

Jedem Aspekt unseres menschlichen Seins – Körper, Herz und Geist – wenden wir uns durch liebevolle und mitfühlende Achtsamkeit und Anteilnahme zu:
- um den Körper wertzuschätzen und zu erkennen, welch ein Geschenk das Leben ist, das uns gegeben ist
- um uns mit unserem Herzen (Selbst) zu verbinden und der ganzen Bandbreite unserer menschlichen Gefühle gegebenenfalls Raum geben zu können, ohne uns darin zu verlieren
- und um unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl öffnen uns letztlich für das große Mysterium – für die Erkenntnis unseres grundlegenden Heilseins und Gutseins, die Ganzheit, die wir sind, und unsere Verbundenheit und unser Einssein mit allen Menschen und Dingen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
22FB11	Dienstag, 28.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Irene Schneider

„Ich bin in dir und du in mir.
Wir könnten uns nicht näher sein.
In eins sind wir geflossen,
gegossen wie in eine Form.
Nichts kann uns trennen."
(Gertrud von Helfta)

Die Gegenwart des göttlichen Geheimnisses ahnen, erfahren – in meiner eigenen Gegenwart und aktuellen Wirklichkeit: in mir – in meinem Leib – im Dasein – in der Stille – durch die Sinne hindurch – jenseits von Gedanken und Gefühlen. Darin Verbundenheit spüren statt Getrenntheit, Vertrauen statt Angst, Fülle des Seins statt Mangel.

Der Einführungskurs will vertraut machen mit der kontemplativen Praxis und eine Grundlage schaffen für das Üben im Alltag.

Wir sitzen in Stille, praktizieren achtsame Körperübungen, hören Impulse zu Praxis und Theorie. Begleitende Einzelgespräche sind möglich.

Leitung	Irene Schneider
22IR01	Sonntag, 10.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 12.04.2022, 13 Uhr
22IR02	Freitag, 20.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr
22IR03	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
22IR04	Freitag, 21.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Daniel Rothe

„In Stille und Vertrauen
liegt Eure Kraft."
(Jesaja 30,15)

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. In der christlichen Tradition ist dies die Kontemplation.

Wer sich darauf 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
22DR01	Freitag, 25.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
22DR02	Sonntag, 01.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 03.05.2022, 13 Uhr
22DR03	Freitag, 25.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** 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.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Daniel Rothe
22DR04	Mittwoch, 25.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
22DR05	Mittwoch, 07.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner

„Das Wie ist wesentlicher als das Was."
(Heribert Losert)

Im Grunde geht es nicht darum, was wir machen und was wir sind – dies wird uns der Schönheit und Kostbarkeit des Lebens nicht näherbringen. Es ist das Wie-wir-da-sind, das uns unser tiefstes Wesen erahnen lässt.

Kontemplation, mit ihrem Ursprung in der christlichen Mystik, weiß seit Jahrhunderten um die Kraft der Stille und die Essenz der Liebe und kann, auch durch die Einfachheit der Übung, ins Da-Sein führen.

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
22WP01	Sonntag, 20.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 22.02.2022, 13 Uhr
22WP02	Freitag, 22.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
22WP03	Sonntag, 29.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 31.05.2022, 13 Uhr
22WP04	Freitag, 02.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Petra Wagner

„Die wirkliche Weite ist nicht für das Auge.
Sie wird nur dem Geist offenbart."
(Antoine de Saint-Exupéry)

Offenheit und Weite erfährt die Kostbarkeit des Lebens.

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Petra Wagner
22WP05	Mittwoch, 08.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr
22WP06	Mittwoch, 12.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – kurze Sitzzeiten

mit Petra Wagner

„Vielleicht genügt es Schale zu sein, um Augenblick für Augenblick aus der Quelle des Lebens zu schöpfen."
(Willigis Jäger)

Schale sein bedeutet, anzunehmen wie es jetzt ist – ohne Wenn und Aber, ohne Vorstellungen und Wünsche. Von innen nach außen sich dem Leben zu öffnen – aus der Quelle des Lebens zu schöpfen.

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

Leitung	Petra Wagner
22WP07	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Sommer- und Wintertraining

mit Petra Wagner

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

Leitung	Petra Wagner
22WP08	Sonntag, 31.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 9 Uhr
22WP09	Dienstag, 27.12.2022, 18 Uhr bis Samstag, 31.12.2022, 9 Uhr

Kursgebühr	22WP09	**€ 224,–**
	22WP08	**€ 392,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation – Älterwerden

mit Petra Wagner

„Was wir am Ende unseres Lebens in Händen halten, sind nicht unsere Leistungen und Werke.
Wir werden uns zuerst und vor allem der Frage stellen müssen, wie viel wir geliebt haben."
(Willigis Jäger)

Das Wieviel bezeichnet hier nicht eine Quantität. Es ist allein die innere Haltung, die wesentlich ist. Gleich, was das Leben schenkt oder nimmt – ist es möglich, immer und immer wieder in eine innere Haltung der liebevollen Offenheit zu gehen? Die kontemplative Übung lädt uns dazu ein, unabhängig von bereits vergangenen und noch kommenden Jahren. Jetzt.

Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten, 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.

Leitung	Petra Wagner
22WP10	Sonntag, 13.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.03.2022, 13 Uhr
22WP11	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Reiner Manstetten

„Der Mensch soll sich nicht genügen lassen
an einem gedachten Gott;
denn wenn der Gedanke vergeht,
so vergeht auch der Gott.
Man soll vielmehr einen wesenhaften Gott haben,
der weit erhaben ist
über die Gedanken des Menschen
und aller Kreatur."

(Meister Eckhart)

Kontemplation wird als das Gebet der Ruhe oder das gegenstandslose Gebet bezeichnet. In der Übung der Kontemplation wird die Frohe Botschaft Christi nicht gemäß dem äußeren Buchstaben, sondern „mit den Augen des Herzens" aufgenommen und als Ruf „in die herrliche Freiheit der Kinder Gottes" erlebt, wie Paulus schreibt.

Grundbausteine der Übung sind das Sitzen in stiller Versenkung, das achtsame Lauschen nach innen, die Beobachtung des Atems und die lautlose Wiederholung eines Gebetswortes. Ablösung von Bildern, Gefühlen und Urteilen, die das Bewusstsein besetzen, und Vertrauen in die Präsenz des göttlichen Lebens öffnen einen Innenraum grenzenloser Stille und Offenheit.

Kurselemente:
strenges Schweigen, Sitzen in der Stille, Körperübungen, Vortrag, Wortgottesdienst, Einzelgespräche.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Reiner Manstetten
22RM01	Sonntag, 30.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.02.2022, 13 Uhr
22RM02	Mittwoch, 04.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
22RM03	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – der Weg, die Wahrheit und das Leben

mit Claus Eurich

Das Leben Jesu zeigt den Weg. Kraft und Klarheit kommen aus der Stille und einer Haltung der Hingabe. So geschieht aus tiefer Gottessehnsucht, was im Wort verborgen ist: con – eins werden mit templum – dem Innersten, dem Heiligsten, dem „Göttlichen".

Die Wahrheit spricht aus der Verkündigung: Sanftmut, Liebe, Vergebung, Einfachheit und eine entsprechende Klarheit. Diese reift auf dem Weg der Stille und der Haltung, mit der ich mich auf Kissen oder Hocker begebe und wieder aufstehe. Das Leben ist ein Hindurch. Die Kontemplation erdet uns dabei und schafft einen inneren Raum für die Berührung durch den Geist der Liebe und der Klarheit. Sie sucht das Loslassen der Gedankenwelten, aber nicht die Leere. Kontemplation führt uns zur Fülle, die in jedem Moment ruht.

Kurselemente:
Sitzen in der Stille, Hinwendung zum Atem, Vorträge, vertiefende Gespräche, meditative Bewegung und kontemplatives Gebet.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
22EU01	Freitag, 18.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
22EU02	Freitag, 14.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

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

Leitung	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
22LS01	Freitag, 11.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Maria Kolek Braun

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

(Willigis Jäger)

Ausgangspunkt und Ziel jeder Übung ist die Haltung des Nicht-Wissens, die Offenheit des Herzens für das Leben, so wie es in diesem Augenblick erfahrbar ist: Einfach da sein, in diesem Augenblick, wach und ohne Erwartung. Der Kurs vermittelt die formalen Grundelemente des Sitzens in Stille: die Sitzhaltung, den Umgang mit den Gedanken, die Fokussierung der Gedanken auf den Atem.

Leitung	Maria Kolek Braun
22KK01	Freitag, 21.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
22KK02	Freitag, 29.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

„Wir können das falsche Selbst nicht allein abbauen, wir können ihm nur erlauben zu sterben".

(Thomas Keating)

Der Kurs versteht sich als Fortführung und Vertiefung kontemplativer Übung.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
22LS02	Donnerstag, 01.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Maria Kolek Braun

Kontemplation führt in die Erfahrung von Stille und Einheit, jenseits unseres Wollens und Tuns. Sie lässt uns das So-Sein und die Lebendigkeit jeden Augenblicks erfahren und führt uns mitten ins Leben.

Kurselemente:
Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Textrezitation aus der Tradition der christlichen Mystik, Körperübungen aus der achtsamen Yogapraxis, Vorträge und Einzelgespräche. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Maria Kolek Braun
22KK03	Mittwoch, 16.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Da sein – dreijähriges Kontemplationstraining

mit Sven-Joachim Haack

Neues Training 2022-2025

Im Kern besteht die Kontemplation in einem präsenten Dasein. Darin üben wir uns mehrjährig ein: im Sitzen in der Stille, durch Achtsamkeit und im Erforschen des Alltags. Das 12-modulige Training beinhaltet drei Schwerpunkte:

Das Sitzen in der Stille

Es wird durch die vierteljährlichen Kurse vertieft. Zudem wird pro Kurs einer weiteren kontemplativen Übung (Gehen, Tönen, Gebärde, Tanz, Klang, ...) besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Weggemeinschaft in diesen Jahren

So werden wir die Kraft der Gruppe erforschend erfahren und sie als Quelle der Unterstützung und Inspiration nutzen. Dem dient am Beginn und Ende der Kurse Selbsterforschung und strukturierter Austausch.

Lebenskultur aus der Stille

Wesentliches Anliegen ist die Durchdringung des Alltags durch die Haltung und Erfahrung der Übung. Selbstgewählte alltägliche Übungen fördern die Integration in den Alltag und machen ihn selbst zur Übung.

Voraussetzungen

Einführungskurs und weiterer Kurs in Kontemplation sowie ein Vorgespräch. Für Interessierte ist eine einmalige Teilnahme zur Klärung im laufenden Training im **Kurs 21SH01/11 vom 16.- 21.11.2021** möglich.

Infos und Vorgespräch

Tel. 0160 90202923
E-Mail: Sven-Joachim.Haack@t-online.de
www.kontemplationundmystik.de

Rücktrittsbedingungen

Bei Absage einer Trainingseinheit durch Teilnehmende*n wird die Hälfte der Kursgebühr fällig. Bei vorzeitiger Beendigung des Trainings wird für alle nicht wahrgenommenen Trainingseinheiten die Hälfte der Kursgebühr als Stornogebühr fällig. Außerdem gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes siehe **Seite 218.**

Woche der Weggemeinschaft

Vom 04.- 09.06.2023 findet erstmalig für alle, die sich der „Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik – Spiritualität und Lebenskultur aus der Stille" verbunden fühlen und ehemalige Teilnehmende des Dreijährigen Kontemplationstraining, ein Retreat am Benediktushof statt.

Leitung	Sven-Joachim Haack
22SH02/1	Dienstag, 03.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
22SH02/2	Mittwoch, 24.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
22SH02/3	Dienstag, 08.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.11.2022, 13 Uhr

Weitere Termine	
2023	08.-12.02., 10.-14.05., 23.-27.08., 14.-19.11.2023
2024	07.-11.02., 08.-12.05., 21.-25.08., 05.-10.11.2024
2025	04.-09.02.2025

Kursgebühr	22SH02/2	**€ 330,–**
	22SH02/1, 22SH02/3	**€ 375,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation an Feiertagen

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

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.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Daniel Rothe
22SH05	Dienstag, 12.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 9 Uhr

Allerheiligen

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

Kurselemente:
Sitzen in Stille, Herzenspraxis, Tönen, Körpergebet, Tanz, Feiern, Vorträge, Einzelgespräche.

Leitung	Fernand Braun
22FB12	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.11.2022, 13 Uhr

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, Tanz und Feier.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS
22SH06	Dienstag, 20.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.12.2022, 9 Uhr

Kursgebühr	22FB12	**€ 224,–**
	22SH05, 22SH06	**€ 300,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation – Ostern neu erleben

mit Helge Burggrabe

„die schutzhaut der angst
im grab gelassen
die lichthaut
leben eingeatmet“
(Wilhelm Bruners)

Die Ostertage bewusst zu gestalten, bedeutet ein Eintauchen in das Mysterium von Sterben und Auferstehung, Dunkelheit und Licht, von Abschied und Neubeginn. Dabei geht es um die Entwicklung neuer Formen einer lebendigen Spiritualität mit allen Sinnen. Wie eine Urgemeinde werden wir die Themen und Rituale der Kar- und Ostertage hinterfragen und (neu) entdecken. Gemeinsam feiern wir Andachten wie die Fußwaschung an Gründonnerstag, die Karfreitagsliturgie und das Osterfest am Sonntagmorgen zur aufgehenden Sonne.

So können diese Ostertage zu einer wichtigen Inspirationsquelle für die eigene Spiritualität werden, zu einer Art „Jahreswechsel“ auf dem inneren Weg.

Kurselemente:
Stille, Kontemplation (täglich mehrere Einheiten von 20 Min.), Impulsvorträge, Austausch, Einzelgespräch als Angebot, Körperarbeit, Tönen, Gesang als gesungenes Gebet (u. a. aus dem „Hagios“-Zyklus), Arbeit mit Tonerde, Gestaltung einer eigenen Osterkerze, Andachten mit Gesang, Texten und Ritualen.

Leitung	Helge Burggrabe
22BU01	Mittwoch, 13.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 11 Uhr
Kursgebühr	**€ 260,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Weihnachten

mit Irene Schneider und Klaus-Dieter Moritz

„Wär´ Christus tausendmal
in Bethlehem gebor´n und nicht in dir,
du wärst doch ewiglich verlor´n.“
(Angelus Silesius)

An Weihnachten feiern wir die Gottesgeburt im Menschen, die „Verkörperung“ des Göttlichen in unserer einmaligen leiblichen Gestalt. Jeder Mensch, jedes Wesen ist sichtbarer Ausdruck des göttlichen Ursprungs.
„Es geht um uns an Weihnachten. Wir feiern unser eigenes Geburtsfest. Der Mensch soll seinen eigenen göttlichen Ursprung erkennen.“ (Willigis Jäger)

Und dadurch sind wir mit allen Wesen in Liebe verbunden. Durch das Sitzen in Stille und die Wahrnehmung des Körpers öffnen wir uns für die Bewusstwerdung der Gegenwart dieses göttlichen Seins und Wirkens in uns und untereinander.

Kurselemente:
Sitzen in Stille (ca. 2,5 Std./Tag), Feldenkrais-Übungen, Impulstexte, Austausch, Einzelgespräche.

Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution, für Anfänger*innen und Geübte.

Leitung	Irene Schneider, Klaus-Dieter Moritz
22IR05	Mittwoch, 21.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.12.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 240,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ich lasse mich lieben – Selbstliebe und Kontemplation

mit Irene Schneider

Die Beziehung zu mir selbst ist die längste und wichtigste Beziehung im Leben. Und von der Qualität dieser Beziehung hängt wesentlich ab, wie ich das Leben erfahre und gestalte. Jenseits von Egoismus oder Selbstverliebtheit bildet Selbstliebe die Basis für ein erfülltes Leben und gleichzeitig ist sie eine immer wiederkehrende Herausforderung auf unserem (spirituellen) Weg.

Was jedoch ist die Quelle dieser unerschöpflichen Liebes- und Lebenskraft? Und welche Rolle spielt Selbstliebe auf dem spirituellen, v. a. dem kontemplativen Weg?

Der Kurs bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Sitzen in Stille, Austausch sowie spirituell-systemischer Verkörperungsarbeit die Haltung und Praxis der Selbstliebe zu stärken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Einführung in das Sitzen findet bei Bedarf statt.

Leitung	Irene Schneider
22IR06	Freitag, 25.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 13 Uhr
22IR07	Sonntag, 25.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 27.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Aus der eigenen Quelle trinken – Spirituelle Tage

mit Irene Schneider

„Wer von dem Wasser trinkt, das ich gebe,
wird niemals mehr Durst haben."
(Joh 4,14)

Quelle und Brunnen – wie sie mehrfach auf dem Benediktushof zu finden sind – weisen als Symbole hin auf unsere Sehnsucht nach Lebendigkeit. Aus welchen Quellen schöpfen wir unsere Lebenskraft? Was sind die Ressourcen, die unser Leben lebendig machen? Wie fühlen wir uns in Verbundenheit mit der göttlichen Urquelle?

Immer wieder gibt es Zeiten, in denen unsere Quellen verschlossen oder verschüttet sind und wir uns nach klarer, fließender Lebendigkeit sehnen, nach lebendigem Wasser!

Diese spirituellen Tage auf der Grundlage christlich-befreiender Spiritualität begleiten uns bei der Suche nach den Quellen unseres Lebens, die unser gegenwärtiges Leben fruchtbar machen. Und sie öffnen den Raum für eine Verbundenheit mit dem göttlichen Geheimnis als immerwährender Quelle.

Durch Impulse zur Einführung, Meditationsübungen, Weisheitstexte aus der Bibel, Zeiten der Stille und des Schweigens sowie Austausch werden diese Tage selbst zu einer Quelle für uns.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Geübte.

Leitung	Irene Schneider
22IR08	Sonntag, 19.06.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 295,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Der Himmel in dir

mit Beatrice Grimm

Dass wir selbst Himmel sind, ist keine Vorstellung, sondern Wirklichkeit, die wir zu erfahren haben. Was wir denken, was wir sprechen, wirkt. „Ohne die Liebe zur Erde werden wir im Himmel keinen Platz finden." (Weisheit der Aymara). Wir brauchen eine neue Bewusstseinsebene. Es könnte eine Chance zur Transformation für die Menschheit und jeden einzelnen Menschen sein.

„Wenn uns der Quantensprung in den kosmischen Bewusstseinsraum nicht geschenkt wird, zerfallen wir als Spezies, so wie 98 % der Spezies, die bisher auf dieser Erde gelebt haben, auch zerfallen sind."
(Willigis Jäger)

Wir können jetzt ein neues Leben finden. Jenseits unserer Vorstellung, denn „wir sind viel mehr, als wir zu denken wagen" (Willigis Jäger). Es ist ein Zustand des Nichtwissens, der uns einlädt zum Innehalten – das gibt innen Halt. Aus der inneren Stille Einübung ins Körpergebet. Urgebärden in Bewegung. Der Gang durchs Labyrinth. Sommersonnenwende feiern. Inneres Licht feiern.

Kurselemente:
Kontemplation (ca. drei Std. täglich), kontemplative Körperarbeit, Gebetsgebärden, Bewegung, leichte Tanzschritte, Labyrinth, Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Vorträge, Einzelgespräche möglich.

Leitung	Beatrice Grimm
22BG01	Donnerstag, 23.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Körper-Inquiry – Ganz Mensch werden

mit Beatrice Grimm und Tanja Weigmann

„Ganz Mensch zu werden bedeutet,
sich aus dem Innern heraus zu wandeln."
(Willigis Jäger)

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, Vorträge, Einzelgespräche möglich.

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.

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

Voraussetzung: Sei erfahrungsbereit!

Leitung	Beatrice Grimm, Tanja Weigmann
22BG02	Mittwoch, 31.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** 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.

Leitung	Fernand Braun, Doris Karner-Klett	
22FB13	Donnerstag, 19.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr	
22FB14	Sonntag, 10.07.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.07.2022, 13 Uhr	
22FB15	Dienstag, 13.12.2022, 18 Uhr bis Freitag, 16.12.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 230,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen

mit Sven-Joachim Haack und Klaus Nagel

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. Einzeltermine mit Klangstuhl, Klangliege oder Körpermonochord sind nach Absprache mit der Kursleitung möglich.

Bei Bedarf findet eine kurze Einführung ins stille Sitzen statt.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
22SH03	Dienstag, 01.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 13 Uhr	
Leitung	Sven-Joachim Haack	
22SH04	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.09.2022, 13 Uhr	

Kursgebühr	22SH04	**€ 300,–**
	22SH03	**€ 360,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Mystagogische Pastoral

mit Sven-Joachim Haack und Kristina Wolf

„Das Wesen ist das in uns wirkende Wort, der innere Christus und der universelle, in jedem von uns wirkende und in allen Dingen gegenwärtige Christus."
(Karlfried Graf Dürckheim)

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns
Mystagogisch – das Tor zum Geheimen öffnen. Das Geheimnis sind wir selbst in unserem überweltlichen Wesensgrund, unserer Gotteskindschaft.

Insgesamt ist dies eine Einladung zu einer Praxis- und Forschungsgemeinschaft, wie die Kontemplation und Mystik für kirchliche Praxis fruchtbar werden kann. Dieser Kurs wendet sich an kirchliche Mitarbeiter*innen (haupt-, neben- und ehrenamtlich) sowie andere Interessierte. Voraussetzungen sind inhaltliches Interesse, die Bereitschaft, sich auf die Kultur und Struktur des Benediktushofes sowie die Kontemplation im Sinne der „Wolke des Nichtwissens" einzulassen. Ein Tag ist durchgängig dem kontemplativen Gebet gewidmet.

Kurselemente:
Kontemplatives Gebet im Sinne des Sitzens in Stille, achtsames Gehen (langsam und schnell), Körpergebet, Rezitation mystischer Texte, die Klänge des Hofes, Schweigen, inneres Erforschen, Vorträge, Rund- und Kleingruppengespräche, Tönen, Einzelgespräche möglich, Feier des Lebens mit Mahlfeier, je nach Wetterlage gemeinsame Zeiten im Garten, kontemplativer Tanz.

Weitere Informationen, Nachfragen und Klärungsgespräche unter:
Tel. 0160 90202923
E-Mail: Sven-Joachim.Haack@t-online.de
www.kontemplationundmystik.de

Leitung	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS
22SH07	Dienstag, 11.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Berührt vom Klang der Stille – 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.

Die alltagsorientierte 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. Einzelgespräche sind 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
22HC01	Sonntag, 13.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 225,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen

mit Stephan Hachtmann

„In der Stille geschehen die großen Dinge,
nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse,
sondern in der Klarheit des inneren Sehens,
die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen."
(Romano Guardini)

Stille Tage mit dem Herzensgebet
Viele äußere Ereignisse und innere Erfahrungen, die uns in dieser Zeit herausfordern, bringen uns an die Grenzen unserer Kräfte und Möglichkeiten. Wie eine scheinbar verloren gegangene Dimension sehnen wir uns nach einer neuen Verbindung mit den Lebenskräften, die unser Leben und alle darin erscheinenden Gegensätze nachhaltig und heilsam bergen.

Dabei ist es ein Lauschen auf die leisen Kräfte, die das Leben – oft zunächst im Verborgenen – tragen und die uns stärken können. In diesem geborgenen Raum können wir unsere innere Wahrheit erspüren und wachsen in eine neue Verbundenheit mit uns selber und der uns umgebenden Schöpfung hinein. Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selbst und dem Göttlichen begegnen kann.

Kurselemente:
Stilles Sitzen in der Meditation, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, spirituelle Impulse, einfache Rituale und gemeinsames Singen.

Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten und beinhaltet einführende Elemente.

Leitung	Stephan Hachtmann
22HC02	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.11.2022, 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
22BY01	Sonntag, 01.05.2022, 18 Uhr bis Freitag, 06.05.2022, 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.

Leitung	Giannina Wedde
22WD01	Freitag, 09.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 170,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Symposium Christliche Spiritualität

mit Gastreferent*innen, Leitung: Daniel Rothe und Irene Schneider

Nähere Informationen siehe **Seite 174.**

Leitung	Daniel Rothe, Irene Schneider
22SY01	Freitag, 11.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr

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

mit Daniel Rothe und Irene Schneider

Nähere Informationen siehe **Seite 191.**

Leitung	Daniel Rothe, Irene Schneider
22DR06	Freitag, 14.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
22DR07	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr

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

mit Daniel Rothe und Selma Aldinger

Nähere Informationen siehe **Seite 192.**

Leitung	Daniel Rothe, Selma Aldinger
22DR08	Freitag, 08.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.04.2022, 13 Uhr
22DR09	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 18.10.2022, 13 Uhr

02 Zen

<<< Zurück zum
Inhaltsverzeichnis

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 Herz-Geist 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 Unterweisung, das Teisho (Vortrag) und eine individuelle, das Dokusan (individuelles Gespräch) mit dem/der Lehrer*in. 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 Myôen 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 216).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Zazen üben soll nicht von unserem täglichen Leben getrennt sein. Es bedeutet, das eigene Leben in jeder Sekunde zu kochen, zu kneten und zu scheuern."

Kosho Uchiyama

Zen – Einführung

mit Alexander Poraj

„Von allen Dingen erleuchtet zu werden,
heißt, die Barriere zwischen dem eigenen Ich
und den Anderen einzureißen."
(Dôgen Zenji)

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.

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).

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
22ZP01	Freitag, 07.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.01.2022, 13 Uhr
22ZP02	Sonntag, 16.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 18.01.2022, 13 Uhr
22ZP03	Sonntag, 13.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 15.02.2022, 13 Uhr
22ZP04	Freitag, 04.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 13 Uhr
22ZP05	Sonntag, 27.03.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 29.03.2022, 13 Uhr
22ZP06	Sonntag, 10.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 12.04.2022, 13 Uhr
22ZP07	Freitag, 06.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
22ZP08	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 24.05.2022, 13 Uhr
22ZP09	Sonntag, 19.06.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 21.06.2022, 13 Uhr
22ZP10	Freitag, 22.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
22ZP11	Sonntag, 07.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 09.08.2022, 13 Uhr
22ZP12	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 20.09.2022, 13 Uhr
22ZP13	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 11.10.2022, 13 Uhr
22ZP14	Sonntag, 23.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 25.10.2022, 13 Uhr
22ZP15	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 15.11.2022, 13 Uhr
22ZP16	Freitag, 09.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Das mit ** gekennzeichnete Sesshin besteht aus längeren, 40-minütigen Sitzperioden und ist deswegen für Personen geeignet, die bereits über längere Erfahrung mit Zazen verfügen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
22ZP17	Dienstag, 18.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
22ZP18	Dienstag, 15.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.02.2022, 13 Uhr
22ZP19	Sonntag, 20.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 25.03.2022, 13 Uhr
22ZP20	Dienstag, 19.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
22ZP21	Mittwoch, 11.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 15.05.2022, 13 Uhr
22ZP22	Mittwoch, 25.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
22ZP23**	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 9 Uhr
22ZP24	Dienstag, 11.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
22ZP25	Dienstag, 15.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22ZP21, 22ZP22	**€ 216,–**
	22ZP17, 22ZP18, 22ZP19, 22ZP20, 22ZP24, 22ZP25	**€ 270,–**
	22ZP23**	**€ 378,–**
	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 ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
22ZP26	Freitag, 08.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.04.2022, 13 Uhr
22ZP27	Freitag, 01.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr
22ZP28	Freitag, 02.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
22ZP29	Dienstag, 20.09.2022, 18 Uhr bis Freitag, 23.09.2022, 13 Uhr
22ZP30	Freitag, 04.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.11.2022, 13 Uhr
22ZP31	Freitag, 16.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22ZP26, 22ZP27, 22ZP28, 22ZP30, 22ZP31	**€ 150,–**
	22ZP29	**€ 190,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen – Winter- und Sommertraining

mit Alexander Poraj

Durch die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen im Winter 2021/22 bzw. 2022/23 sowie im Sommer 2022 zu besuchen, besteht jeweils die Chance einer intensiven Übungszeit.

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

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
22ZP32	Sonntag, 02.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.01.2022, 13 Uhr
22ZP33	Sonntag, 24.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 9 Uhr
22ZP34	Sonntag, 31.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 9 Uhr
22ZP35	Dienstag, 27.12.2022, 18 Uhr bis Samstag, 31.12.2022, 9 Uhr

Kursgebühr	22ZP32, 22ZP35	**€ 224,–**
	22ZP33, 22ZP34	**€ 392,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Doris Zölls

„Dein Zazen darf keine halbe Sache sein, kein Mittel zum Zweck. Zazen muss deine Welt sein: Wenn du den Weg bis zum Ende gehst, kehrst du heim zu diesem Ort, hier und jetzt, genau du selbst."

(Kôdô Sawaki)

Teilnahmevoraussetzungen:
Die Sesshins sind nur für Zen-Übende bestimmt, die schon länger und regelmäßig den Zen-Weg gehen. Weiterhin benötigt man eine körperliche und psychische Gesundheit, um sich vollständig auf die intensive Übung von Anfang bis zum Ende einlassen zu können.

Zunächst kann nur ein Sesshin bei Doris Myôen Zölls gebucht werden. Für die Buchung von mehreren Kursen wird eine Warteliste eingerichtet.

Kurselemente:
Sitzen in der Stille, schnelles und langsames Kinhin, Teishos und Dokusan sind ebenso Teil der Sesshins wie auch, falls möglich, Yogaübungen.

Bitte mitbringen: leichte, gedeckte Kleidung, die keine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Rohatsu

mit Alexander Poraj

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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
22ZP36	Donnerstag, 01.12.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.12.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 392,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Doris Myôen Zölls (Zen-Meisterin)
22DZ01	Donnerstag, 06.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 11.01.2022, 9 Uhr
22DZ02	Montag, 21.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 9 Uhr
22DZ03	Dienstag, 02.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 9 Uhr
22DZ04	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.11.2022, 9 Uhr

Kursgebühr	22DZ01, 22DZ03	**€ 270,–**
	22DZ02	**€ 324,–**
	22DZ04	**€ 378,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Blüte öffnet sich,
den Tau der Nacht abstreifend –
Geist ohne Denken."
(Sotetsu Yuzen)

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.

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
22LV01	Freitag, 22.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

Das Wort „Sesshin" bedeutet „Sammlung des Herzgeistes". Diese Tage sind eine längere, intensive Übungszeit, die unmittelbare Gegenwart zu leben. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Marianne Leverenz
22LV02	Mittwoch, 08.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
22LV03	Sonntag, 20.11.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22LV02	**€ 216,–**
	22LV03	**€ 232,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Kommen und Gehen,
ohne Anfang oder Ende,
wie ständig sich wandelnde
weiße Wolken:
das Herz der Dinge."
(Rengetsu)

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich für zwei Tage in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu praktizieren.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
22LV04	Freitag, 11.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
22LV05	Freitag, 26.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 160,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Ursula Heitfeld und Renate Dümmig

„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.

Neben längeren Sitzperioden gehören dazu Gehmeditation, Tönen, Rezitation, Vorträge, die Möglichkeit zum Einzelgespräch sowie sanfte Yogaübungen.

Leitung	Ursula Heitfeld, Renate Dümmig
22UH01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
22UH02	Sonntag, 10.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 12.07.2022, 13 Uhr
22UH03	Freitag, 02.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Ursula Heitfeld und Renate Dümmig

Ein Sesshin bietet die Möglichkeit, sich für längere Zeit aus dem Alltag herauszunehmen, innezuhalten und sich auf Stille und Präsenz einzulassen.

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Ursula Heitfeld, Renate Dümmig
22UH04	Dienstag, 04.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Ursula Heitfeld und Renate Dümmig

Ein Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für ein Wochenende aus dem Alltag herauszunehmen, innezuhalten und sich auf Stille und Präsenz einzulassen.

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Ursula Heitfeld, Renate Dümmig
22UH05	Freitag, 18.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
22UH06	Freitag, 20.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 160,–** 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.

Leitung	Paula Weber (Zen-Meisterin)
22PW01	Donnerstag, 07.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 12.04.2022, 13 Uhr
22PW02	Mittwoch, 28.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22PW02	**€ 216,–**
	22PW01	**€ 270,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzsesshin

mit Paula Weber

Ein Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich immer wieder neu auf die Zazenpraxis einzulassen: im Sitzen und Gehen in der Stille und im Getragen-Sein des Miteinander.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Paula Weber (Zen-Meisterin)
22PW03	Donnerstag, 21.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** 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. Das Anliegen dieser Tage ist, vollkommene Präsenz des Augenblicks zu erfahren und die Übung mit in den Alltag zu nehmen.

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
22GD01	Dienstag, 01.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 13 Uhr
22GD02	Dienstag, 30.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Gisela Drescher

„Kehre dich nach innen
bis dahin, wo nichts besteht."
(Sri Gananda)

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
22GD03	Freitag, 17.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** 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).

Für alle Sesshins von M. Rosen gilt:
Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses, z. B. auch „Mehr als du denkst! – Zen für Dich".

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
22MR01	Sonntag, 30.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.02.2022, 13 Uhr
22MR02	Mittwoch, 14.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin – kurze Sitzzeiten

mit Manfred Rosen

„Mit dem Herz in Berührung kommen" ist eine Möglichkeit, das japanische Wort „Sesshin" zu übersetzen. Und „Herz" verstehen wir hier nicht nur als Symbol der Liebe in unserem häufig recht oberflächlichen Alltagsverständnis, sondern als tiefe Erfahrung unseres wahren Selbst, von der wir berührt und verwandelt werden.

Dieses Sesshin erlaubt auch Menschen, die nicht so lange sitzen können, den Besuch einer derartigen Übungsperiode. Die Sitzzeiten sind maximal 20 Minuten lang. Dazu gibt es längeres Kinhin, Körperarbeit, Teisho, Dokusan und einen gemeinsamen Austausch gegen Ende des Sesshins.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
22MR03	Sonntag, 20.02.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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)

Kurzsesshin mit Zazen (à 25 Minuten), Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräche) und Teisho (Vorträge).

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
22MR04	Freitag, 11.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
22MR05	Freitag, 21.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Rohatsu

mit Manfred Rosen

„Von selbst fallen Körper und Geist ab,
und das ursprüngliche Antlitz erscheint."
(Dôgen Zenji)

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, z. B. auch „Mehr als du denkst! – Zen für Dich".

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
22MR06	Donnerstag, 01.12.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.12.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 392,–** 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)

In diesem Kurs 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.

Leitung	Bernd Groschupp (Jôun-ken)
22GP01	Freitag, 28.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.01.2022, 13 Uhr
22GP02	Freitag, 18.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Bernd Groschupp (Jôun-ken)
22GP03	Dienstag, 15.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 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. Ziel ist es auch, diese Übung mit in unseren Alltag zu nehmen.

Kurselemente:
Sitzen in der Stille nach Zen-Tradition (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), je nach Wetter auch im Wald, Vorträge (Teishos) und Einzelgespräche (Dokusan), am Kursende Möglichkeit zur Gruppenaussprache (Mondo). Der Kurs findet im Schweigen statt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe für Kinhin im Wald, Regenbekleidung/Schirm.

Leitung	Dagmar Buxbaum
22BX01	Freitag, 01.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
22BX02	Dienstag, 07.06.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.06.2022, 13 Uhr
22BX03	Freitag, 25.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Dagmar Buxbaum

Zen ist die Übung der Gegenwärtigkeit und dieses Sesshin gibt uns die Möglichkeit, uns vollkommen darauf einzulassen und dies zu vertiefen. Ziel ist es auch, diese Übung immer wieder in unseren Alltag zu integrieren.

Für die Sesshins von D. Buxbaum gilt:
Zazen/Shikantaza, Kinhin, je nach Wetter auch im Wald, Wasserschalen-Gehen bei schlechtem Wetter, Teishos, Dokusan, Mondo. Der Kurs findet im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Bitte mitbringen: feste Schuhe für Kinhin im Wald, Regenbekleidung/Schirm, Müsli-Schale.

Leitung	Dagmar Buxbaum
22BX04	Dienstag, 03.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum

Das Kurzsesshin bietet uns die Möglichkeit – gerade in der Schnelllebigkeit unserer Zeit – innezuhalten, uns ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, eine „Auszeit“ zu nehmen und mit uns in Berührung zu kommen.

Leitung	Dagmar Buxbaum
22BX05	Freitag, 08.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
22BX06	Donnerstag, 08.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22BX05	**€ 150,–**
	22BX06	**€ 190,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Elsbeth Maria Herberich

„Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen,
Sprechen oder Schweigen,
Bewegung und Ruhe -
das Wesen ist immer in Frieden."
(Shodoka)

Advent – Weihnacht – Zeit der Stille
In das Sein vertrauend einlassen, in diesen Augenblick, in das, was gerade ist.

Sesshin mit Zazen, Kinhin, Qigong, Teisho und Dokusan.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
22EH01	Mittwoch, 21.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.12.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 224,–** 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
22JN01	Freitag, 13.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 15.05.2022, 13 Uhr
22JN02	Dienstag, 27.12.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
22JN03	Montag, 07.02.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.02.2022, 13 Uhr
22JN04	Montag, 25.04.2022, 18 Uhr bis Freitag, 29.04.2022, 13 Uhr
22JN05	Mittwoch, 23.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 216,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin mit Shakuhachi

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

Zen ist ein spiritueller Weg, der uns in die Achtsamkeit und Bewusstheit führt. Unser Geist klärt sich und wird fähig, die Wirklichkeit in einer reinen und unverzerrten Weise wahrzunehmen. Wenn wir offen und präsent sind, werden wir fähig, uns selbst und unser Leben in einer freien und unbelasteten Weise zu erfahren.

In diesem Kurs wird neben dem stillen Sitzen (Zazen) als besondere Übung des Hörens die Shakuhachi-Flöte (traditionelle japanische Bambusflöte) gespielt. Die Shakuhachi-Meisterin Alexandra Kraus wird während der Sitzperioden als Einladung zur „hörenden" Meditation ein Stück aus dem klassischen meditativen Repertoire der „Urstücke" (Honkyoku) für Shakuhachi vorstellen und spielen. Der Klang der Bambusflöte und die besonderen Kompositionen, die speziell für die Zenpraxis entwickelt wurden, ermöglichen es den Übenden, ihre Aufmerksamkeit mühelos in den gegenwärtigen Augenblick zu führen und so ihr Bewusstsein zu schulen. Dokusan findet wie üblich statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shakuhachi-Meisterin)
22JN06	Mittwoch, 22.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 (Teisho) und die Möglichkeit zum Einzelgespräch (Dokusan). Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
22CC01	Freitag, 25.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 13 Uhr
22CC02	Sonntag, 21.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 23.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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. Die Sesshins finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
22CC03	Mittwoch, 30.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
22CC04	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.07.2022, 13 Uhr
22CC05	Mittwoch, 14.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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. Die Sesshins finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
22CC06	Freitag, 14.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
22CC07	Freitag, 06.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
22CC08	Freitag, 07.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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."
(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. Damit wendet er sich speziell an Menschen, die sich für „sozial engagiertes Zen" interessieren.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
22CC09	Sonntag, 04.12.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** 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.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
Die Kurssprache ist Englisch.

Leitung	Brad Warner (Zen-Meister)
22BW01	Mittwoch, 07.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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."
(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 dass der Verstand zur Ruhe kommt und schließlich tiefe Stille erfahren werden kann, 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 übersetzt.

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

Leitung	Hsin Tao (Meister)
22HT01	Freitag, 20.05.2022, 18 Uhr bis Freitag, 27.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 378,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin mit Yoga und Qigong

mit Paul J. Kohtes

„Mach dir bitte keine Sorgen.
Wo auch immer du bist,
du bist stets Du."
(Ikkyu Sojun)

Ankommen, sich hinsetzen und ausatmen
Dieser Kurs hat die Klarheit eines traditionellen Zen-Sesshins. Und die Leichtigkeit eines Wolkenfluges. Das stille Sitzen im Zazen verbindet sich hier mit dem Fließen in den Yoga- und Qigong-Übungen. So kann eine Intensität der Wahrnehmung entstehen, wie sie im Alltag nur schwer zu erreichen ist.

Um einen harmonischen Ablauf sicherzustellen, sollten sich Anfänger*innen vor der Anmeldung mit dem Kursleiter besprechen. Kontakt: www.healingformula.de.

Bitte mitbringen: unauffällige Bekleidung, Slipper oder ähnliche Schuhe zum schnellen Wechseln, warme Kleidung für das zeitweilige Sitzen im Zen-Garten.

Leitung	Paul J. Kohtes
22PK01	Mittwoch, 05.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 385,–** 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 wird nicht vorausgesetzt.

Leitung	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt (Sensei), Susanne Jushin Dittrich
22LL01	Sonntag, 29.05.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gebrochen und doch heil

mit Friederike Boissevain

Wir leben in einer Welt, deren Widersprüche und Dissonanzen einen alltäglichen Aspekt unseres Erlebens ausmachen. Als spirituell Übende kommen wir nicht umhin, uns den Ecken und Kanten unserer Existenz zu widmen. Spätestens, wenn sich „Alter, Krankheit, Tod" in unseren Horizont schieben, haben wir die Chance zu erfahren, dass ein Leben auch dann besonders blühen kann, wenn es der meisten, bislang als identitätsentscheidend wahrgenommenen Attribute unserer selbst zunehmend beraubt wird.

Die Übung des Zen lehrt uns, ehrlich zu schauen und zu hinterfragen. Gibt es etwas, das immer ungebrochen ist? Wer oder was ist das? Auf dem spirituellen Weg werden Übergänge durchlässiger, die Unterschiede zwischen „krank" und „gesund", „heil" und „gebrochen", zwischen „mir" und „anderen" geringer: Wir möchten uns kümmern. Um alles, vom Tor im Garten bis hin zu unseren Nächsten. Wie dies gelingen kann und hierbei unweigerlich zu einem Zugewinn an Lebensfreude und Erfüllung beiträgt, möchten wir in den gemeinsamen Tagen erspüren: durch Einheiten von Meditation und Arbeit, Vorträgen, Gruppenarbeit und kreativem Austausch.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Dr. Friederike Juen Boissevain
22BV01	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** 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)

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 Retreat 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 Sesshin 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.

Leitung	Randy Wolbert
22RW01	Mittwoch, 17.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Manfred Rosen

Nähere Informationen auf **Seite 190.**

Leitung	Manfred Rosen
22R001	Freitag, 22.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
22R002	Freitag, 17.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
22R003	Freitag, 29.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr

Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (ab 18 Jahren)

mit Manfred Rosen

Nähere Informationen ab **Seite 191.**

Leitung	Manfred Rosen
22R004	Sonntag, 23.01.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.01.2022, 13 Uhr
22R005	Donnerstag, 09.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr
22R006	Donnerstag, 27.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr

Weitere Kurse mit Zen-Hintergrund sind in den Fachbereichen 06 ab **Seite 92** und 07 ab **Seite 114** zu finden.

Zen for Leadership – Die Kunst des Führens

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner

Nähere Informationen auf **Seite 168.**

Leitung	Brigitte van Baren (Seikó-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
22ZL01	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.02.2022, 13 Uhr

Sommer-Sesshin „zen@work“

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner

Eine Meditationswoche für Menschen in Führungsverantwortung

Nähere Informationen auf **Seite 168.**

Leitung	Brigitte van Baren (Seikô-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
22ZL02	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 22.07.2022, 13 Uhr

03 Yoga

<<< Zurück zum
Inhaltsverzeichnis

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 Upanischaden, 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 ausgerichtet darauf, 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 Yogawege angeboten, die jedoch eines gemeinsam haben: die Ausrichtung auf die Einheit des Seins, die Einheit der Gedanken und Handlungen sowie die Einheit innen und außen.

Viele Yogalehrende empfehlen eine Kombination der verschiedenen Yogawege, um eine umfassende ganzheitliche Entwicklung zu ermöglichen. Yoga ist somit als ein System zur Ausrichtung und Harmonisierung des Geistes zu begreifen, um wissend und sehend zu werden.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes
und die Harmonie der Seele
schaffen die Symphonie des Lebens.“

B. K. S. Iyengar

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.

Leitung	Harald Homberger
22HH01	**Einführungskurs** Freitag, 14.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr

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

Leitung	Harald Homberger
22HH02	Mittwoch, 27.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 01.05.2022, 13 Uhr
22HH03	Sonntag, 19.06.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.06.2022, 13 Uhr
22HH04	Mittwoch, 10.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
22HH05	Sonntag, 25.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.09.2022, 13 Uhr
22HH06	Dienstag, 22.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22HH01	**€ 175,–**
	22HH03, 22HH05	**€ 210,–**
	22HH02, 22HH04	**€ 230,–**
	22HH06	**€ 240,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Leitung	Doris Karner-Klett
22DK01	Sonntag, 20.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 22.02.2022, 13 Uhr
22DK02	Freitag, 25.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
22DK03	Donnerstag, 26.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
22DK04	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.10.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22DK01, 22DK02	**€ 175,–**
	22DK03, 22DK04	**€ 210,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Yoga und Kontemplation zu Ostern

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, einfühlenden Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen (still und geführt), meditativem Gehen, Kurzvorträgen und Einzelgesprächen. Die täglichen Kurzvorträge haben stets Beziehung zur Praxis und zum Alltag.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
22RG01	Donnerstag, 14.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** 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.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
22RG02	Donnerstag, 18.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** 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.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
22RG03	Donnerstag, 15.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** 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. Die Körperübungen werden ebenfalls in diesem Bewusstsein praktiziert.

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

Ein wichtiger Aspekt des Kurses 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. Die Körperübungen eignen sich für Anfänger*innen und Geübte, junge und ältere Menschen.

Leitung	Ulrike Schwenkler
22US01	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 05.04.2022, 13 Uhr
22US02	Donnerstag, 23.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
22US03	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 20.09.2022, 13 Uhr
22US04	Freitag, 02.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22US01, 22US03, 22US04	€ 140,–
	22US02	€ 180,–
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz

Aus dem Herzen fühlend sich und der Welt begegnen
Der Yogaweg 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 Yogaarbeit.

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.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz
22AS01	Donnerstag, 10.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
22AS02	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22AS02	€ 200,–
	22AS01	€ 260,–
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Achtsame Yogapraxis – spürend den Kräften der Chakren begegnen

mit Ansgar Sievering-Glatz

Chakren sind Energiezentren im feinstofflichen Körperbereich, die auf den physischen Köper 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 anderen Ebene des Bewusstseins verbunden und symbolisiert von unten nach oben den geistigen Entwicklungsweg des Menschen.

Kurselemente für alle Kurse von A. Sievering-Glatz: langsam aufbauende Übungssequenzen, fließende Bewegungsabläufe, Asanas, Pranayama, 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.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
22AS03	Sonntag, 10.07.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.07.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 280,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsame Yogapraxis und Kontemplation – Wege in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz und Maria Kolek Braun

Alle spirituellen Wege gehen von der Einheit von Körper, Geist und Seele aus: In der Praxis der Kontemplation bewirken das Sitzen in der Stille in aufrechter Körperhaltung und die Achtsamkeit auf den Atem oder einen anderen Fokus, dass das Denken zur Ruhe kommt und Stille erfahrbar wird. Grundlage ist immer die Präsenz im Augenblick, das achtsame Spüren und Wahrnehmen dessen, was jetzt ist.

Die Praxis des Hatha Yoga führt mit bewusst ausgeführten Bewegungsabfolgen und Asanas und mit der Achtsamkeit auf den Atem in diese spürende Präsenz. Der Körper wird geschmeidiger und durchlässiger und lässt so ein entspanntes Sitzen in der Kontemplation zu. Damit sich das Tor der Erkenntnis, wer wir zutiefst sind, öffnen kann, braucht es einen beruhigten Geist. Die achtsame Yogapraxis und die Kontemplation ergänzen sich dabei gegenseitig.

Sitzen in der Stille und Yogapraxis nehmen etwa gleich viel Raum ein. Zusätzlich zu den Kurselementen in der linken Spalte gibt es im Tagesverlauf Vorträge.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun	
22AS04	Sonntag, 27.03.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.03.2022, 13 Uhr	
22AS05	Sonntag, 11.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.09.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	22AS05	**€ 260,–**
	22AS04	**€ 280,–**
	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
- Solarplexuschakra: gesunde Ich-Kräfte, Selbstwert
- Herzchakra: Liebe, Versöhnung
- Kehlchakra: 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, einfühlende Gespräche und Sitzen in der Stille.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

Leitung	Monika Fell-Hagen
22MF01	Donnerstag, 10.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
22MF02	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen

mit Susanne Giesse

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 (einschl. Yin Yoga), Körperwahrnehmung, geführte und stille Meditation, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

Leitung	Susanne Giesse
22GI01	Donnerstag, 20.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
22GI02	Sonntag, 07.08.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Erdung – Volle Kraft im Jetzt (22KH01)

In diesem Workshop wird das Erkennen ureigener Bedürfnisse, die Verbindung der inneren mit der äußeren Natur sowie die Entwicklung einer ruhigen, kontinuierlichen Kraft thematisiert. Hier bietet sich der Raum, Eigenschaften und Intentionen zu reflektieren, um Handlungsmuster zu entschlüsseln und diese, wenn erwünscht, zu verabschieden oder zeitgemäß zu modifizieren. Yogaeinheiten mit den Schwerpunkten Standfestigkeit und Flexibilität, Atemübungen, Kurzvorträge und Meditationen werden mit ihrem transformativen Potenzial zu einem nachhaltigen Erlebnis.

Innere Mitte – Einfach machen (22KH02)

Dieser Workshop fokussiert in den Hatha Yogaeinheiten und Atemübungen das Nähren, die Balance und die Kanalisierung des inneren Feuers, der Entschlusskraft. Jene führt in die Handlung, stärkt die Selbstachtung und entfesselt die Lebensfreude. Dabei ermöglicht Viveka, die Kraft der Unterscheidung, sowohl den Weg der Manifestation als auch den Weg der Befreiung zugleich zu beschreiten. Die Meditationen eröffnen eine besondere Qualität des Seins.

Herzöffnung – Das Beste schenken (22KH03)

Die Hatha Yogaeinheiten und Atemtechniken dieses Workshops sind unter anderem auf die körperliche Aktivierung von Weite im Herzraum ausgerichtet, welche eine geistige Öffnung zur Qualität der überpersönlichen Liebe bewirkt und die wahren Herzenswünsche erkennen lässt. Die wohltuende und kraftvolle Praxis wird durch Meditationen und inspirierende Vorträge ergänzt.

Teilnahmevoraussetzungen:
Geeignet für alle, 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.

Leitung	Kay Cantú
22KH01	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.05.2022, 13 Uhr
22KH02	Donnerstag, 21.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
22KH03	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga für Männer

mit Kay Cantú

„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 Leitfaden, 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.

Leitung	Kay Cantú
22KH04	Freitag, 26.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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, 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.

Leitung	Kay Cantú
22KH05	Freitag, 07.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 140,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga für ein neues Frauenbewusstsein

mit Charlotte Toma

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

In diesem 4-teiligen Kurs erarbeiten wir einen klaren Plan für ein authentisches, glückvolles Sein in Alltag, Beruf und Beziehungen. Die alten Erzählungen über das Frau-Sein aus vergangenen Jahrhunderten sind längst nicht mehr gültig. Eine neue Erzählung ist noch nicht geschrieben. In allen Kurseinheiten erspüren wir Schritt für Schritt Räume, in denen wir Energie-Erfahrungen machen, und finden Freiräume des Alltagslebens, die wir mit Spiritualität füllen. Der Zugang zu unserem Sein liegt in der Herzenergie. Wir eröffnen ihn durch neuartige Yogakörperübungen, Meditation und mit einer speziellen Atemtechnik.

Einführungswochenende (22CT01)
Wie du mit deinen Seelenbelangen in positive Resonanz gehst. Atemtechniken, Stoffwechsel-Boosting, Dialog und Begegnung.

Wo stehe ich? Wo will ich hin? (22CT02)
Deine Schlüsselfragen, die dich zu Transformation und Bewusstheit bringen, werden beantwortet. Spezifische Körperübungen und Meditation.

Das „boiled frog syndrom" (22CT03)
Du enthüllst den Code deiner inneren Kraft. Entspannungstechniken und BioExercising.

„Wissbegieriges Schnüffeln" (22CT04)
Wie du die verborgene Energiematrix in dir entdeckst, die nur wenigen bekannt ist. Alltagsorientierte Übungen für optimalen Energiefluss.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich.

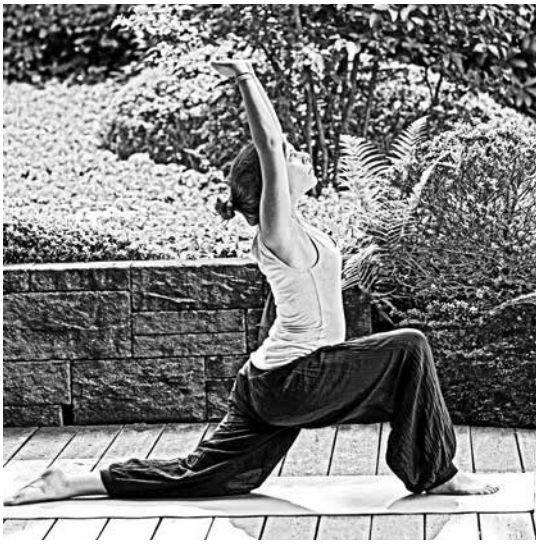
Bitte mitbringen: Yogamatte (falls persönliche gewünscht), bequeme Yogakleidung, Trinkflasche, Yogagurt, Schreibutensilien.

Bei Buchung aller vier Kurse gewährt die Kursleitung 10% Rabatt.

Leitung	Charlotte Toma
22CT01	Freitag, 20.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr
22CT02	Freitag, 01.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr
22CT03	Sonntag, 31.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 02.08.2022, 13 Uhr
22CT04	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 30.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 320,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kundalini Yoga

mit André Danke



Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein 5.000 Jahre altes, authentisches System von Yogaübungen 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 Yogareihen verbindet. Durch das gezielte Aufsteigen der Kundalini-Energie kann eine Erfahrung unseres höchsten Bewusstseins entstehen.

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (22SR01)

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.

Zurück zu dir Selbst (22SR02)

Das Dreieck Familie, Beruf und Partnerschaft ist in einer Zeit von steigendem Stress, Informationsvielfalt und Reizüberflutung neuen Herausforderungen und Spannungen ausgesetzt. Viele Menschen empfinden ihr Leben zunehmend als fremdbestimmt, haben aber dennoch das Gefühl, dass sie den mannigfaltigen Ansprüchen ihres Umfeldes nicht mehr genügen können. Burnouts und nervlich bedingte Zusammenbrüche sind in unserer Gesellschaft keine Einzelfälle mehr. Viele Menschen haben die Beziehung zu sich selbst verloren. Kundalini Yoga ist ein sehr effizienter Weg, den Weg zurück zu sich selbst einzuschlagen.

Erfolg & Spiritualität (22SR03)

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 wollen unser Unterbewusstsein von Mustern der Selbstsabotage reinigen und uns neu programmieren.

Die 7 Schritte zum Glück (22SR04)

„Das Geheimnis von Glück liegt in Deiner Kraft zu opfern und andere zu erheben. Glück liegt im Geben, nicht im Nehmen. Gott wird Dir geben – vertraue in diese Tatsache! Glück ist Dein Geburtsrecht – darüber gibt es keine Diskussion. Gib Deinem Geist eine Chance."

(Yogi Bhajan)

In einer Welt, in der die meisten Menschen glauben, dass Glück aus der Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse kommt, ist es nicht immer einfach, den spirituellen Schlüssel, der etwas ganz anderes verlangt, zu finden und anzuwenden. Wir sind am glücklichsten, wenn wir eine andere Person oder gar eine schwierige Situation erheben – auch wenn es uns etwas „kostet". Diese mitfühlende und dienende Lebensanschauung kommt dann, wenn wir selbst unserer eigenen Verbindung mit der Unendlichkeit vertrauen. Lasst uns die "7 Schritte zum Glück" erfahren.

Liebe (22SR05)

„Bedingungslose Liebe existiert wirklich in jedem von uns. Sie ist Teil unseres tiefen inneren Seins. Sie ist weniger eine aktive Emotion als ein Seinszustand. Liebe bedeutet nicht ´Ich liebe Dich` aus dem und dem Grund. Liebe bedeutet auch nicht ´Ich liebe Dich, wenn Du mich liebst`. Liebe ist Liebe ohne Grund, Liebe ohne Objekt."

(Guru Ram Dass)

Liebe lässt sich nicht in Worten ausdrücken – Liebe muss erfahren werden. Liebe kann ewig diskutiert und dennoch nicht erschöpft werden. Liebe ist ein Seinszustand, der realer ist als das Universum mit allem, was es beinhaltet. Liebe ist unsere wahre Natur und Quelle unseres Schaffens. Eine tiefe Reise in die Liebe erwartet uns!

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

Bitte mitbringen: Schreibblöcke und Stifte, ggfs. Yogagurt oder Gymnastikring.

Leitung	André Danke (Sat Ravi)
22SR01	Freitag, 07.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.01.2022, 13 Uhr
22SR02	Freitag, 18.02.2022, 18 Uhr bis Montag, 21.02.2022, 13 Uhr
22SR03	Sonntag, 15.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 17.05.2022, 13 Uhr
22SR04	Donnerstag, 18.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
22SR05	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 15.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22SR01, 22SR03, 22SR05	**€ 190,–**
	22SR02, 22SR04	**€ 285,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kundalini Yoga

mit Martina Plesse

Wachsen durch innere Ruhe und mehr Energie
Vielfältige Stressquellen im Berufs- und Privatleben führen uns immer öfter an unsere Grenzen bis hin zu körperlicher und geistiger Erschöpfung. Wie viel Anspannung 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 schöpfen 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.

Kundalini Yoga kombiniert Körperübungen mit energetischen und geistigen Techniken. Dabei wird der Verstand klar und konzentriert. Die einzelnen Übungsreihen bestehen aus kurzen, dynamischen und stark energetisierenden Übungen, deren reinigende, entspannende und zugleich aktivierende Wirkung schnell spürbar wird. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Ebenso spielt die vielseitige Mantrameditation eine wichtige Rolle in dieser Form des Yoga.

Leitung	Martina Plesse	
22MP01	Freitag, 18.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr	
22MP02	Sonntag, 24.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 26.07.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 170,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kundalini Yoga

mit Markus Böhme und Christiane Steiner

Im Kundalini Yoga arbeiten wir über Körper- und Atemübungen an unserer Persönlichkeit, dem Selbst, der Psyche. Somit können wir unser gesamtes Potenzial 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, Mantras chanten und Meditation.

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein spiritueller Yogaweg, der sich aus sieben verschiedenen Yogarichtungen 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 fließen auch Übungen aus anderen spirituellen Richtungen und geführte Meditationen mit ein.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Schreibmaterial.

Leitung	Markus Böhme, Christiane Steiner
22YB01	Sonntag, 24.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.04.2022, 13 Uhr
22YB02	Donnerstag, 20.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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. Yinhaltungen 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, Übungssequenzen passend zur Jahreszeit und zu bestimmten Körperregionen.

Geeignet für neue, aber auch erfahrene Yogis jeden Alters.

Leitung	Ute Gehweiler
22UG01	Sonntag, 27.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.03.2022, 13 Uhr
22UG02	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 145,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ashtanga Yoga

mit Therese Skovgaard Poulsen

Das Leben durch Yoga und seine heilige Geometrie erfahren
Ashtanga Yoga ist ein indisches Hatha Yogasystem. Die Kurse geben 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. Das Verständnis unserer eigenen inneren Technik ist der Schlüssel, wie wir die Praxis als lebendige Form in unser Leben bringen können.

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.

Die Kurse bieten Anfänger*innen und 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.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien, Socken.

Leitung	Therese Skovgaard Poulsen
22TP01	Sonntag, 29.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.06.2022, 13 Uhr
22TP02	Sonntag, 23.10.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 360,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ashtanga Yoga

mit Brigitte Antoni

Ashtanga Yoga ist eine dynamische Yogaform, 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 Yogapraxis. Jede Einheit schließen wir mit einer ausgiebigen Endentspannung ab.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und an Geübte.

Leitung	Brigitte Antoni
22AI01	Sonntag, 30.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.02.2022, 13 Uhr
22AI02	Freitag, 02.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 140,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

04 Andere spirituelle Wege

Vipassana

Advaita

Integrale Spiritualität

Sufi-Mystik

Jüdische Mystik

Andere spirituelle Themen

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Andere spirituelle Wege

Spiritualität als religiöse Grundhaltung (von lat. spiritus »Geist«, »Hauch«) beruht auf der grundmenschlichen Erfahrung von etwas Nicht-Physischem, Absolutem, Transzendentem, 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.

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.

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.

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.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Stimmst du mit dem Weg überein, durchströmt dich seine Kraft.“

Laotse

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 22AV05** ist nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben.

Leitung	Alexander Vogt
22AV01	Dienstag, 18.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
22AV02	Dienstag, 15.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
22AV03	Sonntag, 01.05.2022, 18 Uhr bis Freitag, 06.05.2022, 13 Uhr
22AV04	Dienstag, 14.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
22AV05**	Sonntag, 21.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
22AV06	Dienstag, 27.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr
22AV07	Sonntag, 27.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 02.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22AV01 bis 22AV04, 22AV06 und 22AV07	**€ 315,–**
	22AV05**	**€ 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 vier 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 acht Elemente des Pfades in der richtigen, vollständigen Weise sind:
Erkennen – Denken – Rede – Handeln – Lebenserwerb – Bemühen – Achtsamkeit – Meditation.

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.

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

Leitung	Alexander Vogt
22AV08	Donnerstag, 24.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 13 Uhr
22AV09	Donnerstag, 15.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Metta-Schweigemeditation – Wohlwollen und Akzeptanz

mit Marie Mannschatz

„Erst das Schweigen tut das Ohr auf
für den inneren Ton in allen Dingen."
(Romano Guardini)

In stiller Meditation atmen wir auf und hören in uns hinein. Der Lärm des Alltags tritt in den Hintergrund und wir schenken unseren Herzensbedürfnissen die lang ersehnte Aufmerksamkeit. Die buddhistische Herz(Metta)-Meditation lehrt uns, auf Selbstfürsorge zu achten und gleichzeitig unser Verbundensein mit anderen zu würdigen.

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 Coleitung angeleitet werden.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Leitung	Marie Mannschatz
22MA01	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.02.2022, 13 Uhr
22MA02	Sonntag, 06.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 360,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Anapanasati – Atem-Achtsamkeitsmeditation – Einführung

mit Marie Mannschatz

„Wecke die Wachheit,
entspanne das Entspannen.
Das ist der entscheidende Punkt
in der Meditation."
(Ma Chik Lap Drön)

Schweigemeditationskurs
Diese detaillierte Einführung in die buddhistische Atem-Achtsamkeitspraxis, kombiniert mit täglichen Metta-Meditationsübungen und achtsamer Körperwahrnehmung, führt zu liebevoller Selbst-Wahrnehmung und achtsamer Wertschätzung für uns selbst und andere. Wir erkunden innere Räume, die uns Kraft und Ruhe schenken und dazu beitragen, im Alltag inneres Gleichgewicht herzustellen und zu nähren.

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

Der Kurs findet im Schweigen statt.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Leitung	Marie Mannschatz
22MA03	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 08.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 360,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Advaita: Wer bin ich? – Erkenne dich als Einheit

mit Helga Parkin

A-dvaita, Nicht-Zweiheit, besagt, dass das Absolute nicht zwei ist. Als Individuen dagegen halten wir uns zunächst für ein Ich, bruchstückhaft, getrennt, unvollkommen und leiden deshalb. Diese Vorstellung übernimmt jedes Kind vom kollektiven Geist. Nach der Philosophie des Advaita ist es der Zweck unseres Daseins, dass uns diese Identifikation bewusst wird und 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.

Leitung	Helga Parkin
22HP01	Sonntag, 13.03.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 15.03.2022, 13 Uhr
22HP02	Freitag, 19.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 Übungen, in denen „ich etwas tue, um etwas zu bewirken", sondern Übungen des Geschehenlassens.

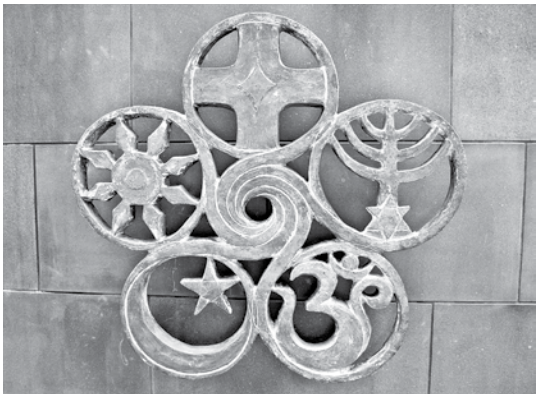
In jedem Seminar wird das Loslassen tiefer: unser Prozess wird begleitet und wir bringen unsere Themen ein, machen den nächsten Schritt. Erleuchtung nicht als unerreichbare Vision, sondern als etwas, das in jedem Seminar geschieht. Immer mehr Schüler*innen sind aufgewacht. Für sie wurde inzwischen ein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

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

Leitung	Christian Meyer
22CM01	Montag, 21.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 25.03.2022, 13 Uhr
22CM02	Montag, 17.10.2022, 18 Uhr bis Freitag, 21.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 350,–** 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 zurechtzufinden.

Wir werden uns unter anderem mit den verschiedenen Entwicklungsdimensionen des Menschen, mit meditativen Zustandserfahrungen und der Bewusstseinsentwicklung beschäftigen. Dieses Wissen hilft, Erfahrungen des eigenen spirituellen Weges 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
22KC01	Freitag, 11.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 170,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Integrale Spiritualität – Vertiefung

mit Katharina Ceming

Wir werden uns in diesem Kurs vor allem mit praktischen Übungen beschäftigen, die es uns ermöglichen, Impulse für das eigene spirituelle Wachstum und das Reifen der eigenen Persönlichkeit zu setzen, sowie ein Bewusstsein für unsere eigenen Schatten zu entwickeln. Die Grundgedanken der Integralen Spiritualität Ken Wilbers bilden die Basis dieses Kurses und sollten bekannt sein.

Kurselemente:
Praktische Übungen, kurze Meditationen, Selbstreflexionen, Gruppengespräche und kurze Impulsvorträge sind Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
22KC02	Freitag, 01.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 170,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

emergent dialogues – Einführung

mit Thomas Steininger

Eine Praxis dialogischer Achtsamkeit
Die Achtsamkeitsrevolution zeigt sich auch in neuen Formen des Miteinanders. Dieser Einführungskurs in emergent dialogues vermittelt die Praxis eines neuen Co-Bewusstseins. Diese Praxis ist Ausdruck der Inspiration, dass der nächste Buddha eine Sangha ist.

Emergent dialogues sind eine Praxisform, in der sich Dialog und Meditation treffen. Ist es möglich, im Gespräch gemeinsam Nicht-Wissen zu praktizieren? Können wir die co-kreative Kraft eines gemeinsamen Bewusstseinsfeldes erfahren und kultivieren? Die emergent dialogues stehen für diese Möglichkeit.

Kurselemente:
Meditation (Sitzen in Stille), Impulsvortrag, Groß- und Kleingruppendialoge, Sensibilisierungs- und Wahrnehmungsübungen, Austausch und Gespräche.

Leitung	Dr. Thomas Steininger
22TM01	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 170,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

emergent dialogues – Einführung und Praxis

mit Thomas Steininger

Kulturelle und philosophische Grundlagen der neuen Wir-Raum-Praktiken
Weltweit entstehen zur Zeit neue Praxisformen einer neuen Wir-Intelligenz. Die emergent dialogues sind Teil dieser Bewegung. Am Ende einer Zeit der Hyper-Individualität stellt sich die Frage: Wie kann unsere Individualität Teil einer neuen Praxis der Ganzheitlichkeit sein? In den emergent dialogues bezeichnen wir diesen Übergang als eine Praxis der Trans-Individuation. Nach Jahrhunderten der Einübung in unser selbstbewusstes Ich braucht es auch Praxisformen, in denen sich Gegenwart zwischen uns wieder ereignen darf, Praxisformen gemeinsamer Anwesenheit, eines dialogischen Wu wei.

Dieser Kurs wird beides sein – eine Einführung in die kulturellen und philosophischen Grundlagen und Einübung in die Dialogform der emergent dialogues.

Kurselemente:
Meditation (Sitzen in Stille), Impulsvortrag, Groß- und Kleingruppendialoge, Wahrnehmungsübungen, Austausch und Gespräche.

Leitung	Dr. Thomas Steininger
22TM02	Sonntag, 02.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 04.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 170,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Liebe – das immanente göttliche Prinzip – Retreat

mit Annette Kaiser

„Die Welt ist nicht wirklich.
Brahman allein ist wirklich.
Brahman ist die Welt."
(Upanischaden)

Wir Menschen verstehen immer tiefgreifender, dass etwas Grundlegendes aus der Balance geraten ist – innen wie außen. Das sogenannte äußere Weltgeschehen spiegelt das Bewusstsein der Menschheit insgesamt wider. Wir alle sind eingeladen, uns zu erinnern, wer wir in Wirklichkeit sind: das Eine ohne Zwei. Dies bedeutet einen essentiellen Bewusstseinswandel, der den Mythos der Trennung erkennt und zu lieben beginnt, was ist – alles und alle zugleich als ein „Tan" im Nichts.

Heute ist es wichtig, dass die inhärente Liebe im Gewahrsein jetzt – von Augenblick zu Augenblick – in die Welt strömt, um Weltfrieden, soziale, ökologische und ökonomische Gerechtigkeit hervorzubringen. Eine Liebe also, die uns Menschen wieder in eine höhere Ordnung der Harmonie mit Mutter Erde, ja dem ganzen Kosmos, bringt.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Qigong.

Leitung	Annette Kaiser
22KA01	Donnerstag, 24.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 300,–** 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 und 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 und 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.

Leitung	Prof. Dr. Brigitte Dorst
22D001	Freitag, 04.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 vergangnen 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 Fähigkeit 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.

Leitung	Prof. Dr. Brigitte Dorst
22D002	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 18.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mystischer Sufi-Gesang – Singen als Heilmittel

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 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
22AL01	Freitag, 19.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 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 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 Potenzial 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 Retreatprozess 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.

Leitung	Alev Aliye Kowalzik, Ulrike Khabira Bartlewski
22AL02	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Grieger und Alev Aliye Kowalzik

„Jedes Atom, jeder Planet
sehnt sich nach Erweckung.
Nicht nur du – das ganze Universum
sehnt sich danach zu erwachen!“
(Pir Inayat Vilayat Khan)

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.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger, Alev Aliye Kowalzik
22GK01	Freitag, 01.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Angst und Transformation

mit Ingo Taleb Rashid

„Komm und fürchte dich nicht,
denn du bist geborgen.“
(Koran, Sura 28 – Al Qasas, 31)

Angst hat viele Gesichter: Da ist die Angst in einer gefährlichen Situation, in der sie als natürlicher Schutzmechanismus dazu dient, uns in Sicherheit zu bringen. Doch auch andere Situationen können Angstgefühle auslösen: Etwas ganz Neues zu wagen oder uns einem anderen Menschen zu öffnen.

Durch Angst wird Energie frei, die zu innerer Kraft umgewandelt werden kann. Unserer Angst zu begegnen und sich mit ihr zu beschäftigen, bedeutet eine Chance, unsere Schattenseiten zu erforschen, sie als Lernimpulse zu erkennen und für unser Wachstum zu nutzen. Wir werden in einem geschützten Rahmen unserer Angst über den Körper achtsam nachspüren und uns dem Prozess der Transformation öffnen.

Wir arbeiten mit körperorientierten Methoden aus der Sufi-Tradition wie den „heiligen Bewegungen“ und „Dhikr“ (Erinnerung an Gott). Diese kraftvollen Techniken kombinieren rituelle rhythmische Bewegung, Stimme, Atmung und Meditation. Daneben fließen auch Elemente aus Tanz und Improvisation sowie aus Kampfkunst und sanftem Falltraining ein.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
22IT01	Sonntag, 24.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 230,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sama´ – die Kunst des Drehens

mit Ingo Taleb Rashid

Das arabische Wort Sama´ bedeutet „hören und gehört werden" und bezeichnet eine Form der bewegten Meditation und des Gebets. Im Westen ist dieses Ritual als Wirbeltanz der Derwische bekannt. Die Grundlage unserer Existenz – vom Atom bis hin zum Kosmos – basiert auf einer Drehbewegung. So wird das Drehen seit Urzeiten in den verschiedensten Kulturen und in mannigfaltigen Variationen als Technik genutzt, um die Verbindung mit der Natur und der Schöpfung zu erfahren.

Das Drehen zentriert den Menschen, erschafft einen inneren Ort der Stille und öffnet einen Kanal zu absoluter Präsenz. In der Hingabe verschwindet unser Tun, wir werden schließlich gedreht und geatmet und erfahren so die Nähe des Schöpfers.

Das Seminar eignet sich für Geübte und Fortgeschrittene.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
22IT02	Donnerstag, 07.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 175,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Umgang mit Widerständen

mit Ingo Taleb Rashid

Es gibt Zeiten, in denen uns vieles schwerfällt. Dann neigen wir manchmal dazu, gegen Hindernisse anzukämpfen oder zu resignieren. In der Meditation wie im alltäglichen Handeln gibt es äußere wie innere Widerstände.

Wie gelingt es, sich nicht selbst im Weg zu stehen? Kann man an Widerständen wachsen? Ist Meditation eine Hilfe im Alltag oder kann sie auch Flucht sein? In dem Seminar verwenden wir jahrtausendealte heilsame Techniken aus der Sufi-Tradition wie Meditation (Dhikr, 99 Namen Gottes), „heilige Bewegungen" und rituelle Tänze. Es fließen Elemente aus Kampfkunst (u. a. Arbeit mit Holzschwert), Tanz und Improvisation ein. Traditionelle Konzepte werden dabei in den zeitgenössischen Kontext transferiert. Die Methoden sprechen die Erfahrungsebenen von Körper, Geist und Seele an und öffnen uns den Weg des Herzens. Dann besteht die Chance anzunehmen, was uns Widerstände mitteilen wollen, und wie wir sie für unser inneres Wachstum nutzen können.

Als Abschluss des Kurses wird am Samstagabend ein offener sufischer Abend stattfinden, der vom Team um Ingo Taleb Rashid geleitet wird. Das Mitwirken an der Aufführung ist den Teilnehmenden freigestellt.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
22IT03	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.09.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 350,–** 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)

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.

Leitung	Shura Lipovsky
22SL01	Freitag, 10.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Jüdische Meditation

mit Gabriel Strenger

Die jüdische Meditation ist eine spirituelle Praxis mit Wurzeln in der hebräischen Bibel, in der Kabbala und im Chassidismus. Die Verbindung der speziellen Meditationstechniken 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 Bewusstseinsebenen 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).

Leitung	Gabriel Strenger
22SG01	Donnerstag, 23.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und der vollkommene Augenblick – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Barbara Weinmüller

Vier Tage Meditation im Gewahrsein
Im kontinuierlichen Einlassen auf die Gegenwart im Rahmen der Meditation kommt es immer wieder zu Momenten, in denen sich das Leben als zutiefst in Ordnung anfühlt und sich ein umfassender Friede ausbreitet.

Tatsächlich ist die „Vollkommenheit des Seins" eine spirituelle Grunderfahrung der Dimension des Gewahrseins am Grund unserer Seele, die es uns ermöglicht, auch mit Leiden, Schmerz und dem Unvollkommenen im Leben Frieden zu schließen. Könnte es sein, dass das Schauen auf die Vollkommenheit des Lebens nicht nur ein Ziel des Weges ist, sondern der Weg selbst, der uns öffnet?

Leitung	Richard Stiegler, Dr. Barbara Weinmüller
22RS01	Sonntag, 27.03.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und der lebendige Fluss der Seele – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Barbara Weinmüller

Vier Tage Meditation im Gewahrsein
Tief am Grund unserer Seele gibt es eine zeitlose, unberührte Stille, in die wir durch die Praxis des offenen Gewahrseins eintauchen können. Doch auch, wenn die Seele in dieser unbedingten Stille wurzelt, ist sie selbst die schöpferische Manifestation des absoluten Seins. Sie ist das Lebendige – der göttliche Funke – der in allem Leben wirkt. Sobald wir versuchen, den lebendigen Aspekt unserer Seele in all ihrer Vielfältigkeit in der Meditation auszuklammern, wirkt dies als subtile Unterdrückung und hat Anstrengung und Anspannung zur Folge. Wie können wir uns in unserer Praxis sinnvoll auf beide Aspekte unseres Menschseins beziehen: auf die Stille und den lebendigen Fluss unserer Seele?

Für beide Kurse von Richard Stiegler und Barbara Weinmüller gilt:
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.

Leitung	Richard Stiegler, Dr. Barbara Weinmüller
22RS02	Mittwoch, 07.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Diamond Approach® – Sommerworkshop

mit Kornelia Schneider und Oliver Schumann

"Essenz ist nicht lebendig, sie ist Lebendigkeit.
Sie ist nicht gewahr, sie ist Gewahrsein.
Sie liebt nicht, sie ist Liebe.
Sie ist nicht freudig, sie ist Freude.
Sie ist nicht wahr, sie ist die Wahrheit selbst."
(A. H. Almaas)

Der Diamond Approach ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der von A. H. Almaas im vergangenen Jahrhundert zugänglich gemacht wurde. Zentral für diesen Zugang ist die Liebe zur Wahrheit und die Beschreibung von Essenz als unsere spirituelle Natur.

Neben Übungen zum Gewahrsein wie Meditation, Spüren-Lauschen-Schauen, Diamond-Body Practice, ist das zentrale Element die achtsame Selbsterkundung, die alle Ebenen von Erfahrung einschließt. Dies eröffnet und ebnet die innere Reise nach Hause.

Kurselemente:
Vorträge, Übungen, Kleingruppen und gemeinsamer Austausch vertiefen den Zugang und helfen uns, unsere essenzielle Natur zu verkörpern.

Offen für alle Interessierten sowie Studierende der Ridhwan Schule.

Leitung	Kornelia Schneider, Oliver Schumann
22DI01	Mittwoch, 20.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 370,–** 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. Ähnlich wie beim Tai-Chi üben wir langsame, herzzentrierte Bewegungen. Wir berühren mit den Händen die Raumgestalt der Musik (Melomorphose). Ars Audiendi hilft uns, wieder aufrecht, kraftvoll und in Schönheit über die Erde zu wandeln.

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

Leitung	Wolfgang Zeitler
22WZ01	Sonntag, 04.12.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 230,–** 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.

Leitung	Harald-Alexander Korp
22KO01	Sonntag, 20.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 22.02.2022, 13 Uhr
22KO02	Freitag, 07.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 Fahrenden 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 ein fester Anker für Blick und Geist. Die Fahrenden 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 seinen Büchern das Verfahren, seine Geschichte und seine möglichen Wirkungen sorgfältig beschrieb.

Bitte mitbringen: Notenständer.

Leitung	George Pennington
22PE01	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 etwa eintägigen Befragungsprozess 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.

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

Leitung	Dr. Henrik Jäger
22JA01	Donnerstag, 15.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Dr. Imke Bock-Möbius
22BM01	Donnerstag, 21.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

05 Achtsamkeit/Mindfulness

MBSR

MBCL

MSC

MBCT

Achtsamkeit

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

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 der Spiritualität seit Jahrhunderten kultiviert wird.

Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm zur Stressbewältigung ist bekannt unter der Bezeichnung **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction** – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Kernpunkt dieses Programms ist die Schulung der Achtsamkeit durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit, z. B. auf Körperwahrnehmungen. Durch die konsequente Anwendung der Achtsamkeitsübungen verbessert sich der Umgang mit stressauslösenden Faktoren. Die positive Wirkung von MBSR ist 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. Das MSC-Programm wurde von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt und beinhaltet Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag, um eigenen Unzulänglichkeiten und schwierigen Situationen mutig und mit freundlicher Achtsamkeit zu begegnen und dadurch Verständnis und innere Versöhnung zu ermöglichen. 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.

Neben den beschriebenen Achtsamkeitsprogrammen finden Sie hier auch Kurse, in denen andere Achtsamkeitsmethoden vorgestellt und gelehrt werden.

Hinweis:
Einige der Kurse in diesem Bereich gelten als Qualifikationsbausteine für Teacher-Trainings und sind durch einen Zusatz gekennzeichnet.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Wo immer du bist, sei ganz dort."

Eckhart Tolle

MBSR – Einführung

mit Michael Holzapfel

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.

Leitung	Michael Holzapfel
22MH01	Sonntag, 16.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 18.01.2022, 13 Uhr
22MH02	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
22MH03	Freitag, 08.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
22MH04	Sonntag, 25.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 27.09.2022, 13 Uhr
22MH05	Freitag, 18.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 210,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBSR-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mit Michael Holzapfel

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. Unser Umgang mit stressauslösenden Faktoren wie Gedanken, schwierigen Gefühlen und Schmerz wird sich dadurch verbessern. MBSR-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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. Am Ende des Kurses steht uns eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglicht. Kursumfang: 35 Std. an drei Wochenenden, drei Audiodateien zum Üben, ein Handbuch. Die Kurse bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden. Die gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin bezahlt.

Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für die MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung.

Leitung	Michael Holzapfel
22MH06/01	Freitag, 01.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
22MH06/02	Freitag, 29.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 01.05.2022, 13 Uhr
22MH06/03	Freitag, 27.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 495,–** 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 vertraut und wir haben Sie im Alltag erprobt. Vielleicht hat sich 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 wechseln sich mit Gesprächsrunden und Vertiefungsimpulsen ab.

Leitung	Michael Holzapfel
22MH07	Freitag, 21.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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.

Leitung	Michael Holzapfel
22MH08	Sonntag, 20.03.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 22.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** 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."
(Ryôkan)

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, wetterfeste und warme Kleidung.

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

Leitung	Michael Holzapfel
22MH09	Feitag, 26.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 210,–** 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, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk/Kleidung für draußen, Papier, Zeichenmaterial, feste Zeichenunterlage.

Weitere Auskunft zum Material: info@silke-may.de

Leitung	Silke May
22SM04	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 320,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Einführung MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

mit Jana Willms

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben. Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis ist zentral für die Teilnahme an dieser Einführung. Daher wird empfohlen, vorab an einem MBSR- oder MBCT-Kurs teilzunehmen. Spezielle Übungen unterstützen bei der weiteren Entwicklung der „Herzensseite" 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.

Kurselemente:
Freundlichkeitsmeditation, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Bewegungsübungen, Austausch in Dyaden/Triaden und Plenum, Kurzvorträge, Transfer in den Alltag, u.a.m.

MBCL wurde von dem Psychiater, Psychotherapeuten und MBSR-Lehrer Dr. Erik van den Brink sowie dem Meditationslehrer, Achtsamkeitslehrer und -trainer Frits Koster entwickelt.

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

Leitung	Jana Willms
22WI01	Donnerstag, 31.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
22WI02	Sonntag, 21.08.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 370,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl

mit Peter Paanakker

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger gegenüber schädlichen Einflüssen macht. Gemeint ist auch der Schaden, den wir uns unwillentlich selbst zufügen, indem wir uns selbst verurteilen, uns zurückziehen und in selbstbezogenes Grübeln verfallen.

Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl:
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:
- formelle und informelle Selbstmitgefühl-Meditationen
- die kraftvolle Yang-Qualität kultivieren: emotionale Bedürfnisse entdecken und erfüllen; Grundwerte definieren, ausdrücken und leben; im Alltag gesunde Grenzen setzen
- Übungen und Meditationen aus der Innere-Anteile-Arbeit (IFS).

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

Leitung	Peter Paanakker
22PP01	Donnerstag, 19.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 325,–** 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 schiefläuft, 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.

Kurselemente der MSC-Kurse von P. Paanakker:
Meditationen, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Übungen für zu Hause.

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

Leitung	Peter Paanakker
22PP02	Sonntag, 02.10.2022, 18 Uhr bis Freitag, 07.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 450,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – Liebevolle verbundene Präsenz

mit Helene Emma Wisser

Kombinierter Präsenz- und Onlinekurs
Dieser MSC-Kurs umfasst fünf Module: zwei Präsenz-Wochenenden am Benediktushof und dazwischen drei wöchentliche Online-Abendtermine. Dieses Format bietet viel Raum und Zeit für die Auseinandersetzung mit den Inhalten und für das Üben in der Gruppe.

Wohlwollend 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. In diesem Selbstmitgefühlskurs erforschen und verankern wir die Fähigkeit, inmitten leidvoller Erfahrungen freundlich und mitfühlend mit uns zu sein und uns durch eine liebevolle verbundene Präsenz zu unterstützen.

Themen:
Selbstmitgefühl und Achtsamkeit verstehen 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, halbtägiges Schweigeretreat (nur 2. Wochenende).

Die Module bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden. Die gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin bezahlt.

Leitung	Helene Emma Wisser
22HW01	Freitag, 08.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
22HW02/ON	Online, Mod. 2-4, jew. 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr Donnerstag, 21.07., 28.07., 04.08.2022
22HW03	Freitag, 12.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 560,–** gesamt für fünf Module 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.

Mindful Self-Compassion 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.

Leitung	Jörg Mangold
22JM02	Sonntag, 23.01.2022, 18 Uhr bis Freitag, 28.01.2022, 13 Uhr
22JM03	Dienstag, 30.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 450,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC & ART – Achtsames Selbstmitgefühl und Kunst

mit Helga Luger-Schreiner und Jörg Mangold

MSC & ART erweitert das Mindful Self-Compassion-Programm durch künstlerische Prozesse. Mit Achtsamkeit öffnen wir uns für das, was da ist. Selbstmitgefühl trägt uns liebevoll durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen. Kunst macht uns selbst lebendig und Nichtsprachliches begreifbar und sichtbar. Wir reflektieren Übungen und Meditationen mit Malerei, Zeichnung und plastischem Gestalten, diese sind hilfreiche Medien auf dem Weg zur Begegnung mit uns selbst und unterstützen inspirierend die Praxis.

MSC ist ein evidenz-basiertes Programm mit Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Die Teilnehmenden erlernen Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Beginnende und Geübte sind herzlich willkommen!

Alle künstlerischen Materialien werden gestellt.
Bezahlung im Kurs € 55,-.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Notizblock, Stift.

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

Leitung	Helga Luger-Schreiner, Jörg Mangold
22JM01	Sonntag, 06.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Silke May
22SM01	Freitag, 18.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.02.2022, 13 Uhr
22SM02	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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, psychoedukative Elemente zum grundlegenden Verständnis von depressivem Erleben, alltagsbezogene praktische Übungen.

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

Leitung	Silke May
22SM03	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 mitgefühlsbasierter 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.

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

Leitung	Jörg Mangold
22JM04	Freitag, 16.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBPM – Achtsamer Umgang mit Schmerzen

mit Caroline Stiller und Andrea Schulte-Braatz

Kombinierter Präsenz- und Onlinekurs
Wenn wir mit einer chronischen Erkrankung leben, z. B. Migräne, Tinnitus, Asthma, Rheuma, Fatigue, Fibromyalgie oder den Folgen einer Covid-Infektion, leiden wir im Alltag häufig nicht nur unter körperlichen Schmerzen oder Einschränkungen. Wir leiden oft auch seelisch darunter, dass solche Erkrankungen nur selten heilbar sind.

Dieser Kurs unterstützt uns dabei, die Energie, die in den Kampf gegen Schmerz oder Krankheit fließt, mehr der Selbstfürsorge zukommen zu lassen. Vielleicht ist es möglich, zu einer Akzeptanz dessen zu kommen, was wir nicht ändern können. Diese neue Einstellung kann Loslassen, Entspannung und Freiraum ermöglichen.

Kursaufbau und -umfang:
Zum Kennenlernen und Abschiednehmen in entspannter Atmosphäre beginnt und endet der Kurs mit je einem Präsenzmodul. Die mittleren 6 Module finden bequem online zu Hause statt. Ein Arbeitsheft und zwei CDs sind im Kursbeitrag enthalten. Tägliche Übungspraxis mithilfe 10 bis 15 minütiger Audio-Anleitungen unterstützt dabei, das Gelernte zu verinnerlichen und in den Alltag zu integrieren.

Themen:
Mod. 1: Der atmende Körper
Mod. 2: Im Körper ruhen
Mod. 3: Achtsamkeit in der Bewegung
Mod. 4: Akzeptanz und Mitgefühl
Mod. 5: Schatz der Freude
Mod. 6: Gleichmut finden
Mod. 7: Sich dem Außen zuwenden
Mod. 8: Die Reise geht weiter

Literaturhinweis:
Wir arbeiten im Kurs mit dem Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit" von Vidyamala Burch und Danny Penman, 2015. Bitte kaufen Sie es sich und lesen die Kapitel 1-4 vor Kursbeginn.

Die Module bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden. Die gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin bezahlt.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, rutschfeste Socken, wettertaugliche und Yoga-Kleidung, ggf. verschließbares Trinkgefäß, Schreibutensilien.

Leitung	Caroline Stiller, Andrea Schulte-Braatz
22CS01/1	Freitag, 05.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 13 Uhr
22CS01/2ON	Online, Mod. 2-7, jew. 18:30 bis 21:00 Uhr Montag, 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09.2022
22CS01/3	Freitag, 23.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** gesamt für acht Module 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.

Leitung	Cordula Gestrich
22GT01	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Kurselemente:
verschiedene Formen der achtsamen Kommunikation, Meditationen, Vorträge, Austausch in der Gruppe, Übungen für den Alltag.

Leitung	Peter Paanakker
22PP03	Donnerstag, 21.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 325,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Traumasensitive Achtsamkeit

mit Peter Paanakker

Für Meditierende und Meditationslehrende
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) und besteht aus Theorie und praktischen Übungen. Er ist kein Ersatz für eine therapeutische Intervention.

Leitung	Peter Paanakker
22PP04	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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:
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Leitung	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
22LL03	Dienstag, 14.06.2022, 16.30 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 470,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222.**

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.

Leitung	Renato Kruljac
22RK01	Donnerstag, 23.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
Kursgebühr	**€ 260,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent*innen des IAS

Neue Weiterbildung 2022/23
Ab Februar 2022 bietet das Dozent*innenteam des Instituts für Achtsamkeit (IAS) unter der Leitung von Karin Krudup eine neue Weiterbildung zum*zur Lehrer*in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) an.

Nähere Informationen siehe **Seite 178.**

MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung

mit Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS

Neue Ausbildung 2022 – 2024
Ab Oktober 2022 bietet das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) unter der Leitung von Susanne Breuninger-Ballreich eine neue 8-modulige Ausbildung zur*zum MBSR-Lehrer*in an.

Nähere Informationen siehe **Seite 179.**

MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie

mit Heike Alsleben

Dieser **Grundkurs** basiert auf den Mindfulness-Based Interventions (MBI) und richtet sich an Psychotherapeut*innen und Menschen aus anderen Gesundheitsberufen, z. B. DBT-, ACT-Therapeut*innen.

Nähere Informationen siehe **Seite 180.**

Achtsamkeit in der Psychotherapie

mit Elke Max und Jan Glasenapp (AWP)

Dieser **Grundkurs** der Arbeitsgemeinschaft für wissenschaftliche Psychotherapie (AWP) richtet sich an Psychotherapeut*innen, die die Grundlagen eines skillsbasierten und alltagstauglichen Achtsamkeitstrainings kennenlernen und ihre Kompetenz in der Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeitsanwendung verbessern wollen.

Nähere Informationen siehe **Seite 180.**

Paar-Zeit für uns

mit Friederike von Tiedemann und Hans-Harald Niemeyer

Mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen
Gedacht ist das Seminar für Paare, die ihrer Beziehung einen heilsamen Impuls und Raum für wohlwollende und mitfühlende Begegnung geben möchten.

Nähere Informationen siehe **Seite 158.**

Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR

mit Kathrin Skoupil und Christian Stocker

Ein Workshop für Paare
„Sprachlos und entzweit
finden wir wieder Worte
bei den Kirschblüten."
(Mechthild Hartmann)

Nähere Informationen siehe **Seite 158.**

Lernen mit Achtsamkeit und Stille – Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen

Neue Weiterbildung 2022
Sie vermittelt in fünf Modulen die Fähigkeit, vorrangig in der 3. Jahrgangsstufe Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Vorschläge für die Umsetzung in der 1. und 2. Jahrgangsstufe werden erläutert.

Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Nähere Informationen siehe **Seite 186.**

Lernen mit Achtsamkeit und Stille – Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen

Neue Weiterbildung 2022/23
Sie vermittelt in fünf Modulen die Fähigkeit, vorrangig in der 5. Jahrgangsstufe weiterführender Schulen Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten.

Die Weiterbildung wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Nähere Informationen siehe **Seite 187.**

Für bisherige Teilnehmer*innen beider Lehrer*innen-Weiterbildungen gibt es ein Supervisionstreffen.

Nähere Informationen siehe **Seite 187.**

06 Körper/Bewegung/ Gesundheit

Meditation in Bewegung

Handauflegen

Andere heilsame Wege

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

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 Bogenschießen, Aiki-ken, SunMuDo, Kyodo, Taiji, Qigong oder Tanz sind Meditation mit dem Körper. Durch achtsame Bewegungen helfen sie uns, in eine wache Präsenz zu kommen. 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 kann Heilung erfahren.

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, sich in ihm wohlzufühlen.

In fast allen Kursen werden Bewegungsübungen und -techniken mit Sitzen in Stille kombiniert. Die Stille führt uns nach innen und weckt ein Gespür für die vielen feinen Regungen in Körper und Herz. Lebensenergie und Atem fließen, Beweglichkeit, Vitalität und Spannkraft werden gefördert und es entfaltet sich eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Teresa von Avila

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.

Leitung	Michael HoKai Österle
22OK01	Mittwoch, 09.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
22OK02	Sonntag, 07.08.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** 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 zwillenähnliches Gerät (gumoyumi). Wir übertragen das Gelernte auf den leeren Bogen, jedoch ohne einen Pfeil abzuschießen. 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.

Leitung	Dr. Wolfgang Strobel
22SW01	Sonntag, 27.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.03.2022, 13 Uhr
22SW02	Freitag, 30.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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 Aus- 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 Zerstreuungen 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 der Übenden im Übergang vom personalen zum transpersonalen Bewusstsein.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Leitung	Winfried Wagner
22WA01	Freitag, 18.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Aiki-Jo – Stockkampf des Aikido – Einführung

mit Winfried Wagner

Der Stock (japanisch jo) fand sehr früh in der Menschheitsgeschichte als Gebrauchsgegenstand und als ritueller Gegenstand Verwendung. Der Speer, als Weiterentwicklung des Stocks zu Jagdgerät und Waffe, trat lange vor dem Schwert auf. Stock/Stab oder Speer waren Attribute von Göttern, Heiligen und Herrschern, bevor sie z. T. vom Schwert abgelöst wurden. Denn als Teil des Baumes stand der Stock für die göttlichen Kräfte der belebten Natur (ki). Sich mit dem Stock im Kampf oder Tanz zu bewegen ist ein Weg (dô), sich mit diesen Kräften zu verbinden und mit ihnen eins zu werden (ai). Der Stockkampf des Aikidô beinhaltet fließende Bewegungsfolgen in alle Richtungen des Raumes und mit einem steten Wechsel zwischen linear-gerichtet und spiralig-sphärisch. Dies fördert die Zentrierung in sich selbst und zugleich eine flexibel-variable Ausrichtung zur Welt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Leitung	Winfried Wagner
22WA02	Sonntag, 31.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 02.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

SunMuDo – Zen-Kampfkunst-Weg – Einführung

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 Golgulsa 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 energievolle 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.

Leitung	Axel Zeman
Einführung	
22AZ01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
22AZ02	Dienstag, 01.11.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.11.2022, 13 Uhr
Fortgeschrittene	
22AZ03	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.06.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22AZ01, 22AZ02	**€ 210,–**
	22AZ03	**€ 360,–**
	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.

Leitung	Blandina von Collande, Regina Assländer	
22BR01	Donnerstag, 24.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 13 Uhr	
22BR02	Donnerstag, 12.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 15.05.2022, 13 Uhr	
22BR03	Sonntag, 31.07.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.08.2022, 13 Uhr	
22BR04	Dienstag, 01.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 04.11.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Dr. Nabil Ranné
22NR01	Sonntag, 30.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.02.2022, 13 Uhr
22NR02	Freitag, 30.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 175,–** 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, Schlängeln, 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 Sondermeridian, der als Lichtspeicher bezeichnet wird.

Für Menschen mit starkem Bluthochdruck und akuten Rückenschmerzen sind die Übungen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: dicke Socken, kleines Kopfkissen (für Abendmeditation).

Leitung	Lucy Ratzel
22RZ01	Dienstag, 19.04.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.04.2022, 13 Uhr
22RZ02	Freitag, 09.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** 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 **22MG01-04** 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

Es gelten die Stornierungsbedingungen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng sowie die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Tunà-Atmung

mit Sandra Willeboordse

Sitzen in Stille – Übungen in Ruhe
Ausgewogenheit der Haltung, Entspannung, Eintreten in die Ruhe (rùjìng) und Sammlung sind die Hauptaspekte der Übungsmethoden Sitzen-in-Stille (jìngzuò) und Auswerfen und Assimilieren (tunà). Sie sind eigenständige Methoden und zugleich Grundlage und Bestandteil von Qigong-Übungen überhaupt. Schlichtheit und Konzentration auf die Körpermitte kennzeichnen sowohl das Sitzen-in-Stille wie auch Tuna, bei dem besondere Aufmerksamkeit auf die Grundbewegungen des Öffnens und Schließens gelegt wird.

Leitung	Dr. Sandra Willeboordse
22MG01	Donnerstag, 06.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.01.2022, 13 Uhr

Emei-Übungen zur Regulierung des Qi

mit Franziska Gisin

Einführung
„Vorbild sei dir der Himmel stets, Richtmaß und Regel die Erde" – so lautet der Merkspruch, der die Emei-Übungen, benannt nach dem „Berg der geschwungenen Augenbrauen" (Emei) anleitet. Charakteristisch für diese Methode sind eine Verbindung von Dehnungen mit durchschlängelnder Kraft, subtile Finger-, Hand- und Fußtechniken sowie das Sprechen von Lauten in Verbindung mit verschiedenen Bewegungsmustern.

Leitung	Franziska Gisin
22MG02	Sonntag, 29.05.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.06.2022, 13 Uhr

8 Brokatübungen

mit Elisabeth Friedrichs

Vertiefung beider Übungsformen
8 Brokatübungen im Stehen: Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Übungen gehen auf eine lange Tradition zurück; die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.
8 Brokatübungen im Sitzen: In dieser Übungsfolge finden sich einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.

Leitung	Dr. Elisabeth Friedrichs
22MG03	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.08.2022, 13 Uhr

Nei Yang Gong – Innen nährende Übungen

mit Zhou Li

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.

Leitung	Zhou Li
22MG04	Montag, 28.11.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22MG01 bis 22MG04	
	€ 255,-	für Mitglieder der Med. Ges.
	€ 285,-	für Nichtmitglieder der Med. Ges.
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof	

Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form

mit Katrin Blumenberg

Qi Gong verknüpft Bewegung, Atmung, geistige Zentrierung, innere und äußere Haltung sowie 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.

„Qi Gong 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.

Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen und daher einzeln buchbar.

Leitung	Katrin Blumenberg
Frühling: Vitalität, Durchsetzungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit, Entgiftung	
22BN01	Mittwoch, 23.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 25.03.2022, 13 Uhr
Sommer: Gelassenheit, Herzensgüte, Lebensfreude, Magen, Milz	
22BN02	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 19.07.2022, 13 Uhr
Herbst: geistige Klarheit, Loslassen können, Lunge, Dickdarm	
22BN03	Mittwoch, 28.09.2022, 18 Uhr bis Freitag, 30.09.2022, 13 Uhr
Winter: Zuversicht, Urvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis	
22BN04	Mittwoch, 16.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 18.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Leitung	Edith Wagner, Winfried Wagner
22WA03	Freitag, 04.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hui Chun Gong – das geheime Qigong der Daoisten

mit Theo Schmidt

Die meditativen Gesundheitsübungen, die vor ca. 900 Jahren von dem Daoisten Hao Da Tung entwickelt wurden, durften auf Anordnung des chinesischen Kaisers nur im daoistischen Huashan-Kloster und am Kaiserhof praktiziert werden. Hui Chun Gong stärkt die Blutzirkulation, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Das Erfolgsgeheimnis für die legendäre Gesundheit und Langlebigkeit der Daoisten lag vor allem auch daran, dass Hui Chun Gong das endokrine System positiv beeinflusst.

Wir wollen gemeinsam folgende Übungen im Sitzen oder Stehen praktizieren:

1. Aufbau eines Qi-Feldes
2. Hui Chun Gong: Vorübungen, Hauptübungen, Abschlussübungen
3. Der kleine himmlische Qi-Kreislauf
4. Jing Zuo (Sitzen in Stille, Gegenstandslose Meditation)
5. Atemmuster: Bauchatmung, Wahre Atmung, Embryonalatmung.

In der Theorie befassen wir uns mit dem Thema „Qi – Das Lebenskraftkonzept“.

Bei schönem Wetter werden wir auch im Freien üben.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, am besten mit flacher Sohle.

Leitung	Theo Schmidt
22TH01	Sonntag, 10.07.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.07.2022, 13 Uhr
22TH02	Sonntag, 11.12.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
22JN07	Freitag, 12.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Kurselemente:
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. Weiterhin: 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.

Bitte mitbringen: warme Socken.

Leitung	Klaus-Dieter Moritz
22DM01	Donnerstag, 24.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
22DM02	Donnerstag, 07.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
22DM03	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 200,–** 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 zurückzukehren. 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.

Leitung	Annamaria Ladik, Silke May
22LK01	Freitag, 14.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Butoh befasst sich mit den archaischen Grunderfahrungen von Existenz. In angeleiteten Improvisationen, die alle Sinne ansprechen, werden tiefe Schichten des Erlebens erfahrbar. Die Violine begleitet und unterstützt die Bewegungsgestaltungen als Dialogpartnerin.

Jeder Kurs hat seine eigenen Themen, deshalb ist dieser 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für innen, wetterfeste Kleidung für draußen, Schreibmaterialien.

Leitung	Cornelia Widmer, Walter Widmer
22CW01	Dienstag, 12.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Butoh – Tanz in die Stille

mit Cornelia Widmer

Choreografische Annäherung an „Fratres" von Arvo Pärt
Eine Musik hören, sich in die Musik vertiefen und zum bewegten Ausdruck dieser Musik werden. Das ist der Butoh-Weg zur Gestaltung eines Musikstückes. Wir begegnen der Musik von Arvo Pärt, einem zeitgenössischen Komponisten, dessen Werke von tiefer Spiritualität geprägt sind.

Wir gestalten eine Choreografie zu „Fratres", einem Werk für Streichquartett. Die Choreografie lässt Spielraum für eigene Ideen und persönlichen Ausdruck. Das tiefe Eintauchen in die ruhige Musik, sowohl das Erfassen der Struktur als auch das Erleben der Vielschichtigkeit, eröffnen einen weiten Raum für Klarheit, Zentrierung, Empathie und Hingabe. Der wache Geist führt und begleitet das Bewegungsströmen. Wir synchronisieren Atmung und Bewegung, lassen die Energie mit der Atmung durch den Körper und in den Raum fließen und gestalten diesen durch bewusst geführte Bewegung in den drei Dimensionen unseres körperlichen Daseins.

Tänzerische Vorbildung ist nicht notwendig.

Leitung	Cornelia Widmer
22CW02	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tango Argentino – Achtsamkeit in Begegnung

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 Miteinander und 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.

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 Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Im Wechsel: Phasen des Schweigens im Sitzen und Gehen und Sequenzen der Begegnung.

Einzelanmeldungen ohne Tanzpartner*in sind ausdrücklich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: dicke Socken oder Schuhe mit gleitenden Sohlen.

Leitung	Christa Eichelbauer, Annette Faisst
22EI01	Freitag, 21.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 295,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Biodanza Retreat – Natur und Stille

mit Erhard Söhner und Barbara Schlender

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.

Leitung	Erhard Söhner, Barbara Schlender
22BD01	Sonntag, 13.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 18.03.2022, 13 Uhr
22BD02	Donnerstag, 06.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22BD02	**€ 275,-**
	22BD01	**€ 395,-**
	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.

Leitung	Martin Höhn, Siegfried Renz	
22HO01	Freitag, 26.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 200,–**	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 stille Kontemplation und die Achtsamkeit auf den Atem. 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 mandalaartigen 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 Tannenberg.

Bitte mitbringen: Socken oder Gymnastikschuhe.

Leitung	Rotraut Wagner-Malsch
22WM01	Donnerstag, 14.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** 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.

Leitung	Anne Höfler
22AH01	Freitag, 14.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
22AH02	Sonntag, 24.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 26.04.2022, 13 Uhr
22AH03	Freitag, 09.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Handauflegen – Einführung

mit Lehrerinnen der 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 des Kursraumes wird geschwiegen. Die innere Stille wird von der äußeren Stille getragen.

Leitung	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
22WL01	Sonntag, 27.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.03.2022, 13 Uhr
22WL02	Freitag, 16.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
22WL03	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte Einzelheiten zu Ihrer Praxis des Handauflegens an:
annehoefler@t-online.de (22AH04) bzw.
e.m.herberich@web.de (22NP01).

Gruppe B:
Menschen, die sich zweimal täglich die Hände auflegen lassen wollen. Aus organisatorischen Gründen können leider keine pflegebedürftigen Personen teilnehmen.

Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte die Gründe für Ihre Teilnahme an:
annehoefler@t-online.de (22AH04) bzw.
e.m.herberich@web.de (22NP01).

Außerhalb des Kursraumes wird geschwiegen.

Leitung	Anne Höfler
22AH04	Sonntag, 13.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 18.03.2022, 9 Uhr
Leitung	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
22NP01	Sonntag, 06.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.11.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs „Kronenchakra“

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

„Bevor Abraham geboren wurde, bin ich.“
(Johannes 8,58)

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

Leitung	Anne Höfler
22AH05	Sonntag, 29.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.06.2022, 13 Uhr
22AH06	Mittwoch, 27.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie in einer Einrichtung arbeiten.

Leitung	Anne Höfler
22AH07	Mittwoch, 19.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** 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.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
22EH02	Donnerstag, 24.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.02.2022, 13 Uhr
22EH03	Sonntag, 27.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 200,–** 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 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 Partnerin/einem Partner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: warme Socken und Decke (falls eigene Decke gewünscht).

Leitung	Sabine Krings
22KR01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
22KR02	Sonntag, 23.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 25.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** 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 einer Partnerin/einem Partner.

Weitere Kurselemente:
Zweier- und Gruppengespräche in geschützter Atmosphäre über das Erlebte, Paarübungen, Meditation, entspannende 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.

Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.

Leitung	Andrea Werner
22AW01	Freitag, 29.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 230,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Raum und Präsenz – der Schlüssel zur Heilung

mit Martin Häfner

Wir begeben uns auf eine Reise zur Vollkommenheit im Hier und Jetzt. Der Schlüssel auf der Reise zu uns selbst ist die Wahrnehmung des persönlichen Körperraumes, aus dem heraus wir die Welt, den Außenraum, spüren, sehen und erleben. Präsenz ermöglicht ein ehrliches authentisches In-Kontakt-Treten mit dem, was ist. Wir versuchen dies in einer offenen, absichtslosen, erforschenden und manchmal staunenden Grundhaltung zu tun. Und hin und wieder lachen wir einfach...

Wir wenden uns vor allem dem Herzraum zu als verbindendem Raum von Lebenskraft, Emotion und Bewusstsein. Im Kontakt mit dem inneren und äußeren Raum darf geschehen, was tief aus der Seele heraus geschehen möchte. Dazu dienen Körperreisen, Bewegungs- und Berührungsarbeit aus der Körpertherapie, unterstützt durch Musik, Klang und Tanz. Wir entwickeln ein heilsames Feld, in dem abgespaltene Anteile in Verbindung kommen und Schmerz sich auflösen kann.

Die Länge des Workshops gibt uns die Möglichkeit, uns vom Alltag zu erholen, Raum, Entspannung und Heilung zu genießen.

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

Leitung	Martin Häfner
22HR01	Dienstag, 15.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 440,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Den Herzraum berühren – 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 zunächst auf der körperlichen und personalen Ebene mit dem Herzraum in Verbindung kommen und später vorsichtig mit dem Raum „dahinter". Dadurch können wir aus dem Drama der persönlichen Inszenierung in einen Raum von Heilung und Verbindung eintreten und sicher und glücklich in der Welt sein.

Leitung	Martin Häfner
22HR02	Sonntag, 20.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 25.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 440,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Rhythmus. Atem. Bewegung. Körperarbeit 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., begründet von Hanna Lore Scharing, ist ein ganzheitlicher Ansatz von Körper, Bewusstsein und Bewegung. Wir erspüren und erfahren unseren Körper in Ruhe und Bewegung und folgen dem, was entdeckt wird. Die ungeteilte Aufmerksamkeit ermöglicht schrittweise ein Zu-sich-kommen und ein lebendiges In-sich-ruhen. Die innere Bereitschaft wird geweckt, dem zu begegnen, was gegeben ist, das eigene Maß zu finden, die eigenen Grenzen zu spüren und zu achten.

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. Alles erhält Zeit, um sich organisch zu entwickeln und wir erleben, wie schöpferische Kräfte sich frei entfalten. Fixierungen und Verspannungen, wenn wir ihrer gewahr werden, lösen und regulieren sich, und wir dürfen Vertrauen finden in die Weisheit des Körpers und offen werden für das, was geschehen will. Sitzen, Stehen, Gehen muß keine Anstrengung bedeuten, sondern ist Ergebnis eines inneren Belebtseins.

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

Bitte mitbringen: warme Socken, ein Bettlaken oder großes Tuch, festes Schuhwerk.

Leitung	Christina Wingert-Weber
22WN01	Sonntag, 20.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.03.2022, 13 Uhr
22WN02	Donnerstag, 27.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 230,–** 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. Es wird Übungen und Impulse geben, die uns hinführen und erinnern an die Verbundenheit aller Dinge in der Schöpfung. Bezüge: Naturtherapie, Waldtherapie, Green Meditation, Kunsttherapie. Der Kurs findet mehrheitlich in Stille statt.

Bitte mitbringen: Hängematte, Regenjacke, -schirm, Schlaf-, Tagesrucksack, Thermoskanne. Hängematten können für € 10,- erworben werden, bitte bei Kursanmeldung angeben.

Leitung	Patrick Urban
22PU01	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.05.2022, 13 Uhr
22PU02	Mittwoch, 10.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Bitte mitbringen: warme Socken.

Leitung	Margaretha Zipplies	
22ZI01	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.05.2022, 13 Uhr	
22ZI02	Mittwoch, 07.09.2022, 18 Uhr bis Freitag, 09.09.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	22ZI02	**€ 195,-**
	22ZI01	**€ 295,-**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Breathe! Atme!

mit Riley Lee

„Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereinigt 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.

Der Kurs findet auf Englisch statt, z. T. wird übersetzt.

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister)	
22RL01	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 19.07.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Claus Kostka
22CK01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 320,–** 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. Sehen ist Erkennen. Unser Bewusstsein spielt dabei eine wesentliche Rolle.

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

Träger*innen von Kontaktlinsen bringen bitte zusätzlich eine Brille mit.

Leitung	Kathrin Noruschat
22NT01	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** 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. Am Abschluss der Woche steht das „Fastenbrechen" mit Aufbaukost und Vorbereitung auf einen achtsamen Übergang in den Alltag.

Kurselemente:
Kontemplatives Sitzen, Bewegungs-, Yoga- und Atemübungen, Gesprächsrunden, kleine Vorträge, Wanderungen in der Natur, Einzelgespräche.

Wichtig: bitte vorab ärztlich abklären, ob gefastet werden darf.

Leitung	Isolde Ackermann
22IA01	Sonntag, 27.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022, 10.30 Uhr
22IA02	Sonntag, 21.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 10.30 Uhr
22IA03	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 10.30 Uhr
Kursgebühr	**€ 420,–** 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 Tiefergehendes. 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/Lützner 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
22BO01	Sonntag, 10.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.04.2022, 9 Uhr
22BO02	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 9 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

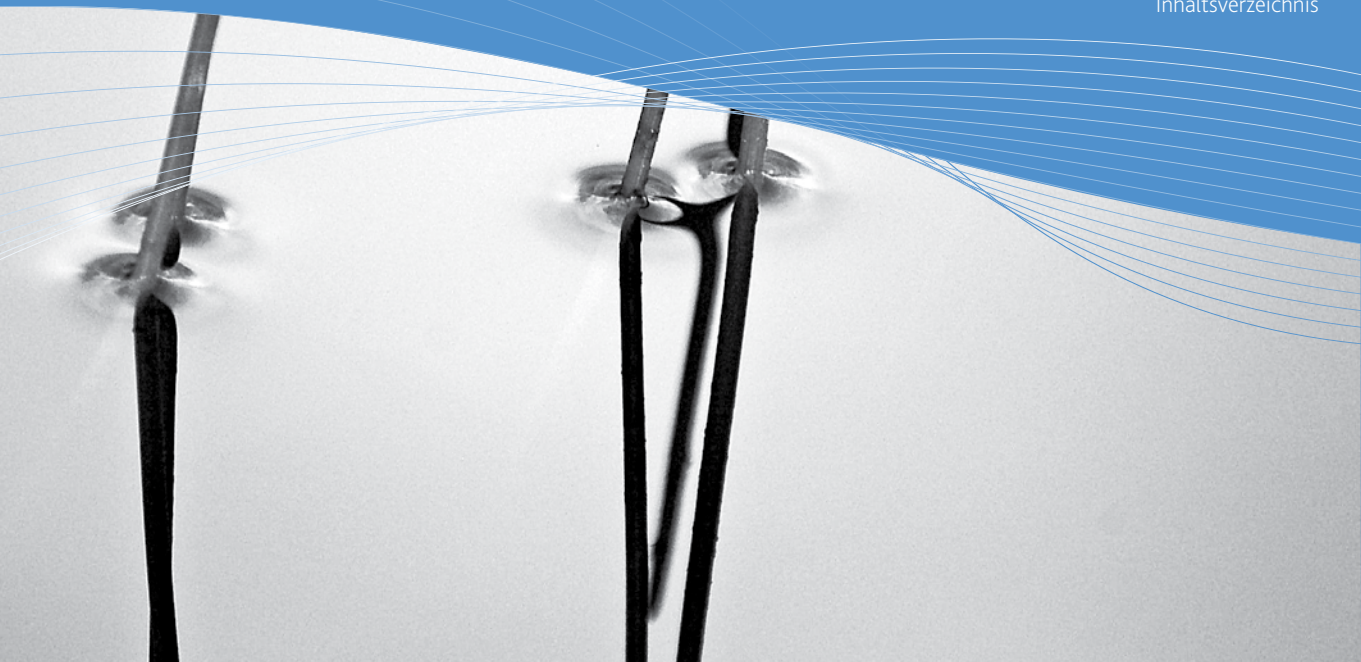
07 Kreativität/Klang/Stimme

Zen-Künste

Künstlerische Kurse

Klang und Stimme

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis



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.

Schöpferisch sein bedeutet Freiheit von seelischer Enge und quälenden Gedanken, bedeutet zutiefst Erfüllt- und Lebendigsein.

Alle **Zen-Künste** wie Kado – der japanische Blumenweg, Sumi-e – japanische Tuschmalerei, Shodo – die japanische Kunst des Schreibens, das Spiel auf der Shakuhachi oder der japanische Teeweg sind 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.

Auch andere **künstlerische Kurse** wie meditatives Fotografieren, heilsames Malen, kontemplatives Ikonenschreiben oder achtsames Steinbildhauen wollen uns diesen Weg in die eigene Mitte eröffnen.

In unserem tiefsten Menschsein berühren uns **Musik und Klänge**. 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.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Die künstlerischen Ereignisse vollziehen sich weit unter der Oberfläche des momentanen Lebens, in einer gleichsam zeitlosen Tiefe."

Rainer Maria Rilke

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), Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk.

Materialkosten ca. € 5,- bis € 7,- im Kurs zu bezahlen.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
22EH04	Donnerstag, 05.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr
22EH05	Donnerstag, 29.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ikebana

mit Christine Lener

Im Ikebana der Ikenoboschule begegnen wir seit mehr als 500 Jahren einer Blumenkunst, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verbunden ist. Das Leben und die Gestalt einer still blühenden Blume lehren uns eine inspirierende Lebenshaltung in Koexistenz mit anderen.

Während des Seminars befähigen Theorie und Technik den gestalterischen Ausdruck traditioneller als auch innovativer Stilrichtungen der Ikenobo Schule. Wir sammeln selbst in der Nähe des Benediktushofes die Pflanzen und treten in die mystische Welt des Blumenarrangierens ein.

Das Seminar heißt Anfänger*innen und Fortgeschrittene willkommen und bietet eine Aus- und Weiterbildung für qualifizierte und zertifizierte Lehrer*innen aller Levels.

Bitte mitbringen: Ikebanaschale, -schere, Kenzan (jap. Blumenigel), Geschirrtuch, Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk.

Leitung	Christine Lener
22CL01	Donnerstag, 16.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
22CL02	Donnerstag, 13.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shakuhachi – Einführung

mit Thomas Henning

„Manche Leute fragen,
wozu man Shakuhachi spielt. –
Die Antwort ist,
dass das Spielen keinen Zweck verfolgt,
sondern dass man nur spielt,
weil man dafür eine Vorliebe gefasst hat."
(Hisamatsu Fuyo)

Suizen – geblasenes Zen
Die Praxis der japanischen Bambusflöte Shakuhachi verbindet sich mit einer intensiven vertieften Atmung, die aus dem Hara gestützt wird. Dieses Wochenende ist eine Einführung in die grundlegende Blas- und Atemübung der Shakuhachi. Das Instrument besteht aus einem natürlich gewachsenen Stück Bambus, hat fünf Grifflöcher und eine Blaskante zur Tonbildung.

Wir üben die Haltung, Robuki, das Blasen des Grundtones, Shoga, die Melodie singen, und Shakuhachi Kai, Vorspielen. Wir lernen, das Tonspektrum als Grifftabelle und in Katakana-Schriftzeichen zu notieren und blasen erste Tonfolgen. Körper- und Atemübungen unterstützen das Spiel der Shakuhachi als Meditationsinstrument. Zur Übung gehören stilles Sitzen und Gehmeditation sowie eine Stunde täglich Samu (Arbeitsmeditation). Der Kurs findet, soweit als möglich, im Schweigen statt.

Es werden original-japanische Shakuhachi-Flöten und Materialien zur Notation (Kalligrafie) bereitgestellt. Eine eigene Flöte kann gern mitgebracht werden.

Leitung	Dr. Thomas Henning
22HE01	Mittwoch, 09.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shakuhachi

mit Riley Lee und Jim Franklin

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 teilen die zwei Shakuhachi-Meister Riley Lee und Jim Franklin auch ihre Einsichten aus jahrzehntelanger Erfahrung des Spielens und Unterrichtens dieser Stücke als eine Form der Meditation mit.

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 eigene Shakuhachi-Praxis integriert werden, nachdem Spieltechnik und intellektelles Verständnis sich angenähert haben. Eine empfohlene, aber nicht zwingende, Grundfähigkeit besteht darin, sogenannte Kari-und Meri-Töne in Otsu- und Kan-Oktaven spielen zu können. Der Unterricht erfolgt auf Deutsch und Englisch.

Bitte mitbringen: Shakuhachi Länge 1,8 Shaku, (Grundton D).

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister), Dr. Jim Franklin (Shakuhachi-Meister)
22RL02	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

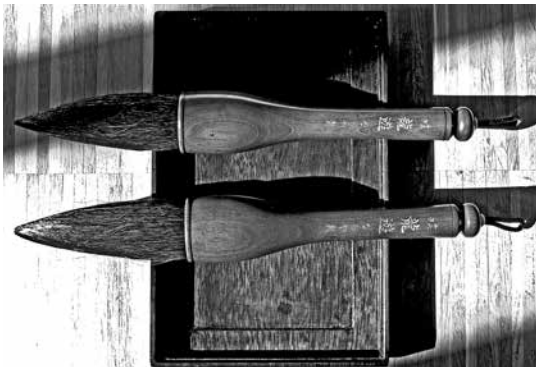
Wir werden – aus dem Geist des Zen – Körper- und Atemübungen, die achtsame Ausführung von scheinbar alltäglichen Handlungen und verschiedene Meditationen (u. a. zur Shakuhachi-Flöte) kennenlernen. Wir lernen die Formen des Teeweges (Tenmae), je nach Kenntnisstand der Teilnehmer*innen.

Materialkosten wie für den japanischen Pulvertee Matcha nach Verbrauch bitte als Spende im Kurs.

Leitung	Gerhardt Staufenbiel, Michael Mihaljevic
22SB01	Freitag, 24.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
22SB02	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 Holzschwert 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, Holzschwert und Pinsel sind unsere Hilfsmittel auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyu, die Atemkraft, das verbindende Element.

Sitzperioden von 25 Minuten wechseln sich ab mit Einzel- und Partnerübungen mit dem Holzschwert 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 gleichermaßen herzlich willkommen!

Leitung	Dr. Jörg Bernsdorf (Doraku-An, Genko)
22JB01	Donnerstag, 11.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 ca. € 50,- bis € 70,- zahlbar im Kurs. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Unterrichtssprache ist deutsch.

Leitung	Nobuko Häufle-Yasuda
22HY01	Sonntag, 10.04.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.04.2022, 13 Uhr
22HY02	Sonntag, 13.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22HY01	**€ 310,–**
	22HY02	**€ 520,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sumi-e – japanische Tuschmalerei

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.

Kurselemente:
- Einführung in Malmaterial und -technik
- Formgestaltung durch Druck und Nachlassen des Pinseldrucks
- Orchidee und Gräser, evtl. weitere Pflanzen
- östliche Philosophie und gemeinsame Zenmeditation.

Außer beim Malen findet der Kurs im Schweigen statt.

Materialien: Materialmiete € 30,-, Bücher/Kursunterlagen € 30,-, Papier ca. € 15,-. Wer die eigenen «Vier Schätze» (Malmaterial) mitbringt oder wer diese kaufen möchte, wird gebeten, dies bei der Anmeldung der Kursleiterin mitzuteilen, damit genügend Malmaterial vorhanden ist.

Leitung	Katharina Shepherd-Kobel (Ki´un-An)	
22KS01	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.09.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 310,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Haiku fotografieren

mit Martin Timm

Der schönste Weg zu einer atmenden Fotografie ist sicher der über die Stille. Die Zurückhaltung von Zeit wird zur künstlerischen Offerte am Motiv – und der Raum dafür öffnet sich nirgendwo anmutiger als in der Schweigsamkeit des Haiku. Lyrische Miniaturen aus der künstlerischen Tradition Japans, sie sind der Humus, auf dem die Fotografien dieses Kurses entstehen. Winzige Gedichte, heiter wie eine kurze Böe, ein kühler Hauch, Jahrhunderte alt und so unscheinbar wie ein Grashalm am Wegesrand – sie bewegen unsere Kamera und uns selbst.

Dieser Fotokurs beschränkt sich nicht auf den Umgang mit der Kamera oder das fertige Foto. Wir arbeiten interdisziplinär, es geht um Buddha, Lao-tse, Konfuzius und Zen. Und damit um das ästhetische Fundament aller japanischen Künste: das berühmte WabiSabi-Modell. Und um die erstaunliche Selbstverständlichkeit einer Philosophie namens WuWei. Dafür gibt es Theorie, Praxis, meditative Bildbefragungen – und: jeden Morgen einen beherzten Pinselstrich (Enso)!

Bitte mitbringen: Makro-taugliche, manuell steuerbare Kamera (ggfs. Makro-Objektiv, Nahlinse oder Zwischenringe), Notebook, Outdoor-Kleidung, Regenschutz für die Kamera.

Leitung	Martin Timm
22MT01	Sonntag, 01.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 440,–** 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.

Leitung	Georg Schraml
22FO01	Sonntag, 21.08.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 Jesus Christus Kind 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, Notizheft, evtl.: Schürze, Lämpchen zum Anklammern, Lupe, Fotoapparat zum Aufzeichnen der Arbeitsschritte.

Das Material fürs Ikonenschreiben wird gestellt.
Die Materialkosten von ca. € 50,- bitte im Kurs bezahlen.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki
22SH08	Dienstag, 13.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 300,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Chinesische Malerei

mit Sylvia Angelika Oelwein

„Wenn du es eilig hast,
mache einen Umweg."
(chinesisches Sprichwort)

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.

Materialien: 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.

Leitung	Sylvia Angelika Oelwein
22SO01	Sonntag, 13.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.03.2022, 13 Uhr
22SO02	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 30.08.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22SO02	**€ 200,–**
	22SO01	**€ 250,–**
		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.

Leitung	Gisela Drescher
22GD04	Dienstag, 02.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 240,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Haiku malen und Zen

mit Christine Fuchs

„Duft und Glanz weiterhin –
Ein Ast mit Pflaumenblüten,
Darauf ein Zaunkönig."
(Bashô)

Haiku-Dichtung und Haiku-Malerei zählen zu den Zen-Künsten. Meist sind es kleine, flüchtige Skizzen, die die Kurzgedichte begleiten und einen Aspekt des Textes aufgreifen. Die Arbeit mit Haiku kann ein ästhetischer Übungsweg sein. Sie erfordert Achtsamkeit, fördert unsere Naturverbundenheit und verfeinert die Wahrnehmung. So öffnet sich auf leichte, spielerische Weise ein tieferer Zugang zu unserer Innen- und Außenwelt.

Mit Pinsel und Stift nähern wir uns an – erspüren, ertasten. Wir arbeiten mit ausgewählten Texten der Zen-Meister Matsuo Bashô und Issa, denen wir uns mit leichter Hand widmen. Im Zen-Garten fertigen wir kleine Texte und Skizzen. Und in der Zazen-Praxis vertiefen wir die Erfahrungen der Einheit und Verbundenheit mit der Natur.

Der Kurs findet teilweise in Stille statt, in Besprechungsrunden tauschen wir uns aus. Kurze Impulse ergänzen die Praxis. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahrung im Sitzen in Stille (20 Minuten) ist erwünscht.

Mal- und Zeichenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Es ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schürze.

Leitung	Dr. Christine Fuchs
22CF01	Donnerstag, 21.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** 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

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Leitung	Rémy Trevisan
22RT01	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Den Farben auf der Spur

mit Elvira Lantenhammer

„Wenn ich hingegen SEHE,
bin ich plötzlich ganz Auge,
vergesse das ICH, bin davon befreit
und stürze mich Kopfüber in die Realität,
wie sie mir begegnet."

(Frederick Franck)

Die Freude an den Farben, Experimentierlust und das sinnliche Erlebnis der Farben führen uns und legen die Spur in diesem Kurs für freie und gegenständliche Malerei. Mit Meditation und meditativen Bewegungsübungen des Yoga und Tai Chi bringen wir uns in die Befindlichkeit, den Zustand, aus dem uns unsere eigenen Linien, Farben und Formen wie selbstverständlich zufließen.

So inspiriert die Achtsamkeit den malerischen Prozess zum eigenen Bild. Malübungen, Studien vor dem Objekt, nach der Natur und aus der Vorstellung wechseln ab mit Gruppenbesprechungen und individuellen Gesprächen, Vorträgen über Farblehre, Farbtechnik und Komposition. Technik: Acrylmalerei.

Malmaterial wird gegen eine Gebühr gestellt. Wer eigene Farben, Pinsel usw. verwenden will, darf sein vorhandenes Material gerne mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Malkittel.

Leitung	Elvira Lantenhammer
22GL01	Sonntag, 06.11.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 360,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Steinbildhauen

mit Thomas Reuter

Der Kurs verbindet schöpferisches Tun mit der Praxis der Achtsamkeit. Das Bildhauen weckt die Tatkraft, die Meditation führt in die Stille. In der Arbeit verändert der Stein langsam seine Form. Meist ungeplant erscheint das 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.

Materialien: Werkzeuge werden gestellt, € 45,- für den Stein bitte im Kurs bezahlen.

Leitung	Thomas Reuter
22TR01	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 kennenzulernen. 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 ausgetauscht.

In Ergänzung zum Bildhauen gehen wir in die Natur. Hier verbringen wir Zeiten alleine, mit unserem Vater bzw. 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 bzw. 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 fast 40 Jahren Vater und Sohn und geben seit fünf Jahren gemeinsam Kurse.

Bitte mitbringen: Outdoor-Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Plane für die Solonacht.

Materialien: Werkzeuge werden gestellt. € 45,- für den Stein bitte im Kurs bezahlen.

Bitte bei Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

Leitung	Thomas Reuter, Tilman Reuter
22TR02	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 22.07.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 430,–**	Kursgebühr Väter
	B € 350,–	Kursgebühr Söhne (ab 16 Jahre)
	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 € 75,- pro Person im Kurs abgerechnet.

Leitung	Andrea Mohr	
22MO01	Donnerstag, 05.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 08.05.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 170,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kölcze und Doris Schaefer-Kölcze

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 Kölcze spielt etwa 30 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.

Leitung	Csongor Kölcze, Doris Schaefer-Kölcze
22CO01	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 05.04.2022, 13 Uhr
22CO02	Sonntag, 14.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 16.08.2022, 13 Uhr
22CO03	Donnerstag, 08.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22CO01, 22CO02	**€ 250,–**
	22CO03	**€ 290,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Wenn die Seele singt – 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) haben und sich auf Neues einlassen möchten. Es werden keine Lieder oder Mantren gesungen. Nur für spirituell Interessierte.

Schwingungen, Resonanzen, Vokale, harmonische und heilende Töne, Improvisationen, auch mit Bewegung, der Atem, das innere Licht, innere Betrachtungen (Meditationen), Übungen der Stille.

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.

22MS02 ist eine Verlängerung des Kurses 22MS01 um drei Tage, eine Vertiefung, in der die Stille einen noch größeren Raum finden wird.

Leitung	Markus Stockhausen
22MS01	Sonntag, 02.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.01.2022, 13 Uhr
22MS02	Sonntag, 02.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.01.2022, 13 Uhr
22MS03	Sonntag, 27.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.03.2022, 13 Uhr
22MS04	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.05.2022, 13 Uhr
22MS05	Mittwoch, 14.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 10 Uhr
22MS06	Mittwoch, 02.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22MS03	€ 250,–
	22MS01, 22MS04, 22MS05, 22MS06	€ 320,–
	22MS02	€ 450,–
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität

mit Markus Stockhausen

Intuitives Singen und Musizieren als Weg zum Selbst
In diesem Seminar erforschen wir gemeinsam die Wirkung von harmonischen Klängen auf unseren Körper und unsere Psyche. Wir improvisieren intuitiv singend oder spielend und meditieren im Wechsel 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 Sänger*innen, Instrumentalist*innen, Laien wie Profis, die die Verbindung von Klang und Stille interessiert, für Freundinnen/Freunde schöner Klänge, die auch die heilende Kraft der Musik suchen.

Bitte mitbringen: falls jemand ein Instrument gut beherrscht und es gerne im Kurs spielen möchte.

Leitung	Markus Stockhausen
22MS07	Sonntag, 03.07.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 320,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Nada-Yoga – durch die Stimme zum inneren Klang

mit Gemma Wagner

„Das Ohr ist der Weg."
(Upanischaden)

Im Nada-Yoga geht es um die spirituelle Dimension von Musik, Klängen und Tönen. Der Gehörsinn wird dabei verfeinert und die Aufmerksamkeit vom ständigen Gedankenfluss zum Klang hingelenkt. Die menschliche Stimme spielt dabei eine zentrale Rolle. Ihre Mikroschwingungen können den gesamten Körper durchpulsen. Bereits zwanzigminütiges Singen verhilft zu signifikant höherer physischer wie psychischer Stabilität. Die indischen Sängeryogis wussten seit Jahrhunderten um die Magie der Stimme und ihren geheimen Magnetismus.

Die bewusste Ausrichtung des Atems nach der sog. Terlusollogie, Zungenyoga, leichte Bewegung, Qigong Übungen und die Verfeinerung des inneren Hörens sind wesentliche Kurselemente und erleichtern den spielerischen Umgang zur Entfaltung der Stimme. Allein durch das vollkommene Akzeptieren des eigenen Klangs, „so-wie-ich-gerade-gestimmt-bin", kann Bewegung in das System kommen und sich die Dynamik der Stimme ohne Erwartungsdruck entfalten. Ganz Ohr geworden, ist nun der Geist empfänglich für die Stille jenseits der hörbaren Welt. Die Wechsel von dynamischen und meditativen Sequenzen ergeben sich fließend und in Absprache mit den Teilnehmenden.

Der Kurs eignet sich auch gut für Menschen mit Hörschwäche und/oder Tinnitus.

Bitte mitbringen: eine Augenbinde, Ohrstöpsel.

Leitung	Gemma Wagner
22GW01	Sonntag, 25.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 250,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gesang aus deinem Herzen – Die Heilkraft deiner Stimme

mit Ursula Greven-Lindemann und Ulf Lindemann

Wenn unser Gesang tief aus unserem Herzen strömt, berührt er den Kern des wahren Seins. 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.

Es sind keine gesanglichen Voraussetzungen erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Schreibmaterial.

Leitung	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
22GR01	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.02.2022, 13 Uhr
22GR02	Donnerstag, 15.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich 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.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Leitung	Christian Bollmann, Dr. Zuzana Šebková-Thaller
22CB05	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Freitag, 21.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 370,–** 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 (22CB01)

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 (22CB02)

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 Körpergebetes wirken kann.

Teil 3: Heilung durch Harmonisierung mit Stimme und Instrumenten (22CB03)

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; Qi Gong; Klangheilkreise; Herzensgesänge; Stille.

Teil 4: Musik und Klang im heilenden Feld des Resonanzkreises (22CB04)

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 Gesamtgebühr um € 100,-, ein Fortbildungszertifikat wird ausgestellt.

Leitung	Christian Bollmann
22CB01	Sonntag, 20.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.03.2022, 13 Uhr
Leitung	Christian Bollmann, Jutta Reichardt
22CB02	Donnerstag, 12.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 15.05.2022, 13 Uhr
22CB03	Donnerstag, 23.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022, 11 Uhr
22CB04	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 295,–** 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 achtsamen 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!

Leitung	Johannes Sell, Dorothea Büttner
22JS01	Donnerstag, 22.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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, u. a. Vertonungen von Gebetstexten von Franz-Xaver Jans-Scheidegger.

Jede*r ist herzlich willkommen, musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung	Helge Burggrabe
22BU02	Freitag, 26.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 28.08.2022, 13 Uhr
22BU03	Sonntag, 28.08.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 30.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 180,–** 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.

Jede*r ist herzlich willkommen, keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Bernhard Mikuskovics
22MK01	Freitag, 27.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** 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.

Jede*r ist herzlich willkommen, keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Bernhard Mikuskovics
22MK02	Dienstag, 27.12.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 220,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stimme ein in die 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, sind einverstanden und gegenwärtig. Wohlwollen breitet sich aus und lässt uns eintauchen in die schöpferische Quelle in uns. Spielerisch entfalten sich gegebene Ressourcen und werden unmittelbar erfahren.

Kurselemente:
Stille, Tönen, gemeinsames Singen spiritueller Lieder dieser Erde, Übungen zur Körperwahrnehmung, meditative Bewegungen und Gebärden im gemeinsamen Rhythmus.

Offen für alle Interessierten, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Eva Maria Wolf
22WE01	Dienstag, 07.06.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 165,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gesang und 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.

Leitung	Thomas Hundsalz
22HU01	Mittwoch, 09.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.03.2022, 13 Uhr
22HU02	Freitag, 02.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Thomas Hundsalz
22HU03	Freitag, 13.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 15.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeit und Sprechen

mit Christine Schoierer

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. Gerne können eigene Texte, z. B. ein Gedicht, ein eigenes Thema, mitgebracht werden, um Achtsamkeit im Sprechen vor der Gruppe zu üben. Dazwischen lassen wir unsere Stimme klingen und bringen uns selbst – ohne Inhalt – zum Ausdruck. Unser Körper schwingt mit den Tönen, das gilt auch beim Sprechen.

Achtsames Sitzen in Stille rahmt die Einheiten ein.

Jede*r ist herzlich willkommen!

Leitung	Christine Schoierer
22CR01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

08 Selbsterfahrung

Klassiker der Selbsterfahrung

Wege zur Erkenntnis

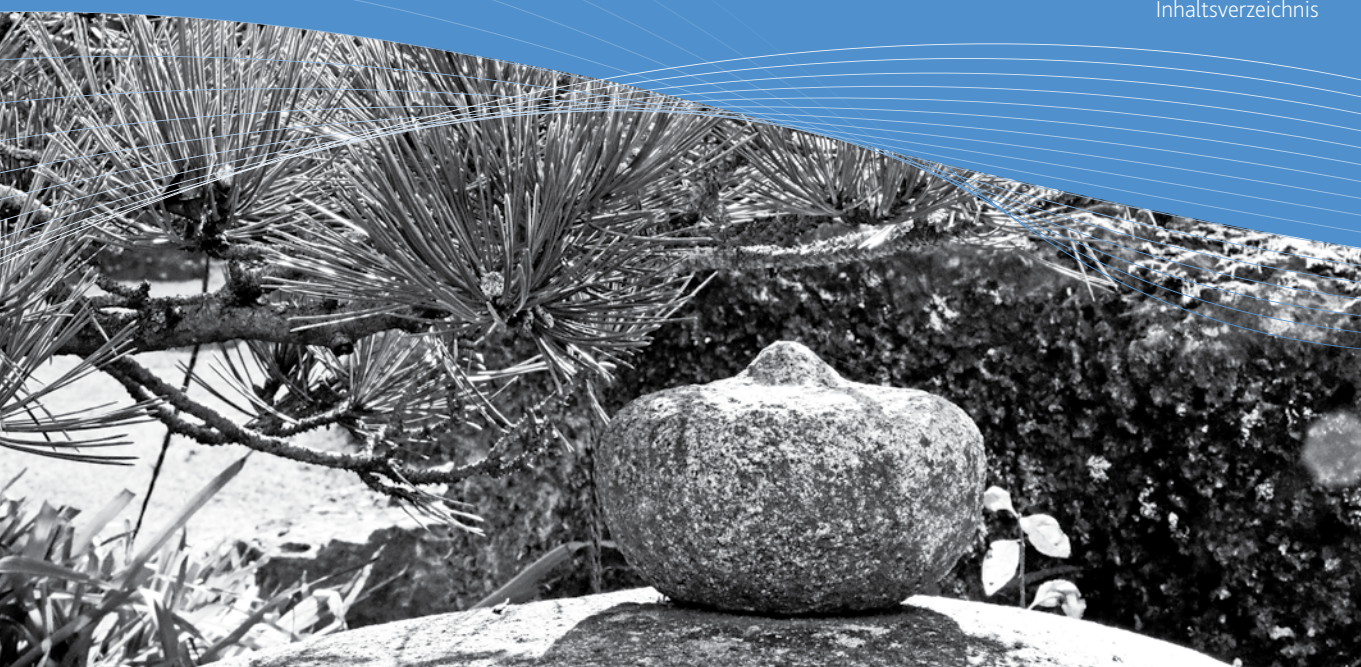
Innerer Frieden & Glück

Beziehung/Partnerschaft

Erforschendes Schreiben/Biografie

Lebensphasen

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis



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 Aktion und durch Erleben. Gerade herausfordernde, konflikthafte Situationen können mit Bewusstheit, angstfrei und mit voller Emotion durchlebt werden. 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, gewaltfreie Kommunikation sowie Kurse zu Beziehung, Partnerschaft, Vertrauen und Intuition bieten Unterstützung bei diesen Prozessen der Transformation. Weitere Unterstützung bieten die Kursangebote für die unterschiedlichen Lebensphasen.

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.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Und ich habe gemerkt:
Das Wunder, auf das ich so lange gewartet habe,
bin ich selbst.“

Selma Lagerlöf

Wille, Ohnmacht und Hingabe – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler

Leben bewegt sich in einem Spannungsfeld zwischen Wille und Ohnmacht. Einerseits besitzen wir einen Willen und die Fähigkeit, aktiv für unsere Bedürfnisse und Grenzen einzutreten. Andererseits geraten wir oft im Leben in Situationen, in denen wir auf innere oder äußere, meist schmerzhafte Begrenzungen stoßen. Sollen wir dann weiter kämpfen oder uns fügen? Wie können wir loslassen, ohne uns ganz aufzugeben oder zu resignieren? Wie können wir aber auch die Kraft unseres Willens voll erfahren, trotz Ohnmacht und Begrenzung? Mithilfe der Transpersonalen Prozessarbeit werden wir persönliche Erfahrungen rund um dieses Spannungsfeld erforschen, um eine klare Beziehung zu innerer Stärke und Hingabe zu entwickeln.

Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstheitsarbeit, die Selbsterfahrungselemente benutzt, um die Persönlichkeit zu integrieren und ein Bewusstsein für die Seinsebene – unsere Essenz – zu schaffen. Vorträge, achtsames Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körper- und Kontaktübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.

Leitung	Richard Stiegler
22RS03	Donnerstag, 26.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Das Herz öffnen – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler

„Wenn der Tod kommt und mir zuflüstert:
Deine Tage sind zu Ende,
dann will ich zu ihm sagen können:
Ich habe in der Liebe gelebt,
und nicht nur in der Zeit."
(Rabindranath Tagore)

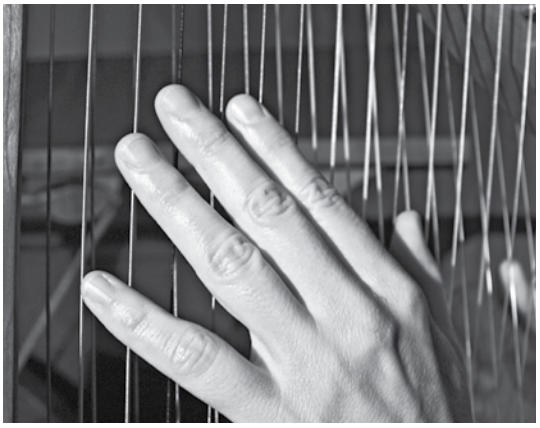
Wenn sich unser Herz öffnet, zeigt sich dies in vielen unterschiedlichen Facetten: als sprühende Lebensfreude und unbeschwerte Liebe, als Wärme, Mitgefühl und Verbundenheit und nicht zuletzt als tiefe Dankbarkeit. Sind wir dagegen vom Herzen abgeschnitten, fühlt sich das Leben unlebendig, kühl, funktional, unverbunden und verarmt an.

Was führt dazu, dass wir unser Herz verschließen und wie können wir es wieder öffnen?

Leitung	Richard Stiegler
22RS04	Donnerstag, 15.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Nach innen lauschen – Einführung in die Praxis des inneren Erforschens

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 wie finden wir den 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 alten 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, eine Übungsform der Transpersonalen Prozessarbeit, systematisch vermittelt und eingeübt, so dass die Teilnehmenden danach diese Praxis in Eigenkompetenz in ihrem Leben anwenden können.

Leitung	Bettina Skowronnek
22BS01	Donnerstag, 20.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Weite erleben – beherzt Entscheidungen treffen

mit Bettina Skowronnek

„Die Entscheidungen waren nur
der Anfang von etwas.
Wenn man einen Entschluss gefasst hatte,
dann tauchte man damit
in eine gewaltige Strömung,
die einen mit sich riss, zu einem Ort,
den man sich bei dem Entschluss
niemals hätte träumen lassen."
(Paulo Coelho)

Unser Leben stellt uns in bestimmten Phasen immer wieder vor Entscheidungen. In der Rückschau sehen wir, dass wir manche Entscheidungen aus Angst oder Sorge getroffen haben. Eine Folge davon kann sein, dass sich Lebensthemen in unterschiedlichen Variationen wiederholen.

Wie leben wir, wenn wir aus weitem, offenem Herzen heraus entscheiden können – aus einer Klarheit, Festigkeit und Stimmigkeit, die von innen her aufsteigt? Wie können wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit schärfen und unser Vertrauen in uns stärken? Welche Zugänge gibt es und welche Hindernisse tauchen dabei auf? Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit wie dem Inneren Erforschen, der Initiatischen Leibarbeit nach Dürckheim, Kurzvorträgen, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Phantasiereisen, Meditation und Übungen in der Natur.

Leitung	Bettina Skowronnek
22BS02	Sonntag, 24.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sehnsucht und innere Fülle – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„Wenn du umarmt werden willst,
öffne deine Arme."
(Rumi)

Wir alle haben Sehnsucht nach Nähe, Liebe, Anerkennung und vielem mehr. Doch oft werden diese Bedürfnisse nicht gestillt und es bleibt ein bohrendes Gefühl von Mangel. Seelischer Hunger und Unzufriedenheit sind die Folge.

Wie können wir trotz unerfüllter Bedürfnisse Erfüllung im Leben finden? Wenn wir unsere Sehnsucht ernst nehmen und ihre Wurzel betrachten, erkennen wir, dass es ein innerer Mangel ist, der uns treibt – eine Unverbundenheit mit der inneren Quelle von Fülle. Erst im Kontakt mit dieser Quelle erfahren wir Verbundenheit, Liebe oder Wert und können den Reichtum des Lebens empfinden.

Transpersonale Prozessarbeit ist ein spiritueller Bewusstheitsweg, der eine Integration der Persönlichkeit fördert und uns öffnet für unser natürliches Wesen und die Dimension des SEINS. Vorträge, seelisches Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körper- und Kontaktübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.

Leitung	Bettina Skowronnek
22BS03	Donnerstag, 18.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Seele über den Körper berühren – Einführung in die Initiatische Leibarbeit

mit Bettina Skowronnek

„Der Körper, der Übersetzer der Seele ins Sichtbare."
(Christian Morgenstern)

Wie viel leichter und entspannter fühlt sich unser Leben an, wenn wir uns getragen fühlen. Gerade in diesem Gehaltensein erleben wir uns sicher und geborgen. Dürfen wir diese Erfahrung machen, dann können wir uns entspannen, einsinken und niederlassen. Es breitet sich in uns etwas aus, das wir damit beschreiben können: Die Seele wird durch den Körper berührt! Wir sind in der Tiefe, im Innersten bewegt oder berührt.

Es wird in diesen Tagen eine Einführung in die Initiatische Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürckheim gegeben. Ein Zugang in die verschiedenen Ebenen der Seele geschieht durch Berührungen und in Stille. Im Zusammenspiel mit dem Inneren Erforschen, einer Methode aus der Transpersonalen Prozessarbeit, findet eine Vertiefung der individuellen Prozesse statt.

Leitung	Bettina Skowronnek
22BS04	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** 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.

Leitung	Harald Homberger
22HH07	Donnerstag, 10.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
22HH08	Donnerstag, 19.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 22.05.2022, 13 Uhr
22HH09	Donnerstag, 15.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.09.2022, 13 Uhr
22HH10	Sonntag, 27.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.11.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 275,–** Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 240,– Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	C € 60,– Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Familienstellen als heilsamer Weg

mit Rita Kapfer

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 der Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

Leitung	Rita Kapfer
22KP01	Sonntag, 12.06.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.06.2022, 13 Uhr
22KP02	Donnerstag, 18.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 280,–** Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 60,– 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 Yogaübungen, Tönen und Meditation. Die Gruppe als wissendes Feld ermöglicht diese Prozesse. Außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.

Es gibt acht Plätze für eigene Aufstellung und zehn 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.

Leitung	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
22MF03	Donnerstag, 30.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 295,–** Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 150,– 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.

22MD01 und 22MD03: Jede*r kann einmal selbst „holotrop" atmen und begleiten. 22MD02 (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

Leitung	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler
22MD01	Freitag, 25.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
22MD02	**Intensivkurs** Mittwoch, 13.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
22MD03	Freitag, 16.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 18.12.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22MD01, 22MD03	**€ 230,–**
	22MD02	**€ 440,–**
	zahlbar bei Anreise am Benediktushof: € 32,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer*in sowie 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 Pesso formulierte drei Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren: die Verbundenheit mit dem eigenen Körper, mit dem Gegenüber und mit der Schöpfung. 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 Pesso und Diana Boyden. 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.

Leitung	Uwe Minde, Sabine Löffler
22UM01	Freitag, 29.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 01.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 350,–** 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.

Al Pesso und seine Frau Diana Boyden entwickelten 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.

Leitung	Uwe Minde
22UM02	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.10.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 300,–** Strukturplatz
	B € 160,– Begleitplatz
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie

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. Mithilfe 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.

Leitung	Hiekyoung Blanz
22HB01	Mittwoch, 06.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
22HB02	Sonntag, 02.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.10.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	22HB02	**€ 360,–**
	22HB01	**€ 480,–**
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Das Ich als Raum – Einführung ins Focusing

mit Elmar Kruithoff

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 diesem 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.

Leitung	Elmar Kruithoff	
22KT01	Freitag, 12.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 325,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enneagramm – Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur

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, uns unserer 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.

In diesem Kurs lernen wir das Enneagramm und die neun Typen in Theorie und Praxis kennen und finden und erforschen intensiv den eigenen Enneagrammtyp. Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt. Mitgebrachte oder während der Enneagrammarbeit auftauchende Fragen sind willkommen!

Weitere Kurselemente für Einführung/Vertiefung:
Panelarbeit, Selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschung, Austausch, Theorie.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Xenia Pompe
22PO01	Donnerstag, 13.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
22PO02	Sonntag, 07.08.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 300,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enneagramm – Vertiefung: Persönlichkeit als Sprungbrett spiritueller Entwicklung

mit Xenia Pompe

Als spirituelles Modell gibt das Enneagramm mit den sogenannten „Heiligen Ideen" Hinweise auf objektive Sichtweisen der Realität. Ein mögliches Ziel der spirituellen Arbeit mit dem Enneagramm ist es, Zugänge zu diesen Sichtweisen zu schaffen und mit dem in Kontakt zu treten, was jenseits der Typstruktur liegt. Je öfter wir dort verweilen, umso mehr kann sich die Identität vom Persönlichen hin zum Universalen verschieben.

Im Kurs wird das Konzept der „Heiligen Ideen" erklärt und erforscht. Es wird untersucht, welches die typspezifischen Barrieren sind, die uns davon abhalten, vollständig präsent im Jetzt und Hier zu sein und damit die objektive Sicht blockieren. Durch Meditation, achtsame Erforschung, Austausch und Verstehen entsteht ein haltender Rahmen, in dem die Blockaden, welche meist in Form von Angst, Schmerz oder Scham auftauchen, wahr- und angenommen werden und sich auflösen können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Einführungskurs.

Leitung	Xenia Pompe
22PO03	Sonntag, 23.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 300,–** 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 Hinführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
22EU03	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 260,–** 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: siehe 22EU03

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
22EU04	Freitag, 01.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
22EU05	Sonntag, 11.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 260,–** 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: siehe 22EU03

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
22EU06	Freitag, 09.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 11.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 195,–** 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 kann ich Veränderungen und Umbrüche im Außen in meinem Inneren balancieren? Wie kann ich meine Resilienzkompetenzen in Krisenzeiten einsetzen? Welche Entwicklungsschritte und Entscheidungen stehen in meinem Leben an? Welche Ängste hindern mich im Leben und welche Sehnsucht will sich erfüllen? Nährt mich meine Arbeit materiell, emotional und spirituell? Was ist die Essenz meines Lebens? Was will durch mich in die Welt?

Dieses 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.

Bitte ein Tagebuch mitbringen.

Leitung	Sabine Thanner-Pietzko, Albert Pietzko
22AP01	Mittwoch, 25.05.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 29.05.2022, 13 Uhr
22AP02	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 470,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Wege zum Wesentlichen – Wertimagination und Atemreise

mit Michaela Nüssel

Wir erleben uns als wesentlich, wenn wir in unserer Mitte sind. Hier machen wir die Erfahrung, dass wir ruhig werden und Kraft schöpfen. Auf dem Weg dorthin begleitet uns in diesem Kurs der Atem. In Verbindung mit ihm kommen wir in unserem Körper und der Gegenwart an. Wesentlich ist auch die Verbindung mit unseren Werten. Wir erforschen sie in Wertimaginationen und entdecken, welchen wir in unserem Leben mehr Beachtung und Raum schenken wollen, z. B. Vertrauen, Mut und Freiheit.

Wir tauchen dabei tief in uns ein und erleben einen großen Reichtum an persönlichen Bildern und Symbolen, die uns ins Staunen bringen: über uns selbst und die Tiefe und Weite unseres inneren Lebens. Das Erlebte und die Werte werden zu starken inneren Kraftquellen und wir erfahren das Leben als wert- und sinnvoll. Gerade in Zeiten persönlicher Herausforderung und Krisen finden wir damit Kraft, Ja zu unserem Leben zu sagen und den Schritt zu gehen, der ansteht.

Kurselemente:
Atemübungen, Einführung und Praxis von Wertimaginationen (Imaginationsmethode nach Prof. U. Böschemeyer), achtsamer Austausch in der Gruppe, Sitzen in der Stille.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Decke und Kissen für das Nachruhen auf dem Boden nach den Atemübungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Michaela Nüssel
22NL01	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.04.2022, 13 Uhr
22NL02	Donnerstag, 04.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hochsensibel und kerngesund – Stärken stärken, Grenzen setzen

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

„Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde
als das Risiko, zu blühen."
(Anaïs 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.

Bitte mitbringen: wettertaugliche und Yogakleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
22CS02	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Freitag, 08.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 550,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Liebenswert EigenSinnig

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

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.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
22CS03	Sonntag, 10.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 15.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 550,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

„Jeder von uns ist allwissend.
Wir müssen lediglich
unser Bewusstsein öffnen,
um unserer eigenen
Weisheit zu lauschen.
Das Herz kennt den Weg."
(Buddha)

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.

Kurselemente:
Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle, Achtsamkeit und Selbsterforschung, Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, Impulsvorträge und Gruppenaustausch, Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Leitung	Renato Kruljac
22RK02	Freitag, 21.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022, 13 Uhr
22RK03	Sonntag, 02.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 04.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 210,–** 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 dem 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.

Leitung	Dr. Renate Wirth
22WR01	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.05.2022, 13 Uhr
22WR02	Donnerstag, 29.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung

mit Beate Maaß

iRest® ist eine Meditationspraxis, die uns erfrischendes Wohlsein, innere Ruhe und tiefen Frieden 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, stärken wir unsere Fähigkeit, aus dem Muster von Reiz und Reaktion auszusteigen und mit alltäglichen Erlebnissen einfach zu sein. Unsere innere, oft hinter Schleiern verborgene Weisheit, tritt spürbar nach vorn.

Kurselemente:
Die zehn Stufen von iRest®, meditatives und Kashmir Yoga, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, Selbsterforschung in Dyaden, Austausch.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Beate Maaß
22AT01	Freitag, 10.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

The Practice of Welcoming – iRest® Yoga Nidra Intensive

mit Nöle Giulini

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 ist ein iRest® Einführungskurs.

Bitte mitbringen: eigene Lieblingsdecke, Schreibutensilien.

Leitung	Nöle Giulini
22NG01	Dienstag, 20.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 440,–** zuzüglich 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 Da-Sein 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.
Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit). Mithilfe einer Frage z. B.: „Wie erfährst du Stille?", „Was erfüllt dich?" 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. Wir teilen hierbei bewusste Gegenwärtigkeit, Freude und tiefe Verbundenheit.

Kurselemente:
Sitzen in der Stille, meditative Gebärden, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich in die Stille vertiefen und sich gleichzeitig innerlich erforschen möchten. Beides bedingt sich auf wunderbare Art und Weise.

Leitung	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
22HD01	Mittwoch, 30.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** 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 mit der Kontemplation nachspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien und -unterlage.

Leitung	Achim Hasselhoff, Annette Keimburg
22HL01	Freitag, 25.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
22HL02	Sonntag, 30.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 01.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 210,–** 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 es sich bewährt, ein spirituelles Tagebuch zu führen.

Leitung	Stephan Hachtmann
22HC03	Donnerstag, 11.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 225,–** 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.

Leitung	Gernot Candolini
22GC01	Freitag, 21.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 23.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 200,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hoffnung durch Handeln – der Klimakrise begegnen

mit Angela Deyerling und Tilman Reuter

Mit Achtsamkeit und Naturerfahrung
Die sog. Klimakrise ist nicht nur eine äußere, sondern auch eine persönliche und innere Krise, auf die wir mit Ängsten, Verzweiflung und oft auch mit Rückzug reagieren. In diesem Kurs möchten wir den Raum öffnen, um uns diesen Ängsten zu stellen, sie zu erforschen und zu hinterfragen: Was ist unser persönlicher Anteil an dieser Krise? Wie können wir ihr mutig und achtsam begegnen? Warum reagieren wir so oft mit Verdrängung und Abwehr? Wie können wir uns und andere stärken?

Mit diesen Fragen werden wir uns auseinandersetzen und individuelle Ansätze finden: durch Meditation, intuitive Naturgänge und persönlichen Austausch in der Gruppe. So können Impulse für Ideen und Handlungen entstehen. Denn Mut entsteht aus Zu-Mutungen und Hoffnung aus Handeln. Ein spiritueller Zugang zum Leben beinhaltet, uns um unseren Körper und Geist zu kümmern, aber auch, der Welt mit wacher Achtsamkeit zu begegnen. Oft verstehen wir uns nicht mehr als Teil der Natur, sondern abgetrennt davon, und fühlen uns einsam. Intuitive Naturgänge können uns dabei unterstützen, uns wieder mehr und mehr als Teil des Ganzen zu verstehen.

Weitere Kurselemente:
Elemente aus der Achtsamkeitspraxis, Übungen zur Körperwahrnehmung, Council.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage für draußen.

Leitung	Angela Deyerling, Tilman Reuter	
22DE01	Freitag, 11.03.2022, 16 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr	
22DE02	Freitag, 07.10.2022, 16 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	**€ 230,–**	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Aufräumen fängt im Innern an

mit Petra Neisse

Das Außen ist ein Spiegel des Inneren und Wohnungsräume 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.

Leitung	Petra Neisse	
22PN01	Mittwoch, 26.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.01.2022, 13 Uhr	
22PN02	Donnerstag, 11.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 14.08.2022, 13 Uhr	
Kursgebühr	22PN02	**€ 300,–**
	22PN01	**€ 350,–**
	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.

Leitung	Petra Neisse
22PN03	Sonntag, 23.10.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 und 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.

Leitung	Cordula Gestrich
22GT02	Donnerstag, 13.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 245,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Innere Heilerin/der Innere Heiler in uns

mit Jörg Fuhrmann

Mythos, Symbol, Atem, Trance
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 Handauflegen 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
22FU01	Sonntag, 09.01.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 11.01.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** 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 mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Jörg Fuhrmann
22FU02	Sonntag, 11.09.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 13.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Selbst-Führung auf dem Weg

mit Ludger P. Beckmann

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 ist Voraussetzung für diesen Kurs.

Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

Leitung	Ludger P. Beckmann
22LB03	Sonntag, 13.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.02.2022, 13 Uhr

Kursgebühr	**A € 355,–** Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 315,– Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	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 (IFS) 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 existenziellen 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. 22LB03) sind, zumindest aber intensive Selbsterfahrung haben durch psycho-dynamische Gruppen, psychotherapeutische Prozesse oder konstante Meditationspraxis.

Methoden:
Körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einzel-/Gruppenarbeit, Aufstellungen IFS, Selbst-Dialog, Bohmscher Gruppendialog, Einzel-/Gruppengespräche.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Ludger P. Beckmann
22LB02	Sonntag, 20.11.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 355,–** 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 Clown*in und Humor. Sitzen in Stille ist Bestandteil des Kurses.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

Leitung	Karl Metzler
22KM01	Donnerstag, 28.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 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 Clownsfigur lässt uns zu unserer ureigenen Kraft (zurück-)finden. Wir werden humorvoll, behutsam und rasant in die Clownsfigur eingeschleust, die in allen von uns wohnt. Mit staunendem Herzen und wertschätzender Neugier lässt sie uns wie neugeboren 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.

Leitung	Kristina Mohr
22KI01	Freitag, 18.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.02.2022, 13 Uhr
22KI02	Mittwoch, 12.10.2022, 18 Uhr bis Freitag, 14.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 230,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sei einfach glücklich – Meditation und Lebensqualität

mit Jochen Niemuth

Sei heiter und gelassen! Fließe mit dem Leben und nicht dagegen! 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
22JN08	Freitag, 02.12.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 04.12.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
22JN09	Mittwoch, 09.03.2022, 18 Uhr bis Freitag, 11.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** 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 und bewusster zu verwalten.

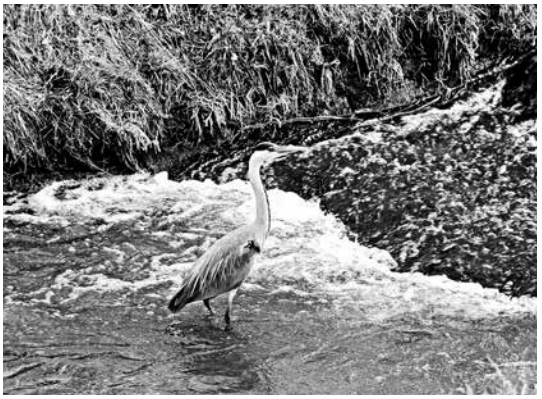
Kursinhalte:
- Was ist Denken? Was ist Nicht-Denken?
- Wo und wie generieren wir unsere besten Gedanken und Ideen?
- die verschiedenen Arten der Wahrnehmung
- Beobachtung und willentliche Einflussnahme auf unsere Denkprozesse
- Warum haben so viele Menschen Angst vor Stille?
- Nicht-Denken: stille Präsenz 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 auszusteigen und Stille einkehren zu lassen. Übungen und Lernspiele begleiten das Seminar. Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

Leitung	George Pennington
22PE02	Donnerstag, 31.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
22PE03	Donnerstag, 06.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 09.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 330,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe

mit Michael Radtke



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 Stress-Symptome und Burnout.

Ermäßigung durch Kursleitung:
€ 100,- beim zweiten, € 150,- beim dritten Kursbesuch.

Leitung	Michael Radtke
22RE01	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 22.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 550,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Unbeschwert ins neue Jahr – Frieden schließen mit sich selbst

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

„Frieden ist der Augenblick ohne Urteil.
Das ist alles.
Dieser Augenblick im Herzensraum,
in dem alles, was ist, willkommen ist."
(Dorothy Hunt)

Der größte Unruhestifter 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 innere 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.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
22CS04	Sonntag, 02.01.2022, 18 Uhr bis Freitag, 07.01.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 550,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Glück in der Liebe – ein Weg zu mehr Bewusstheit

mit Wolfgang Weigand

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:
Wechselspiel von kurzen Inputs und Stille, Meditation und Imagination, Geschichten und Bewegung sowie von Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

Der Kurs wendet sich an Paare und an alleinstehende Menschen.

Bitte mitbringen: Notizbuch, persönlicher Lieblingsgegenstand.

Leitung	Wolfgang Weigand
22WW01	Sonntag, 03.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Paar-Zeit für uns

mit Friederike von Tiedemann und Hans-Harald Niemeyer

Mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen
Es ist so gut wie unvermeidlich, dass in Paarbeziehungen, die auf Dauer angelegt sind, die Partner einander verletzen und so die Beziehung mehr oder weniger belastet wird. Mit der Zeit nimmt dies der Liebe die Kraft und führt oft zu emotionaler Distanz, unter welcher beide Partner leiden. Eine positive Gegenseitigkeit herzustellen gehört ebenso zur menschlichen Beziehungskompetenz wie einander zu danken und verzeihen zu können. Der sichere Rahmen dieses Kurses ermöglicht es, den anderen wieder mehr in seinen Qualitäten und Ressourcen zu sehen, mit Mitgefühl und Verständnis auf Unterschiede zu schauen und anzuerkennen, wer wir sind und was wir einander geben. So gelingt es, den gemeinsamen Weg gestärkt und geklärt weiterzugehen.

Kurze Vorträge wechseln sich mit Zwiegesprächen der Paare, angeleiteten Gesprächs,- Körper- und Fantasieübungen sowie Plenumsgesprächen und achtsamkeitsbasierter Praxis ab. Mit strukturierter Anleitung wird es möglich, Schritte auf dem Weg zur Versöhnung zu gehen, Altes loszulassen und das Verbindende zu erneuern und zu festigen.

Gedacht ist das Seminar für Paare, die ihrer Beziehung einen heilsamen Impuls und Raum für wohlwollende und mitfühlende Begegnung geben möchten.

Leitung	Friederike von Tiedemann, Hans-Harald Niemeyer
22TI01	Donnerstag, 03.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 16 Uhr
22TI02	Sonntag, 25.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.09.2022, 16 Uhr
Kursgebühr	**€ 435,–** pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR

mit Kathrin Skoupil und Christian Stocker

„Sprachlos und entzweit
finden wir wieder Worte
bei den Kirschblüten."
(Mechthild Hartmann)

Ein Workshop für Paare
Viele Menschen wünschen sich, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können. Sie möchten, dass diese vom Partner bzw. von der Partnerin gesehen werden und haben bestimmte Erwartungen an den Anderen/die Andere. Wir lernen den achtsamen Raum als eine Möglichkeit kennen, so zu kommunizieren, dass Bedürfnisse und Erwartungen wirklich gehört werden – auch ohne Druck und Kränkung. Anschauliche Modelle lassen uns die Fallstricke in der zwischenmenschlichen Kommunikation besser verstehen. Wir lernen Möglichkeiten eines achtsamen Umganges miteinander kennen, in dem die jeweilige persönliche Situation und die wunden Punkte des Partners/der Partnerin in Auseinandersetzungen mehr Beachtung und Schutz finden. So kann die Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeiten als Bereicherung und Stärke unserer Beziehung erlebt werden und als Möglichkeit, aneinander zu wachsen.

In diesem Workshop wird viel Wert auf das Ergründen der Themen durch eigene Erfahrungen gelegt. Neben klassischen Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen werden wir achtsame Wahrnehmungs-, Kommunikations-, und Körperübungen für Paare kennenlernen, die allen Teilnehmenden auch nach dem Kurs als „Werkzeugkoffer" zur Verfügung stehen. Es sind keine Vorerfahrungen durch ein Achtsamkeitstraining oder andere Meditationstechniken nötig.

Leitung	Kathrin Skoupil, Christian Stocker
22SP01	Donnerstag, 07.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 400,–** pro Person 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 acht Personen findet der Kurs nur mit einem Kursleiter statt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Leitung	Ludger P. Beckmann, Monika Fell-Hagen
22LB04	Sonntag, 30.01.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 445,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Beziehungsglück – Männerseminar

mit Daniel Hoch

Die meisten Männer wünschen sich eine glückliche und erfüllte Paarbeziehung. Damit das gelingt, braucht Mann als Basis eine gute Beziehung zu sich selbst und einen eigenen guten Stand. Außerdem ist ein wacher Geist vonnöten, der sich der Dynamik der Geschlechterbeziehungen bewusst ist.

Im Seminar fokussieren wir uns darauf, schrittweise echten, nährenden Kontakt zu uns selbst als Mann herzustellen und uns damit einen Boden zu bereiten, auf dem wir selbst-sicher stehen können. Zudem erarbeiten wir uns das, was wir wissen müssen, um uns erfolgreich auf Beziehungen einlassen zu können.

Zusätzlich gibt es wertvolle Impulse aus Gestalttherapie und Coaching, einen geschützten Rahmen für eigene Wachstumsprozesse sowie die Rückendeckung und Qualitätszeit mit anderen Männern.

Dieses Seminar kann somit für Männer der Startpunkt sein, um sich auf ein neues Level an Beziehungsglück nicht nur mit der jetzigen oder zukünftigen Partnerin, sondern auch mit sich selbst zu bewegen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung für kleine Einheiten draußen.

Leitung	Daniel Hoch
22DA01	Donnerstag, 07.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 250,–** 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 ist. 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.

Leitung	Liane Dirks
22LD01	Donnerstag, 17.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.02.2022, 13 Uhr
22LD02	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** 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, auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Schreibbrett.

Leitung	Andreas Dalberg
22AD01	Freitag, 01.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 Schreibutensilien, bequeme und wetterfeste Kleidung sowie eine Sitzmatte für draußen.

Leitung	Dr. Anja Lorenz
22LN01	Donnerstag, 18.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 21.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	George Pennington
22PE04	Sonntag, 22.05.2022, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 440,–** zuzüglich 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!

Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide (mind. 5 Farben), Stift, Notizheft.

Leitung	Birgitt E. Morrien
22MI01	Sonntag, 15.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 17.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 340,–** zuzüglich 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; Schreibutensilien.

Leitung	Mechthild Messer
22MM01	Donnerstag, 28.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 320,–** 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.

Leitung	Wolfgang Weigand
22WW02	Sonntag, 11.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 280,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Blüten fallen – ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben

mit Friederike Boissevain

Zen-Meister Eihei Dôgen 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.

Leitung	Dr. Friederike Boissevain
22BV02	Donnerstag, 28.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 01.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 185,–** 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 Herzensebene 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 die 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.

Leitung	Harald-Alexander Korp
22KO03	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 190,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Trauer als Weg zu Ganzheit und Verbundensein

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel

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 „heilenden" Momenten spüren wir die Tiefe unserer Seele. Unser Leben und die Sinnhaftigkeit unseres Da-Seins bekommt eine neue Dimension. Indem wir uns einander zuwenden, können wir diese Momente zulassen, bewusst anschauen und miteinander teilen. In diesem Kurs wollen wir einen Zugang zur Trauer finden, mitfühlend mit uns umgehen und unsere innewohnende Herzintelligenz entwickeln.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die Abschied und Verlust erleben oder erlebt haben (auch in Beziehungen) und sich heilsam damit auseinandersetzen wollen.

Leitung	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
22HD02	Sonntag, 13.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 330,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

mit Helmut Dörmann

„Was willst du geben, wenn der Tod
an deine Türe klopft?
Die Fülle meines Lebens – den süßen Wein
der Herbsttage und der Sommernächte,
meinen kleinen Schatz, den ich in
den Jahren gesammelt habe,
und Stunden, die reich an Leben sind.
Das soll mein Geschenk sein,
wenn der Tod an meine Tür klopft."
(Rabindranath Tagore)

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.

Spürend und selbstwahrnehmend gehen wir, 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. Wir wollen lernen, die heilende Kraft von Präsenz, Empathie und Authentizität zu entwickeln und uns damit auf unser eigenes Sterben, aber auch auf das Sterben anderer vorzubereiten.

Kurselemente für beide Kurse von H. Dörmann:
Angeleitete Meditation, meditative Gebärden, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, Mitgefühl-Praxis (Tonglen), achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich mit Sterben, Tod und Übergang auseinandersetzen möchten und dies als Lebensbereicherung sehen.

Leitung	Helmut Dörmann
22HD03	Donnerstag, 17.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 330,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

09 Mindful Leadership

<<< Zurück zum
Inhaltsverzeichnis

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.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“

Viktor E. Frankl

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 guttut 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), Kinhin (meditatives Gehen) und weitere Meditationserfahrungen, Vorträge über Zen in Alltag und Beruf, Körperübungen, Dokusan (Einzelgespräche mit der Kursleitung) sowie immer wieder Impulse zu Zen im Alltag.

Gastreferent: Paul J. Kohtes

Leitung	Brigitte van Baren (Seikô-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
22ZL01	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 650,–** für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sommersesshin „zen@work"

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner

Leadership – Change – Energiemanagement
Eine Meditationswoche für Menschen in Führungsverantwortung. Einmal vollkommen raus aus dem Gewusel der Arbeit. Rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken.

Das ist eine intensive Woche mit: Zazen, Kinhin, Tiefenentspannung, Yoga- und Körperübungen sowie täglich Dokusan. Außerdem gibt es Vorträge zu den Themen Leadership – Change – Energiemanagement. An einem Kurstag bilden Körperübungen den Schwerpunkt des Programms.

Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die entspannter und bewusster in Beruf und Familie leben möchten.

Für Erstteilnehmende an diesem Zen-Sesshin wird ein Orientierungsgespräch mit einem der Kursleiter empfohlen. Kontakt: Brigitte@zenforleadership.com

Gastreferent: Paul J. Kohtes

Leitung	Brigitte van Baren (Seikô-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
22ZL02	Sonntag, 17.07.2022, 18 Uhr bis Freitag, 22.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj
22ZP37	Sonntag, 06.02.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 08.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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.

Dieser Kurs richtet sich an engagierte Berufstätige und Führungskräfte, die sich im Arbeitsleben weiterentwickeln wollen.

Außerhalb der Kurszeiten sind wir im Schweigen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung für Meditation und Körperübungen.

Leitung	Ludger P. Beckmann
22LB01	Sonntag, 10.04.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.04.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 445,–** für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful & Heartful Leadership

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

Selbst- und Menschenführung aus sicherer Basis
Führen aus sicherer Basis ist mehr als eine Kombination aus Fähigkeiten, mehr als nur ein Handeln. Es ist zuallererst ein Sein. 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 Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis machen wir uns Methoden der positiven Psychologie zunutze. Es gibt außerdem Informationen über neurowissenschaftliche und psychologische Wirkmechanismen und Hilfen zur Umsetzung im Berufsalltag. Achtsamkeit gepaart mit Selbstfürsorge kann sehr wirksam neue Strukturen in unseren unwillkürlichen Mechanismen der Stressbewältigung schaffen und aus dem Wesenskern entwickelte Selbstsicherheit aufbauen helfen.

Dieses Seminar ist für Menschen konzipiert, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl kennenlernen und nutzen möchten, um ihre eigene Entwicklung und Handlungsfähigkeit zu erweitern und die diese Kompetenzen in Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen wollen.

Leitung	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
22PP05	Sonntag, 19.06.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 550,–** für Privatpersonen **€ 750,–** 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 verschiedenen Therapiemethoden (Pesso-Boyden-Therapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, System-therapie, Teilearbeit) Übungen und Selbsterfahrungselemente zusammengestellt, die es uns ermöglichen, unser Entscheidungsverhalten kennenzulernen: Wer oder was in uns entscheidet? Was treibt uns bei unseren Entscheidungen an?

Neben Meditation, theoretischen Einheiten und Übungen gibt es auch Raum für individuelles Arbeiten. Vor allem die Pesso-Boyden-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.

Leitung	Uwe Minde, Sabine Löffler
22UM03	Sonntag, 24.07.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 26.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 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 u. a. mit Methoden aus den folgenden Bereichen: Gestaltcoaching, Organisations-, Team- und Führungskräfteentwicklung, Spirituelle Systemische Aufstellungsarbeit.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, wetterfeste Kleidung.

Leitung	Daniel Hoch
22DA02	Sonntag, 18.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 650,–** für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Train the Trainer für Mindful Leadership

mit Rudi Ballreich und Marcel Hülsbeck

Neuer Lehrgang 2022-2024

Ab Mai 2022 beginnt ein neuer 10-moduliger Zertifikatslehrgang unter der Leitung von Rudi Ballreich und der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Marcel Hülsbeck. „Train the Trainer für Mindful Leadership" der Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Concadora GmbH vermittelt die Kenntnisse, Fähigkeiten und Methoden, um achtsamkeitsbasierte Führungstrainings in Organisationen durchführen zu können.

Nähere Informationen siehe **Seite 181.**

EssenzCoaching®: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzk u. a.

Grundkurs 2021/22

Die Spirituelle Dimension im Coaching
Ein neuer Grundkurs EssenzCoaching® beginnt ab November 2021. Die Weiterbildung befähigt die Teilnehmenden Impulsgeber 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. Dieser Grundkurs kann mit dem Aufbaukurs (4 Module, Abschluss EssenzCoach-UHP) weitergeführt werden.

Nähere Informationen ab **Seite 182.**

10 Symposien/Aus- und Weiterbildungen

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Symposien/Aus- und Weiterbildungen

Die Stille und das Schweigen sind ein zentraler Bestandteil der Kurse am Benediktushof. Der Benediktushof bietet aber im Rahmen von Symposien und Aus-und Weiterbildungen auch die Gelegenheit zum Austausch. Hier können Sie sich über mehrere Tage fachlich mit unterschiedlichen Themen auseinandersetzen und danach gestärkt und mit neuen Impulsen in den Alltag zurückkehren.

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 fachlichen Austausch werden relevante Themen des Menschseins beleuchtet und im gemeinsamen Gespräch vertieft. Die Symposien u. a. aus den Bereichen Christliche Spiritualität, Psychotherapie oder Mindful Leadership bieten fundierte wissenschaftliche Vorträge und Workshops namhafter Referent*innen und intensiven fruchtbaren Austausch mit Gleichgesinnten.

Spirituelle Haltungen haben sich in Jahrhunderten entwickelt und prägen auch heute noch unser alltägliches menschliches Verhalten. Den Menschen zu verstehen heißt, auch seine spirituelle Seite kennenzulernen. Inzwischen gibt es immer mehr Berufszweige, die spirituelle Themen in ihre Arbeit integrieren, um den Menschen in ihrer Ganzheit gerecht zu werden.

In den Aus- und Weiterbildungen wird der Wunsch, gelebte Spiritualität und die damit verbundene eigene Wandlung an andere weiterzugeben, umgesetzt. Hier werden Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis, teils mehrere Jahre lang, gewissenhaft ausgebildet. Einige der Aus- und Weiterbildungen enden mit einer Prüfung und Zertifizierung.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Lebe, als würdest du morgen sterben, lerne, als würdest du ewig leben."

Mahatma Gandhi

Symposium Christliche Spiritualität im 21. Jahrhundert

Vom Unsagbaren sprechen – zum Verhältnis von Spiritualität und Sprache

mit Gastreferent*innen, Leitung: Daniel Rothe und Irene Schneider

Wer sich auf den spirituellen Weg begibt, wird feststellen wie herausfordernd es sein kann, die eigenen spirituellen Erfahrungen in Sprache fassen, mit Worten formulieren zu wollen. Das wird derjenigen nicht anders gehen, die jetzt und hier neu nach Worten und Bildern sucht, das Erfahrene auszudrücken, wie demjenigen, der dabei biblische Bilder und Weisheitsgeschichten verwendet oder mit klassischen Begriffen und Vorstellungen der christlichen Tradition ringt.

Denn die Tatsache, dass menschliche Sprache alles andere als eindeutig ist, betrifft umso mehr den Bereich der Spiritualität, wo es um die Erfahrung des Unsagbaren und den Ausdruck dessen geht. Häufig stehen entleerte Worthülsen zur Verfügung oder überholte Bilder berühren den heutigen Menschen nicht mehr. Gleichzeitig machen Menschen die Erfahrung, dass ihnen die Bilder und Worte der christlichen Spiritualität auf dem Hintergrund ihres eigenen Erlebens eine sinnvolle Deutungshilfe sind – v. a. wenn sie von überholten Konnotationen befreit sind.

Das Symposium will ein Forum für eine konstruktive Auseinandersetzung dazu bieten; zentrale Fragen werden dabei sein: Welche Rolle spielen Bilder, Vorstellungen und Begriffe im Kontext der Spiritualität? Wie kann spirituelle Sprachlosigkeit überwunden und eine zeitgemäße und lebensnahe Sprachfähigkeit entwickelt werden? Wie gelingt durch Sprache eine Öffnung für spirituelle Erfahrungen sowie gleichzeitig das Offenhalten eines Raumes jenseits der Sprache?

Referent*innen:

Vorträge:

Pater Dr. Anselm Grün OSB
Mönch der Abtei Münsterschwarzach, deren Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) er über 30 Jahre lang war. Er ist der bekannteste spirituelle Autor in Deutschland, seine Bücher sind internationale Bestseller. Für viele Menschen ist er, unabhängig von ihrer Konfession, Ratgeber und spiritueller Begleiter.

Dr. Kristina Kieslinger
promovierte zum Thema „Ethik, Kontemplation und Spiritualität. Thomas Keatings ´Centering Prayer` und dessen Bedeutung für die Theologische Ethik", Referentin für Theologie und Ethik beim Dt. Caritasverband e. V., Dozentin an der Fortbildungs-Akademie des Dt. Caritasverbandes in Freiburg (derzeit in Elternzeit). Seit 10 Jahren ist sie mit dem kontemplativen Gebet auf dem Weg.

Thilo Brandl
Dipl.-Psychologe, tätig im Psychologischen Dienst des CJD Rhein-Main, Theologe, Systemischer Berater (DGSF), 2. Vorsitzender der C. G. Jung-Gesellschaft FFM, langjährige Meditationserfahrung (Christliche Kontemplation, Zen).

Dr. Laura Neuhaus
stellvertretende Leiterin der Dudenredaktion, Linguistin, Studium der katholischen Theologie und Germanistik in Mainz und Religious Studies in Glasgow, Promotion zur Litotes. Fokus auf Sprachgebrauch, Bedeutungswandel, Negation und Metaphern.

Dr. Rainer Manstetten
Philosoph, Kontemplationslehrer. Zum Lehrer für Zen und Kontemplation von Willigis Jäger ernannt. Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg. Bücher und Veröffentlichungen zu den Themen Mystik, Wirtschaftsethik und ökologische Ökonomie.

Workshops:
Dr. Kristina Kieslinger, Thilo Brandl, Dr. Laura Neuhaus, Dr. Rainer Manstetten

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Daniel Rothe, Irene Schneider
22SY01	Freitag, 11.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 270,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

7. MIND Conference 2022

Achtsamkeit für Individuum, Unternehmen und Gesellschaft

mit Gastreferent*innen, Leitung: Team MIND Conference

Die MIND Conference bietet nun im siebten Jahr (aufgrund der Corona-Pandemie 2020/2021 konnte die 5. MIND Conference leider nicht stattfinden und die 6. MIND Conference fand digital statt) 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 Jahrtausende lang 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 (Wirtschaftsweise), 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, siehe auf www.mind-conference.com/ruecktritt, sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.mind-conference.com

Leitung	Team MIND Conference
22SY02	Sonntag, 08.05.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 10.05.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**Early Bird bis 31.01.2022:** **€ 980,–** für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen **Ab dem 01.02.2022:** **€ 1.280,–** für Privatpersonen zzgl. MwSt. für Organisationen jeweils zzgl. Unterkunft und Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222.**

Symposium Psychotherapie

Erwacht, geheilt oder genesen? – Gemeinsamkeiten und Unterschiede von spirituellen Übungen und Psychotherapie

mit Gastreferent*innen, Leitung: Alexander Poraj

Mittlerweile gehören spirituelle Praktiken zum festen Bestandteil psychotherapeutischer Praxis. Aber es ist auch umgekehrt: Auf so manchem spirituellen Weg wird Genesung und allerlei Verbesserung des eigenen Befindens postuliert. So wird es immer wichtiger, die jeweiligen Ansätze und Ziele, die die Psychotherapie verfolgt und verfolgen muss und die der spirituellen Übungen deutlicher zu machen. Auch die darunter liegenden Weltanschauungskonzepte haben es oft in sich und sollen im Rahmen des Symposiums angesprochen werden. Erst in solch einem breiten Kontext kann besser eingeordnet werden, für wen, was und wann der jeweils angebrachte nächste Schritt sein könnte. Diese unterschiedlichen Perspektiven und die dazugehörigen therapeutischen und spirituellen Methoden werden von erfahrenen Praktiker*innen beleuchtet und zueinander in Verbindung gebracht. Neben den Fachvorträgen wird in den Workshops die Möglichkeit geboten, einige der Perspektiven tiefer zu erkunden.

Das Symposium richtet sich an Menschen, die sich in ihrer beruflichen wie auch persönlichen Praxis mit Fragen der Psychotherapie und der Spiritualität auseinandersetzen.

Fortbildungspunkte für Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeut*innen werden beantragt.

Referent*innen:

Prof. Dr. med. Angela Geissler
Chefärztin am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, Dharma-Lehrerin, Coach, Autorin.

Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster
Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Städtischen Klinikums Dresden, Ärztin für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie, Psychoanalyse.

Prof. Dr. Michael von Brück
Ev. Theologe, Religionswissenschaftler, Zen- und Yogalehrer, Autor vieler Publikationen zu Themen wie Buddhismus und interreligiöser Dialog.

Dr. Friederike Boissevain
Fachärztin für Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin (MSc), Oberärztin an einem Krankenhaus in Kiel, aktiv in der Hospizarbeit, Soto-Zenlehrerin.

Dr. sc. Hum. Corina Aguilar-Raab
Institut für medizinische Psychologie, Uni Heidelberg, Psychologische Psychotherapeutin, Ambulanzleitung.

Priv.-Doz. Dr. Dr. Daniel Wagner
Psychologischer Psychotherapeut, habilitiertes Mitglied der medizinischen Fakultät an der Universität Köln.

Dr. Alexander Poraj
Zen-Meister, Theologe, spiritueller Leiter am Benediktushof, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Autor.

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Dr. Alexander Poraj
22SY03	Freitag, 23.09.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 25.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 290,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

Symposium der Stiftung

Die Kunst der Wahrheit

mit Gastreferent*innen, Leitung u. Moderation: Alexander Poraj

Einzelne Menschen, ganze Glaubensrichtungen, Weltanschauungen und wissenschaftliche Disziplinen glauben zu wissen, was die sogenannte Wahrheit ist und beanspruchen sie für sich. Für die Inhaber der Wahrheit ergibt sich in Abgrenzung zu „den Anderen" das Selbstverständnis, im Recht zu sein, Recht zu haben, auf DEM richtigen Weg zu sein, DIE richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen. Darüber aber, was Wahrheit eigentlich ist, gibt es keinen Konsens, was gemessen an der Wichtigkeit des Anspruchs zu schmerzhaften Konsequenzen führt, weil alle Konflikte auf der Beanspruchung der Wahrheit beruhen. Das zeigt sich im wissenschaftlichen Diskurs ebenso wie in der Kommunikationsstrategie von Populisten oder in den Chatverläufen der sozialen Medien.

Wahrheit wird gerne instrumentalisiert und je nach Perspektive gebeugt, geleugnet, manipuliert oder zu Zwecken der Manipulation eingesetzt. Welche Verständnisse von Wahrheit gibt es aber in den unterschiedlichen Disziplinen? Gibt es eine für alle Menschen geltende Wahrheit oder laufen wir einer Illusion hinterher? Welche Wahrheitsbegriffe kursieren und welche Erkenntnisse lassen sich aus der Auseinandersetzung damit für unsere Gesellschaft und den Einzelnen gewinnen? Diesen Fragen wollen wir beim Symposium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung (WÖW) nachgehen und sie aus verschiedenen Perspektiven beleuchten.

Das Symposium bietet Gelegenheit, mit Menschen zusammen zu kommen, die sich mit Fragen der Spiritualität heute meinungsbildend auseinandersetzen. Dazu sind alle Menschen eingeladen, die sich für eine werteorientierte Spiritualität mitten im Leben interessieren, und besonders auch die Freundinnen/Freunde und Förderinnen/Förderer der Stiftung.

Bisher bestätigte Referent*innen und Vorträge:

Dr. Gerald Hüther
Neurobiologe, Hirnforscher und Autor.
„Die neurobiologischen Grundlagen der Rechthaberei."

Dr. Bernhard Pröksen
Professor für Medienwissenschaft und Autor.
„Die Wahrheitsillusion. Warum Gewissheiten gefährlich werden können – und wir sie trotzdem brauchen."

Irene Schneider
Theologin, spirituelle Leiterin am Benediktushof, Gestalttherapeutin.

Doris Zölls
Zen-Meisterin, Theologin, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung und Autorin.
„Die Wirklichkeit und die unzähligen Wahrheiten."

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de,
www.west-oestliche-weisheit.de

Veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Dr. Alexander Poraj
22SY04	**Freitag, 11.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.11.2022, 13 Uhr**
Kursgebühr	**€ 180,-** **€ 120,-** für Förderinnen/Förderer der Stiftung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent*innen des IAS

Neue Weiterbildung 2022/23
Ab Februar 2022 bietet das Dozent*innenteam des Instituts für Achtsamkeit (IAS) unter der Leitung von Karin Krudup eine neue Weiterbildung zum*zur Lehrer*in für 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 der Supervision haben. Die Dozent*innen sind Expert*innen auf dem Gebiet von achtsamkeitsbasierten Ansätzen. Die Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-Verbands. Zertifizierte Teilnehmer*innen werden auf Wunsch vom MBSR-Verband als Mitglieder aufgenommen.

Die Teilnahme am Orientierungstag 2021 des IAS wird gewünscht.

Institut für Achtsamkeit

Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut:
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Termine der MBSR-Weiterbildung 2022/23LL14:	
Leitung	Karin Krudup und Dozent*innen-Team
Modul 1:	Fr, 18.02. - So, 20.02.2022
Modul 2:	Do, 21.04. - So, 24.04.2022
Modul 3:	Do, 09.06. - So, 12.06.2022
Modul 4:	Do, 08.09. - So, 11.09.2022
Modul 5:	Do, 10.11. - So, 13.11.2022
Modul 6:	Fr, 20.01. - So, 22.01.2023
Modul 7:	Fr, 21.04. - So, 23.04.2023
Modul 8:	Fr, 23.06. - So, 25.06.2023
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: je nach Nettoeinkommen € 4.725,- bzw. € 4.350,- für die gesamte Weiterbildung, Anzahlung und Ratenzahlung möglich; zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222.**

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2022/23LL14	
Leitung	Karin Krudup
21LL02	Samstag, 20.11.2021, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** inkl. Teepause und Mittagessen zahlbar an das IAS

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2023/24LL15	
Leitung	Karin Krudup
22LL02	Samstag, 19.11.2022, 9.30 Uhr bis 17 Uhr
Kursgebühr	**€ 150,–** inkl. Teepause und Mittagessen zahlbar an das IAS

MBSR – Lehrer*innen- Ausbildung

mit Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS

Neue Ausbildung 2022 – 2024
Ab Oktober 2022 bietet das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) unter der Leitung von Susanne Breuninger-Ballreich eine neue 8-modulige Ausbildung zur*zum MBSR-Lehrer*in 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 nur die Methoden entscheidend, sondern die Haltung und Präsenz der 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 Schweigeretreat statt.

Inhalte der Ausbildung:
- Differenzierte Erarbeitung der Inhalte und Übungen des MBSR-Programms
- intensives Meditationstraining zur Vertiefung der eigenen Praxis
- durchgängig achtsamkeitsbasierte Körperarbeit
- Ansätze der achtsamen Kommunikation
- Inquiry: Selbsterforschung und Anwendung in Achtsamkeitskursen
- psychologische, medizinische und neurobiologische Hintergründe von Stress und Achtsamkeitstraining
- Achtsamkeitstraining in unterschiedlichen Anwendungsfeldern (z. B. in Unternehmen, Schule u. a.).

Zur Orientierung wird das ZAS ein Webinar am Samstag, 25.06.2022 anbieten.

ZAS

Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt beim Zentrum:
www.zas-stuttgart.de

Es gelten die Stornobedingungen des ZAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Termine der MBSR-Ausbildung 2022-2024XBA05:	
Leitung	Susanne Breuninger-Ballreich und Team
Modul 1:	Mi, 19.10. - So, 23.10.2022
Modul 2:	Mi, 25.01. - So, 29.01.2023
Modul 3:	Mi, 26.04. - So, 30.04.2023
Modul 4:	Di, 11.07. - So, 16.07.2023
Modul 5:	Mi, 15.11. - So, 19.11.2023
Modul 6:	Mi, 10.01. - So, 14.01.2024
Modul 7:	Mi, 13.03. - So, 17.03.2024
Modul 8:	Mi, 03.07. - So, 07.07.2024
Kursgebühr	zu zahlen an das ZAS: **€ 4.500,-** für die gesamte Ausbildung inkl. Webinar, Ratenzahlung möglich, zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222.**

MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Heike Alsleben

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, ein 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.

Zielgruppe:
Der Kurs richtet sich an Psychotherapeut*innen und Menschen aus anderen Gesundheitsberufen, z. B. DBT-, ACT-Therapeut*innen.

Fortbildungspunkte werden beantragt.

Leitung	Heike Alsleben
22AE01	Donnerstag, 04.08.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 390,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Elke Max und Jan Glasenapp (AWP)

Achtsamkeit hat als Element seinen Platz in der modernen Psychotherapie gefunden, sowohl in eher schulenbasierten als auch in störungsspezifischen Psychotherapieverfahren. „Compassion", also unterstützendes Mitgefühl für sich selbst und andere, kann und sollte in der Psychotherapie ebenfalls wirkungsvoll vermittelt werden. Dies verbessert Selbstkonzept, soziale Verantwortung und Lebenszufriedenheit. Basierend auf den neuesten empirischen Erkenntnissen und den 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.

Zielgruppe:
Psychotherapeut*innen, die die Grundlagen eines skillsbasierten und alltagstauglichen Achtsamkeitstrainings kennenlernen, eigene angeleitete Erfahrung in verschiedenen Formen von Achtsamkeitsübungen machen und ihre Kompetenz in der Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeitsanwendung verbessern wollen.

Die Weiterbildung wird von DDBT und Bayerischer Psychotherapeutenkammer CME zertifiziert.

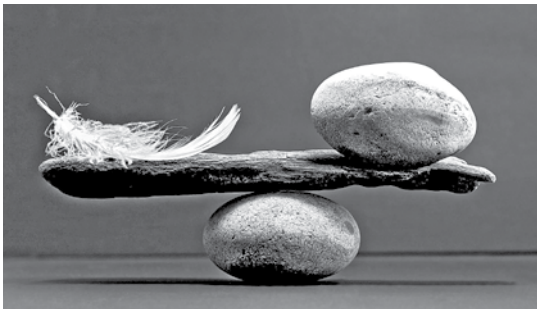
Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei der AWP:
Arbeitsgemeinschaft für wissenschaftliche Psychotherapie
www.awp-freiburg.de

Es gelten die Stornierungsbedingungen der AWP sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Leitung	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
22EM01	Sonntag, 10.07.2022, 15 Uhr bis Freitag, 15.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an die AWP: **€ 690,–** zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung

Train the Trainer für Mindful Leadership

mit Rudi Ballreich und Marcel Hülsbeck



Neuer Lehrgang 2022 - 2024
In dem Zertifikatslehrgang der Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Concadora GmbH 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 mit zehn Modulen 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.

Leitung:
Lehrgangsleitung: Rudi Ballreich (Concadora GmbH), Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Marcel Hülsbeck (Universität Witten/Herdecke)

Trainer*innen:
Rudi Ballreich, Prof. Dr. Joachim Bauer, Dr. Britta Hölzl, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck, Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin, Prof. Dr. Niko Kohls, Dr. Alexander Poraj

Zielgruppe:
Trainer*-, Berater*innen und Coaches, die Mindful Leadership in ihre Arbeit einbeziehen wollen, Personalentwickler*-, Geschäftsführer*innen und Führungskräfte, die in ihrer Organisation Mindful Leadership einführen wollen.

Abschluss:
Certificate of Advanced Studies (CAS)

Veranstalter:
Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Concadora GmbH

Veranstaltungsort:
Benediktushof Holzkirchen bei Würzburg

Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei der Universität Witten/Herdecke:
www.professional-campus.de

Konditionen:
Es gelten die Stornobedingungen der Veranstalter sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.** Unterkunft/Verpflegung werden modulweise bei Anreise gezahlt. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222.**

Termine Zertifikatslehrgang 2022-24XRB09:	
Leitung	Rudi Ballreich, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck
Modul 1:	Mo, 30.05. - Fr, 03.06.2022
Modul 2:	Mo, 03.10. - Fr, 07.10.2022
Modul 3:	So, 08.01. - Fr, 13.01.2023
Modul 4:	Mo, 27.03. - Fr, 31.03.2023
Modul 5:	Mo, 03.07. - Fr, 07.07.2023
Modul 6:	So, 08.10. - Fr, 13.10.2023
Modul 7:	Mo, 15.01. - Fr, 19.01.2024
Modul 8:	Mo, 08.04. - Fr, 12.04.2024
Modul 9:	Mo, 24.06. - Fr, 28.06.2024
Modul 10:	Mo, 30.09. - Fr, 04.10.2024

EssenzCoaching®: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko u. a.

Grundkurs 2021/22

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, wie in diesen Zeiten, die vertraute Ordnung und Sicherheit im Außen aufzulösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich im eigenen Innen zu verorten – in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein. 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 existenzieller Themen. Nur aus dem tiefen Verständnis der eigenen Existenz und der Beobachtung, wie sich das eigene Bewusstsein bildet, können Problemsituationen erkannt und aufgelöst werden.

Jeder spirituelle Weg beginnt im Körper. Durch Bewegungselemente wird der Körper als Resonanzraum für Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisiert, um existenzielle Lebensthemen zu transformieren und Begegnungsräume zum DU zu erschließen. Im EssenzCoaching® erleichtern Gesten und Körperhaltungen den Übergang von der Problemsituation (horizontale Ebene) in die rein schauende und betrachtende Dimension (vertikale Ebene – Seins-Dimension). Empathie und Intuition

können wachsen und sowohl für die eigene Entwicklung als auch für die professionellen Kompetenzen genutzt werden.

Seminarthemen des Grundkurses:

Modul 1 (21AP11/1):
Vision des Lebens – Die Kraft der Sehnsucht

Modul 2 (22AP11/2):
Intuition – Die Kunst der Konzeptlosigkeit

Modul 3 (22AP11/3):
Life-Balance ist Lebenskunst

Modul 4 (22AP11/4):
Selbstkonzept – Selbstentfaltung – Selbstführung

Modul 5 (22AP11/5):
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) 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.

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:
Anmeldung direkt über den Benediktushof. 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 anteilsmäßigen Kosten sind zu bezahlen, die Überzahlung wird zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt keine Erstattung möglich. Außerdem gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218.**

Weitere Infos zu den einzelnen Modulen auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de/ausbildung-essenzcoaching/

Aufbaukurs 2022/23:
Weitere Infos und Termine auf:
www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de/aufbaukurs-essenzcoach/

Termine Grundkurs EssenzCoaching® 2021/22AP11:	
Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent*innen
Modul 1:	Fr, 26.11. - So, 28.11.21
Modul 2:	Fr, 28.01. - So, 30.01.22
Modul 3:	Fr, 18.03. - So, 20.03.22
Modul 4:	Fr, 06.05. - So, 08.05.22
Modul 5:	Fr, 17.06. - So, 19.06.22
Kursgebühr	**€ 3.250,-** inkl. MwSt. zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Termine Grundkurs EssenzCoaching® 2022/23AP12:	
Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent*innen
22AP12/1	Freitag, 25.11.2022, 16 Uhr bis Sonntag, 27.11.2022, 13 Uhr
	Termine 2023: 20.-22.01.,17.-19.03.,12.-14.05.,30.06 - 02.07.
Kursgebühr	**€ 3.250,–** 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 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 4-moduligen Weiterbildung vermittelt wird.

Zielgruppe für Einführung und Weiterbildung:
Yogaübende, Yogalehrer*innen, Yogatherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Körpertherapeut*innen.

Leitung	Dietmar Mitzinger
22MZ01	Freitag, 15.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 17.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 240,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) – Weiterbildung

mit Dietmar Mitzinger

Neue Weiterbildung 2022/23
Die Yoga-Basierte-Traumatherapie stützt sich auf Forschungsergebnisse aus netzwerkbasierten neurobiologischen Modellen zur posttraumatischen Belastungsstörung, Faszienforschung, körperorientierten Traumaforschung, Polyvagaltheorie (S. Porges) und zu Pranayama. Die Praxis von YBT umfasst Asana, Pranayama und Pratyahara in Einzelarbeit und mit einem Gegenüber. Die Weiterbildung befähigt dazu, YBT-Elemente in die therapeutische Arbeit miteinfließen zu lassen und beinhaltet Theorie- und Selbsterfahrungsanteile.

Themen der Module:

Modul 1 (22MZ04/1):
Schwerpunkt Pratyahara

Modul 2 (23MZ04/2):
Anwendung Asana auf Muskulatur bis 3. Lebensjahr

Modul 3 (23MZ04/3):
Anwendung Asana auf Muskulatur 3. bis 6. Lebensjahr

Modul 4 (23MZ04/4):
Anwendung Asana auf Muskulatur 7. bis 12. Lebensjahr

Voraussetzung ist eine Einführung in YBT. Die Teilnahme setzt eine normale psychische Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Eine Therapie im Rahmen der Weiterbildung ist nicht möglich. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als YBT-Instruktor*in. Die Kursgebühr wird für jedes Modul einzeln entrichtet.

Ausführliche Infos zu den Inhalten der Module auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Dietmar Mitzinger
22MZ04/1	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
	Termine 2023: 22.-24.01.,19.-21.03.,14.-16.05.
Kursgebühr	**€ 240,–** pro Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in – Weiterbildung

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

mit Daniel Rothe, Alexander Poraj, Thilo Brandl und Ludger P. Beckmann

Neue 3-modulige Weiterbildung 2022
Die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" und die Zen-Linie „Leere Wolke", beide gegründet von Willigis Jäger, bieten in Zusammenarbeit mit dem Benediktushof eine neue Weiterbildung zur*zum zertifizierten Sitzgruppenleiter*in an. Viele Menschen, 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 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.

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.

Themen der Module:

Modul 1A Kontemplation, Modul 1B Zen (getrennte Gruppen):
Inhalt und Rituale der jeweiligen Tradition

Modul 2 Kontemplation/Zen (gemeinsame Gruppe):
Gruppendynamik in Theorie und Praxis

Modul 3 Kontemplation/Zen (gemeinsame Gruppe):
Organisation

Anmeldung und Konditionen:
Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 480,- für alle 3 Module und ist fällig mit dem Start der Weiterbildung. Unterkunft und Verpflegung sind jeweils bei Anreise am Benediktushof zu bezahlen.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe
22ZK02/1A	Freitag, 11.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
Leitung	Dr. Alexander Poraj
22ZK02/1B	Freitag, 11.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022, 13 Uhr
Leitung	Thilo Brandl
22ZK02/2	Freitag, 24.06.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 26.06.2022 / 11.00 Uhr
Leitung	Ludger P. Beckmann
22ZK02/3	Freitag, 30.09.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 02.10.2022 / 13.00 Uhr
Kursgebühr	**€ 480,- gesamt für drei Module** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Lernen mit Achtsamkeit und Stille – Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen 2022 (LemAuS GS)" vermittelt in fünf Modulen die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Zudem wird viel Wert darauf gelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen.

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 Umsetzung von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen" findet vorrangig in der 3. Jahrgangsstufe statt. Vorschläge für eine mögliche Umsetzung in den Jahrgangsstufen 1 oder 2 wird während der Module erläutert.

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 und Stille" 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 weitergeben/ Fortbildung des Kollegiums
Modul 5: Achtsamkeit als Schulkonzept.

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen" und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung:
www.west-oestliche-weisheit.de/projekte

Anmeldung und Konditionen:
Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 380,- für alle fünf Module inkl. Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner für 20 Unterrichtsstunden. Die komplette Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung.

Die Weiterbildungen und das Supervisionstreffen werden veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Termine der Lehrer*innen-Weiterbildung GS 2022:	
Leitung	Ulrike Steinmann, Manfred Rosen
22LG02/1	Freitag, 11.02.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 13.02.2022 / 13.00 Uhr
22LG02/5	Sonntag, 19.06.2022 / 18.00 Uhr bis Dienstag, 21.06.2022 / 13.00 Uhr
Leitung	Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen
22LG02/2	Freitag, 04.03.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 06.03.2022 / 13.00 Uhr
22LG02/3	Freitag, 01.04.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 03.04.2022 / 13.00 Uhr
22LG02/4	Freitag, 29.04.2022 / 18.00 Uhr bis Sonntag, 01.05.2022 / 13.00 Uhr
Kursgebühr	**€ 380,–** gesamt für fünf Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Lernen mit Achtsamkeit und Stille – Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen 2022/23 (LemAuS WS)" vermittelt in fünf 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 dieser Weiterbildung 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 und Stille" 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 und Stille an weiterführenden Schulen" und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung:
www.west-oestliche-weisheit.de/projekte

Anmeldung und Konditionen:
Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 380,- für alle fünf Module inkl. Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner für 20 Unterrichtsstunden. Die komplette Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung.

Termine der Lehrer*innen-Weiterbildung WS 2022/23:	
Leitung	Alexandra Andersen, Manfred Rosen
22LE04/1	Sonntag, 09.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 11.10.2022, 13 Uhr
22LE04/2	Freitag, 18.11.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.11.2022, 13 Uhr
	Termine 2023: 13.-15.01.,10.-12.02.,10.-12.03.
Kursgebühr	**€ 380,–** gesamt für fünf Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Supervisionstreffen LemAuS GS und WS

mit Alexandra Andersen, Ulrike Steinmann und Manfred Rosen

Dieses Treffen richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die bisher an der Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit – Lehrer*innen-Weiterbildung an Grund- und weiterführenden Schulen (LemAuS GS/WS)" teilgenommen haben. Es dient dem Austausch unter Supervision.

Leitung	Alexandra Andersen, Ulrike Steinmann, Manfred Rosen
22LSV01	Freitag, 25.03.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 27.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 160,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

11 Junge Menschen und Familien

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Junge Menschen und Familien

Gefördert von
West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

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 der 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.

Der Eltern-Kurs **„Gut für uns und unsere Kinder sorgen"** möchte gerade junge Mütter und Väter dabei unterstützen, ihrer Rolle gerecht zu werden ohne sich selbst zu überfordern.

Unter dem Titel **„Mehr als du denkst!"** stellen sich Jugendliche und junge Erwachsene in **Zen- und Kontemplationskursen** Fragen zur Lebensgestaltung und Selbstfindung. Neu sind in 2022 thematische Kurse zum Umgang mit Krisen im Allgemeinen und der Klimakrise im Besonderen. Die Angebote eröffnen den Weg in die Stille und bieten Möglichkeiten zum Austausch, um eigene Antworten zu finden und diese in den Alltag zu integrieren.

Das 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 in 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 Infos:
www.west-oestliche-weisheit.de

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de.

„Wenn ein Schmetterling den Flügel hebt, erzittert das ganze Universum."

Fernöstliche Weisheit

Gemeinsam erleben – Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten

mit Alexander Poraj, Irene Schneider 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/Enkeln 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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Irene Schneider und Team
22ZP38	Freitag, 03.06.2022, 18 Uhr bis Montag, 06.06.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 78,–** pro Erwachsener, **€ 44,–** 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.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen
22RO01	Freitag, 22.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 24.04.2022, 13 Uhr
22RO02	Freitag, 17.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 19.06.2022, 13 Uhr
22RO03	Freitag, 29.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 31.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 78,–** Erwachsene, **€ 44,–** Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene **€ 33,–** pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder **€ 16,–** pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

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

mit Daniel Rothe und Irene Schneider

Wer die Welt entdecken will, schaut, hört, riecht, schmeckt, tastet, spielt, fragt, denkt, ist einfach da und staunt. Kinder können das meist noch und sind dabei absichtslos, achtsam und präsent – ganz in der Gegenwart. Das können wir von den Kindern lernen und darin können wir sie bestärken.

Beim Verweilen in der Gegenwart sind wir in Kontakt mit dem Geheimnis unseres Lebens, das viele Menschen Gott nennen. Wir können dabei Lebendigkeit sowie Verbundenheit mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der ganzen Schöpfung erfahren und uns in die Haltung von Vertrauen und Mitgefühl einüben.

Dieser Kurs will ein Angebot sein, das Staunen und die kontemplative Haltung im Miteinander, in der Natur sowie in der Stille zu erforschen, zu üben und zu vertiefen.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe, Irene Schneider
22DR06	Freitag, 14.01.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 16.01.2022, 13 Uhr
22DR07	Freitag, 28.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 78,–** Erwachsene, **€ 44,–** 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 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 Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (meditatives Gehen), Teisho (Vortrag) und Dokusan (individuelles Gespräch). Daneben gibt es eutonische Körperarbeit und Zeiten für gemeinsamen Austausch.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen
22RO04	Sonntag, 23.01.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.01.2022, 13 Uhr
22RO05	Donnerstag, 09.06.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 12.06.2022, 13 Uhr
22RO06	Donnerstag, 27.10.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 30.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 105,–** Mehrbettraum **€ 135,–** Doppelzimmer **€ 155,–** Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

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

mit Daniel Rothe und Selma Aldinger

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.

Weitere Kurselemente:
Übungen zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe
22DR08	Freitag, 08.04.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.04.2022, 13 Uhr
Leitung	Daniel Rothe, Selma Aldinger
22DR09	Sonntag, 16.10.2022, 18 Uhr bis Dienstag, 18.10.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 105,–** Mehrbettraum **€ 135,–** Doppelzimmer **€ 155,–** Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Gut für uns und unsere Kinder sorgen – Kontemplation und Selbstfürsorge

mit Daniel Rothe und Anne Hackenberger

Für Mütter und Väter
Eltern sein ist ein großes Abenteuer, das von vielen Höhen und Tiefen begleitet wird. Eltern lassen sich von ihren Kindern verzaubern, wachsen mit ihnen und über sich selbst hinaus. Eltern erleben aber auch Schlafmangel, Stress und tiefe Abgründe. Die elterlichen Aufgaben liebevoll und gelassen zu erfüllen und sich selbst dabei nicht völlig zu verausgaben, ist eine echte Herausforderung.

In diesem Kurs für Mütter und Väter geht es um die Vermittlung von Qualitäten und Kompetenzen, die Eltern dabei unterstützen, ihren Alltag gelassener zu meistern. Dabei handelt es sich um Qualitäten wie Präsenz, Einfühlungsvermögen, Empathie, Mitgefühl, Freude, Intuition, achtsame Kommunikation, aber auch Möglichkeiten der Selbstfürsorge wie achtsames Selbstmitgefühl, Stressbewältigung, Emotionsregulation und Gelassenheit. Es geht aber auch darum ein Grundverständnis von kindlichen Entwicklungsprozessen und Bedingungen für eine harmonische Beziehung und sichere Bindung zu bekommen.

Die Basisübung bildet in diesem Kurs das „Sitzen in Stille“. Das ist die zentrale Praxis der Kontemplation als mystischem Weg der christlichen Spiritualität. Es geht dabei um behutsames Einüben in die Gegenwärtigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick ereignet. Diese Übung kann Räume in uns öffnen, die das Denken und Fühlen übersteigen.

Im Kurs wechseln sich Impulse, Übungen und Austausch mit Zeiten, in denen wir in Stille sitzen, ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe, Anne Hackenberger
22DR10	Freitag, 18.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 20.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 110,–** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

Klimakrise – Achtsam handeln (bis 30 Jahre)

mit Constanze Meyer und Klimaaktivist*in

Es ist die junge Generation von Aktivist*innen, die die menschengemachte Klimakrise in ihrer Dringlichkeit ins allgemeine Bewusstsein gebracht hat. Als Folge beginnen immer mehr Menschen, die Krise mit ihrem eigenen Leben zu verbinden und sich aktiv für den Klimaschutz zu engagieren.

Klimaaktivismus kann aus vielerlei Gründen aber auch belastend werden und in einen Aktivismus-Burnout führen. An dieser Stelle kann eine Praxis der Achtsamkeit Klimaresilienz fördern, um nachhaltig handlungsfähig zu bleiben. Wenn es gelingt, sich auf eine tiefere Verarbeitungsebene einzulassen und Gefühle wie Wut, Angst oder Ohnmacht anzunehmen, können die Gefühle eine Quelle der Kraft und Motivation werden.

Wir werden gemeinsam der Frage nachgehen, wie nachhaltiger Aktivismus gelingen kann, ohne eigene Belastungsgrenzen zu überschreiten, sodass unser Engagement sinnstiftend und befriedigend werden kann.

Themen:
- Klimaresilienz
- Ökologischer Fuss-/Handabdruck
- Erfahrungen aus dem Fridays-for-Future-Aktivismus.

Kurselemente:
Impulsvorträge, Klein- und Großgruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Klimacafé.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Constanze Meyer, Klimaaktivist*in
22MY01	Freitag, 04.02.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 06.02.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 120,–** Mehrbettraum **€ 150,–** Doppelzimmer **€ 170,–** Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)

mit Manfred Rosen und Elias Jehle

Unser menschliches Dasein ist geprägt von ständiger Veränderung. Obwohl wir vieles gerne festhalten würden und dafür anderes gar nicht erst erleben wollen, geschieht das, was gerade geschieht, auch ohne unser Wollen. Neben all dem Schönen und Erfreulichen gibt es eine Menge von individuellen und globalen Krisen. Wünsche und Lebensträume gehen in Erfüllung, zerplatzen aber auch wie Seifenblasen. Wir stehen auf, wir fallen hin, wir stehen wieder auf, fallen wieder hin. Soll das unser Leben sein?

Wir machen uns in diesem Kurs gemeinsam auf die Suche nach tragfähigen Antworten. Authentisch und hoffnungsvoll zugleich, mit dem Ziel, unser Leben nicht nur aushalten und durchzuhalten, sondern es aus vollem Herzen heraus in allen seinen Möglichkeiten zu leben.
Wir nutzen dieses Wochenende, um gemeinsam mehr Klarheit zu bekommen über uns und über das, was zu tun ist. Wir lauschen Impulsen, tauschen uns aus in Kleingruppen und im Plenum und treffen uns immer wieder im Sitzen in der Stille, um neue Ein- und Aussichten zu kreieren.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen, Elias Jehle
22RO07	Freitag, 08.07.2022, 18 Uhr bis Sonntag, 10.07.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 120,–** Mehrbettraum **€ 150,–** Doppelzimmer **€ 170,–** Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Camps für Studierende und Auszubildende

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Die jährlich stattfindenden Camps bieten Studierenden und Auszubildenden die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die ihnen im Zusammenhang mit ihrer besonderen Lebensphase am Herzen liegen. Sie wenden sich an Neulinge wie auch an Teilnehmer*innen früherer Camps und anderer Stiftungsangebote.

Frühjahrscamp

Toleranz & Entscheidungen in einer offenen Gesellschaft

mit Petra Wagner und Manfred Rosen

Unsere offene Gesellschaft ist ständig in Gefahr. Krisensituationen führen leicht zum Ruf nach einfachen Entscheidungen, zur Sehnsucht nach leicht überschaubaren Schwarz-Weiß-Szenarien. Toleranz ist eine der tragenden Säulen einer offenen Gesellschaft. Welche Entscheidungen individuell getroffen werden und wie mit Entscheidungen von Anderen umgegangen wird, sagt viel über die gelebte Toleranz in einer Gesellschaft aus.

Studierende und Auszubildende stehen in dieser Lebensphase naturgemäß vor großen Entscheidungen. Beim Frühjahrscamp wollen wir in der Stille, bei Vorträgen und in Workshops der Kultivierung von Toleranz, deren Auswirkungen auf das Treffen von Entscheidungen und der Frage, inwieweit eine spirituelle Haltung dabei orientierungsgebend sein kann, nachgehen.

Vorträge:
- Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming: „Toleranz und Werte“
- Petra Wagner: „Vorstellung und Wirklichkeit – Basis der Entscheidungsfindung“
- Manfred Rosen: „Entscheidungen in einer offenen Gesellschaft annehmen, mitgestalten und aushalten“.

Workshops:
- Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming: „Werte erfahren“
- 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 – deine Balance zwischen Anspannung und Loslassen finden“
- Ulrike Schwenkler: „Wach und bewusst mit Yoga“.

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Leitung	Petra Wagner, Manfred Rosen
22ST01	Sonntag, 06.03.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.03.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 105,–** Mehrbettraum **€ 135,–** Doppelzimmer **€ 155,–** Einzelzimmer inklusive Unterkunft und Verpflegung

West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

Herbstcamp

Die Kunst des Lebens mit Nichtwissen und Unsicherheiten

mit Alexander Poraj und Irene Schneider

Nie zuvor haben junge Menschen kollektiv die Unwägbarkeiten, ständigen Veränderungen und die Durchlässigkeit des Lebens so intensiv in ihrer Realität erfahren wie in den letzten zwei Jahren. Und trotzdem war das Leben auch vorher schon so. Flexibilität, Resilienz und Ambiguitätstoleranz (die Fähigkeit, Widersprüchlichkeiten auszuhalten) sind viel gefragte Kompetenzen, um das Leben „erfolgreich" zu meistern.

Inwieweit kann Spiritualität helfen, mit der dauernden Veränderlichkeit allen Lebens umzugehen und sich in ihr zu entfalten? Kann sie helfen, Antworten auf die Frage „Wie kann das gehen?" zu finden? Welchen Beitrag kann die Spiritualität dazu leisten, uns selbst zu kennen, wach in der Welt zu sein und einen guten Umgang auch mit den Härten des Lebens zu finden? Diesen Fragen wollen wir beim Herbstcamp in der Stille, in Vorträgen und Workshops nachgehen.

Vorträge:
- Irene Schneider: „Kontemplation: mit Sicherheit dem Leben auf der Spur?"
- Peter Paanakker: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen"
- Alexander Poraj: „Zen oder die Kunst das Geheimnis der Angst zu lüften".

Bisher bestätigte Workshops:
- Irene Schneider: „Berufungscoaching – dem ´persönlichen Auftrag` auf der Spur?"
- Cornelia Widmer: „Körperliche Balance und Authentic Movement"
- Kristina Mohr: „Clownerie – das Glück der Unvollkommenheit"
- Peter Paanakker: „Resilienz und Achtsamkeit"
- Nabil Ranné: „Achtsame Körperarbeit im traditionellen Taijiquan".

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Irene Schneider
22ST02	Sonntag, 04.09.2022, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.09.2022, 13 Uhr
Kursgebühr	**€ 105,–** Mehrbettraum **€ 135,–** Doppelzimmer **€ 155,–** Einzelzimmer inklusive Unterkunft und Verpflegung

12 Allgemeines

Die Kursleiter*innen stellen sich vor

Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung

West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Benediktushof GmbH

Informationen für Ihren Aufenthalt

Externe Veranstalter - Tagen und Übernachten unter einem Dach

Veranstaltungsräume

Kontaktadressen

Jahresüberblick 2022: Übersicht aller Kurse

Impressum, Fotonachweis

<<< Zurück zum Inhaltsverzeichnis

Die Kursleiter*innen stellen sich vor

Ackermann, Isolde *(Seite 111)*
Dipl.-Sozialpäd., Supervisorin (EAG-FPI), NLP-Practitioner (dnlp), Trainerin, Coach, Arbeit mit kreativen Medien, Padabhyanga-Ausb., Marma-Yoga-Lehrerin, seit mehr als 25 J. ayurvedisches Yoga u. Fasten, Zenpraxis. www.isolde-ackermann.de

Ahnert-Braun, Susanne *(Seiten 10 f.)*
Kontemplationslehrerin, bestätigt von Willigis Jäger, Ausb. in transpersonaler Prozessarbeit bei Richard Stiegler, Osteopathin u. Heilpraktikerin in eigener Praxis. www.ampulsdeslebens.de

Aldinger, Selma *(Seite 192)*
Religionslehrerin (Freie Waldorfschule), Kontemplations- u. Zenlehrerin (Willigis Jäger), Mitbegründerin Institut 3Kreis, Urheberin der Schneemann-Methode. www.3kreis.net

Alsleben, Heike *(Seite 180)*
Psych. Psychotherapeutin (VT), MBSR-, MBCT- u. MBCL-Lehrerin, Dozentin, Supervisorin, langj. Meditationspraxis, MBCT-Fachleitung (IAS), Co-Leitung Spezialambulanz (Uniklinikum). Autorin. www.heike-alsleben.de

Andersen, Alexandra *(Seiten 186 f.)*
Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an weiterführenden Schulen", zert. MBSR-Lehrerin u. Lu Jong-Lehrerin, Trainerin Gewaltfreie Komm. (Rosenberg), Klangmassagepraktikerin (P. Hess), Aroha-Mastertrainerin (B. Jakszt). Zen- u. Vipassanapraxis. www.alexandra-andersen.de

Antoni, Brigitte *(Seite 57)*
Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin, Studium bei Dr. R. Steiner (Ulm), A. Eppler (USA), BNS Iyengar (Indien), Yoga-Unterricht in Studios u. Unternehmen, int. Workshops. www.beyogiful.com

Assländer, Regina *(Seite 94)*
Lehrerin f. Taiji Chan u. Qigong, seit 1988 Aus- u. Weiterb. in Taiji (Peter Yang) u. in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), Fortb. in Qigong (u. a. in China), Zen-Praxis seit 1987, Heilpraktikerin klass. Homöopathie u. Cranio-Sacral-Therapie, SE-Traumatherapie nach Peter Levine.

Ballreich, Rudi *(Seite 181)*
Geschäftsführer Concadora GmbH, Organisationsberater, Managementtrainer. Bis 2020 Mitglied Trigon Entwicklungsberatung. 2015 Begründung Mindful Leadership Konferenzen. Mit dem Professional Campus der Universität Witten/Herdecke Entwicklung u. Durchführung des Lehrgangs „Train the Trainer für Mindful Leadership" und „Agile Leadership & Agile Transformation".

Bartlewski, Ulrike Khabira *(Seite 67)*
begleitet seit 40 J. Menschen auf ihrem Weg. Krankenschwester, Abtlg. Psychotraumatologie (Uniklinik). Schülerin von Sufi-Lehrer Munir Voß, autorisierter Retreat-Guide (Tradition Pir Vilayat Inayat Khan).

Beckmann, Ludger P. *(Seiten 153, 159, 169, 185)*
Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf. im IT-Management. 2006 autorisiert als Zen-Lehrer durch Willigis Jäger. Seit 2000 Coach Führungskräfte, Managementtrainer, zert. Therapeut Hakomitherapie u. Psychotherapie (HP, ECP), eigene Sitzgruppe. www.mindfulness-academy.de

Bernsdorf, Jörg, Dr. *(Seite 116)*
studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 20 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuzendo, Shakuhachi) u. Budo (Aikido u. Iaido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo. www.zen-muehle.de

Bickhard-Bottinelli, Jana *(Seiten 145, 157)*
Yoga- u. MBSR-Lehrerin, Dozentin f. Yoga am Center for Mindfulness, Zürich. Eigene Yoga- u. Meditationspraxis (Vipassana) seit 1986, Unterrichtstätigkeit seit 1998. www.abc-yoga.com

Blanz, Hiekyoung *(Seite 140)*
Cert. Facilitator for The Work of Byron Katie. Leiterin Retreatzentrum Werkstatt Engel. Gründerin „True You Habits" Programm. Dipl.-Tänzerin, Choreografin. www.hiekyoung.com

Blumenberg, Katrin *(Seite 97)*
Qigong-Ausbilderin (DDQT), Leitung Zheng Yi Dao-Seminare/des Übungssystems „Qigong der Vier Jahreszeiten". Ausgebildet in der V.R. China. Tätig in Aus- u. Fortb. von Qigong-Lehrern, Ärzten, Psychologen. www.qigong-vier-jahreszeiten.de

Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat. *(Seite 74)*
promovierte in Physik, Grundstudium Chinesisch u. Philosophie, Aufenthalte in China, unterrichtet seit 1989 Qigong. Dozentin Med. Ges. für Qigong Yangsheng, Lehrerin/Ausbilderin der Dt. Qigong Gesellschaft www.qigong-shiatsu-radolfzell.de

Bodeutsch, Ralf *(Seite 111)*
Dipl.-Ing. (FH), Romanistikstudium. Seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberufl. Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von Fastenkursen u. Gesundheitsreisen im In- u. Ausland. www.bodeutsch.eu

Böhme, Markus *(Seite 56)*
motiviert durch eine Nahtodeserfahrung seit 1987 auf dem Zen-Weg. Ab 2007 Übung u. seit 2010 Kundalini-Yogalehrer (Yogi Bhajan). Als Heimerzieher Arbeit mit Sucht- u. psychisch beeinträchtigten Menschen. www.k-yoga.me

Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil.
(Seiten 42, 163)
Fachärztin für Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin (MSc). Oberärztin. Ordiniert in Soto-Zen-Tradition von Shunryu Suzuki. Lehrer: Hozan Alan Senauke, Sojun Mel Weitsman. Aktiv in Hospizarbeit. www.hospiz-im-wohld.de, www.wind-wolken-sangha.de

Bollmann, Christian *(Seiten 126 f.,138)*
Musikstudium, seit mehr als 20 J. Arbeit mit Obertönen, meditativer Musik u. Klang-Heil-Kunst. Gründer u. Leiter des Oberton-Chores Düsseldorf. 24 CDs. Begründer Peace-Pool-Projekt. www.lichthaus-musik.de

Borschel, Daniela *(Seiten 148, 164)*
Dipl.-Kauffrau, Begleiterin integraler Veränd.prozesse, Dialog-Forscherin/-Moderatorin, Kontemplations- u. Kado-Lehrerin, Interkult. Trainerin, Aufstellerin, Integralsystemischer Coach, Vorstand Integrales Forum e. V. www.borschel.com

Brandl, Thilo *(Seite 185)*
Dipl.-Psych., tätig im Psycholog. Dienst des CJD Rhein-Main, Theologe, Systemischer Berater (DGSF), 2. Vorsitzender der C. G. Jung-Gesellschaft FFM, langj. Meditationserfahrung (Christl. Kontemplation, Zen).

Braun, Fernand *(Seiten 10 f.,18, 22)*
Dipl. in katholischer Theologie, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger). www.ampulsdeslebens.de

Breuninger-Ballreich, Susanne *(Seite 179)*
Gestalttherapeutin, Coach, Achtsamkeitstrainerin. Unterrichtet seit vielen Jahren MBSR u. MBCT, bildet MBSR-Lehrer aus. In Unternehmen Durchführung des Programmes „mindfulness@work". Doz. Universität Witten/Herdecke im Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership". www.zas-stuttgart.de

Bryson, Gisela *(Seite 24)*
Zert. Kontemplationslehrerin Via Cordis, Mitglied WFdK. Seit 1992 Ausb. Meditationslehrer. Langj. Ausbildungsleiterin für Atemtherapeuten am Ilse-Middendorf-Institut. Supervision, Seminare in eigener Praxis.

Burggrabe, Helge *(Seiten 19, 128)*
Int. tätiger Komponist u. Seminarleiter. Komposition von Oratorien, „Hagios"-Gesangszyklen u. a., Leiter Kulturprojekt „Human" zu den Menschenrechten. Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung einer umfangreichen Seminartätigkeit mit dem Ziel einer lebendigen Spiritualität durch Gesang, Kontemplation u. Kunst. www.burggrabe.de

Büttner, Dorothea *(Seite 128)*
Pädagogin, Dipl. Ganzheitl. Atemtherapie (HAG), Seminartätigkeit, Angebote für Meditation u. meditative Kreistänze, Gesprächsgruppe für Trauernde, Gemeindediakonin. www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de

Buxbaum, Dagmar *(Seite 36)*
Heilpraktikerin in eigener Praxis, Entspannungspädagogin, Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), seit 35 J. Zen-Praxis, leitet Zen-Gruppen. www.seelenfroh.de

Candolini, Gernot *(Seite 149)*
Lehrer/Leiter Montessorischule Innsbruck, designt u. baut Labyrinthe, Reiseleiter nach Chartres, Autor. Seine Labyrinthbauten u. Bücher verhelfen dem Symbol Labyrinth in Europa zur Renaissance. Hat ca. 40 Labyrinthe geplant u./o. gebaut. www.labyrinthe.at

Cantú, Kay *(Seiten 51 f.)*
Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 3 J. Yoga-Ashram, dort Ausbilder von Yogalehrern (BYV), Personaltrainer, Meditationskursleiter, Entwicklung freies systemisch orientiertes Konzept für Xperience Yogalehrer-Ausbildung.
www.xperienceyoga-ausbildung.com

Ceming, Katharina, Prof. Dr. phil., Dr. theol. *(Seiten 63 f.)*
Freiberufl. 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

Dalberg, Andreas *(Seite 160)*
Autor, Biograf u. Redakteur. Seit 90er J. als Seminarleiter tätig (Reiki, Praxis des Schreibens). Studium Schreibpädagogik (M. A.). Philosophische u. psycholog. Zusatzqualifikationen. Langj. Meditationspraxis. www.andreasdalberg.de

Danke, André *(Seite 54 f.)*
aus Unternehmensberatung u. Medien-/Lizenzbranche kommend, war Fotomodel in New York, dort Ausb. am Kundalini Yoga East zum Kundalini Yogalehrer nach Yogi Bhajan. Workshops im In- u. Ausland, regelmäßig Fortb. in Indien (Yogi Amandeep). Eigenes Yoga-Online-Magazin. www.yogarelations.com

Deyerling, Angela *(Seite 150)*
Sonderpädagogin, MBSR-Lehrerin, Aspirantin des Ordens Inter-Sein (Thich Nhat Hanh), aktiv bei „OmasforFuture", Vipassana-Meditation. www.achtsamkeit-wuerzburg.de

Dirks, Liane *(Seite 160)*
Autorin, Dozentin, Gründerin Life-Script®-Methode u. Ausbildung. Ihr Herzensanliegen: am neuen Narrativ des Menschseins zu arbeiten u. Spiritualität u. Kreativität zu verbinden. www.liane-dirks.de

Dittrich, Susanne Jushin *(Seite 41)*
Zen-Praxis seit 1999, zunächst bei Rolf Drosten Roshi, seit 2016 bei Linda Myoki Lehrhaupt Sensei. Lehrerin für MBSR u. Achtsamkeitsmeditation. Psychotherapeutin.
www.zenfrauen-unterwegs.de

Dörmann, Helmut *(Seiten 148, 164 f.)*
Gestalttherapeut, Supervisor, Ausb. in transpersonaler Psychologie, Leiter Hospizdienst, Trauerbegleiter. Lehrer Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger). 3-jähr. Meditationslehrer-Ausb., Referent bei DIA. In seinem Wirken bezieht er sich auf eine integrale, spirituelle Lebenspraxis. www.helmut-doermann.de

Dorst, Brigitte, Prof. Dr. *(Seite 66)*
Dipl.-Psych., approb. Psychotherapeutin, Jung'sche Analytikerin, Lehranalytikerin (C. G. Jung-Institut), Schülerin der Sufi-Meisterin Irina Tweedie, Doz. an versch. Ausb.instituten, Leiterin Sophia-Zentrum. www.sophia-zentrum.de

Drescher, Gisela *(Seiten 33, 120)*
freischaffende Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger). Leitet seit 1978 die „Freie Werkstatt für Bildhauerei u. Gestaltbildung" mit dem Ausbildungszweig „Der künstlerische Mensch".
www.gisela-drescher.de

Dressler, Stefan, Dr. med. *(Seite 138)*
Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapie, Integrative Psychotherapie, Privatpraxis. Seit 2005 Seminare Holotropes Atmen. Dozent/Ausbilder am Int. Institut für Bewusstseinserforschung u. Psychotherapie, Mitarbeit im Netzwerk Klinik der Zukunft, Professional Member Eurotas. www.essence-SD.de

Dümmig, Renate *(Seite 32)*
Zert. psychol. Beraterin, Burnout-Beraterin, Trauerbegleiterin in eigener Praxis. Seit 25 J. Dozentin für versch. Körpertherapien, zert. Taiji-Chan-Lehrerin, Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), eigene Sitzgruppe.
www.koerper-bewusst-sein.eu

Eichelbauer, Christa *(Seite 101)*
Dipl.-Psych., Psych. 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

Eurich, Claus, Prof. Dr. phil. *(Seiten 15, 142 f.)*
Hochschullehrer (i.R.), Philosoph, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger). Zahlreiche Veröffentlichungen, u. a. „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers". www.interbeing.de

Faisst, Annette *(Seite 101)*
Modedesignerin, Ballettausb. an der Royal Academy of Dance, zert. Leiterin f. Tanz in päd. Umfeld (Lola Rogge), Tangotänzerin, 3-j. systematisches Studium Buddhismus u. Meditationsleiter-Ausb. am Tibetischen Zentrum Hamburg, dort Mitarbeiterin. www.xperience-tango.de

Fell-Hagen, Monika *(Seiten 50, 138, 159)*
Psych. Psychotherapeutin, seit über 25 J. in eigener Praxis, Körperpsychotherapie, Systemische Therapie u. Aufstellungen, Traumatherapie, Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BDY), war Zenschülerin von Willigis Jäger, Tantrisches Yoga (Margot Anand), Lehrtherapeutin Tiefenpsychologie, Autorin. www.trans-personal.de

Franklin, Jim, Dr., PhD. *(Seite 115)*
Musikstudium, Komponist, studierte Shakuhachi in Sydney u. Tokyo, erhielt 1996 von Großmeister Yokoyama Katsuya den Titel Shihan („Meister"). Zen-Schüler bei Robert Aitken Roshi. 14 CDs. www.bambusherz.de

Friedrichs, Elisabeth, Dr. med. *(Seite 97)*
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Dozentin für Qigong Yangsheng, Chinesische Medizin u. Akupunktur, redaktionelle Mitarbeit bei der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.
www.qigong-yangsheng.de

Fuchs, Christine, Dr. jur. *(Seite 120)*
Bildende Künstlerin u. Kunsttherapeutin, u. a. als Dozentin, Publizistin u. Kursleiterin tätig u. dem Benediktushof seit vielen Jahren verbunden. www.haiku-malen.de

Fuhrmann, Jörg *(Seite 152)*
Gestalttherapeut, Transpersonaler Therapeut/Trainer/Supervisor, Hypnosetherapeut/-trainer, Holotropic-Breathwork®-Facilitator, TRE®-Provider, S.E.N.-Rütte, Ausb. bei Lehrern versch. spiritueller Richtungen.
www.freiraum-institut.ch

Gehweiler, Ute *(Seite 56)*
Krankenschwester, Entspannungspäd., Leitung Eichenhäuschen, GFG-Geburtsvorbereiterin®, Yogalehrerin BYV, zert. Trauerbegleiterin. www.das-eichenhaeuschen.de

Gerwin, Roswitha-Maria *(Seite 47)*
Kulturref., Yogalehrerin (BDY/EYU), 30 J. Leiterin/Dozentin Integrale Yogaschule f. Aus-/Weiterb., Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), Mitglied WFdK, Lehrerin Integrale Spiritualität u. Begleitung im Zen, Autorin. www.integrale-yogaschule.de

Gestrich, Cordula *(Seiten 86, 151)*
Gestalttherapeutin, Psychotherapeutin im Trauma-/Palliativbereich, MSC-Trainerin, PNT-Teacher, Mindful Meditation Teacher (Jack Kornfield, Tara Brach).
www.gestaltpraxis.weebly.com

Giesse, Susanne *(Seite 50)*
Kommunikationswiss., Leiterin Yogaschule, versch. Ausb. in Körperarbeit, Hatha Yoga u. Yin Yoga, Ausb.leiterin Singgruppen, Aus-/Fortbildung u. spirituelle Begleitung durch Daniel Hertlein, 2 J. Studium der Bhagavad Gita mit Svamini Pramananda. www.yogalounge.de

Gisin, Franziska *(Seite 96)*
Physiotherapeutin, Dozentin für Qigong Yangsheng, Vorstandsmitglied der Med. Ges. für Qigong Yangsheng, redaktionelle Mitarbeit bei der Zeitschrift für Qigong Yangsheng. www.qigong-yangsheng.de

Giulini, Nöle *(Seite 147)*
CIAYT-zert. Yogatherapeutin, Senior iRest® Yoga Nidra-Teacher/-Trainerin, Studium Kunsttherapie, Psychologie u. Kunst, Yoga-Ausb. bei Yogi Amrit Desai u. Erich Schiffmann. 30 J. Yogalehrerfahrung.
www.ThePracticeOfWelcoming.de

Glasenapp, Jan, Dr. phil. *(Seite 180)*
Psych. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langjährige Meditationspraxis in der Chan-Tradition.
www.therapie-und-beratung.de

Greven-Lindemann, Ursula *(Seite 126)*
Gesangspädagogin, Sängerin (Musical, Oper, eigene Konzerte), Ausb. in Klangheilung, Somatic Experiencing, Reiki-Lehrerin, war Zenschülerin von Willigis Jäger, Lehrerin für West-Östliche Weisheit. www.ursula-greven.de

Grieger, Fatimabi Monika *(Seite 68)*
Kursleiterin, Coach, Heilpäd., Gründerin/Leiterin Sufi Zentrum Omega sowie der Khanqah Inayatiya. Lehrerin (Murshida) Sufitradition von Pir o`Murshid Hazrat Inayat Khan, drehender Derwisch (Semazen) in Tradition der Mewlewi (Rumi). www.sufismus.ch

Grimm, Beatrice *(Seite 21)*
Kontemplationslehrerin, Beauftragung von Willigis Jäger. Körpergebet, Tanz, Qigong. Schulungen u. a. in therapeut. Bewegungs- u. Körperarbeit, Sakralem Tanz, Zen, Qigong Yangsheng, Diamond Approach, Essential Movement. Verlegerin von „Wege der Mystik". www.beatrice-grimm.de

Groschupp, Bernd *(Seite 35)*
Zenlehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und der Sanbo-Zen-Linie, Leiter des Zendo Dresden. Von Beruf: Richter. www.zendo-dresden.de

Haack, Sven-Joachim *(Seiten 17 f., 22 f., 119)*
Ev. Pfarrer i. R., Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) u. WFdK. Initiator u. Leiter der „Weggemeinschaft Kontemplation u. Mystik - Spiritualität u. Lebenskultur aus der Stille“, Weiterb. in Gestalt- u. transpersonaler Psychotherapie, sakralem Tanz, Ritual, Gebärde u. Klangmassage. www.kontemplationundmystik.de

Hachtmann, Stephan *(Seiten 23 f.,149)*
Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität, Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. www.stephanhachtmann.de

Hackenberger, Anne *(Seite 192)*
Paar- u. Familientherapeutin in eigener Praxis, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MSC, MBCP), Gründung/Leitung Zentrum für Achtsamkeit u. Familie, Vorstand des Vereins Mit Kindern wachsen e. V., Dozentin/Ausbilderin bei Arbor Seminare u.a., www.achtsamkeit-und-familie.de.

Häfner, Martin *(Seite 107)*
Heilpraktiker, 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. www.haefner-koerpertherapie.de

Hasselhoff, Achim *(Seite 148)*
Ev. Pfarrer, Religionslehrer, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), eigene Kontemplationsgruppe. Jahrestraining u. Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation. www.achim-hasselhoff.de

Häufle-Yasuda, Nobuko *(Seite 117)*
Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin, Lebenskünstlerin. Geboren in Japan, seit dem 6. Lebensjahr Beschäftigung mit Shodo, langj. Unterrichtserfahrung. Zahlreiche Auszeichnungen u. Ausstellungen. www.shodointernational.de

Heitfeld, Ursula *(Seite 32)*
Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Yogalehrerin BDY/EYU, 3-j. Yoga-Fortb. bei R. Sriram, Ausb. in Logotherapie u. Existenzanalyse nach V. Frankl, Studium Spiritualität u. Interkulturalität (Dipl.), Managementfunktionen in IT-Unternehmen, Dipl.-Soziologin. www.zen-mind.de

Henning, Thomas, Dr. phil. *(Seite 115)*
Psychotherapeut, Schüler von Dr. Jim Franklin Shihan (Meister der Shakuhachi), schätzt die Bambusflöte als Werkzeug des Suizen. Als Laienmönch übt er in der Choka Sangha, Steyerberg, Zen in der Rinzai-Tradition.

Herberich, Elsbeth Maria *(Seiten 37, 104 f., 114)*
Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Kado-Lehrerin (Ikenobo Ikebana Akademie, Kyoto), Lehrerin für Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Fortb. in Psychotherapie (Hunter Beaumont), Qigong (Med. Ges. für Qigong Yangsheng).

Hoch, Daniel *(Seiten 159, 171)*
Coach, Prozessbegleiter, Gestalt- u. Traumatherapeut. Berät und coacht u. a. Unternehmen u. Führungskräfte. Beschäftigt sich seit über 25 J. mit Gesundheit, Spiritualität u. Führung. Gründer YouTube-Kanal Spiritual Leadership TV. www.spiritualleadership.de

Höfler, Anne *(Seiten 103 ff.)*
praktiziert seit 1981 Handauflegen. Seit 1989 Vorträge/Kurse in kirchlichen Bildungshäusern, Fortb. für Pflegende in öff. Einrichtungen. 2002 von Willigis Jäger beauftragt, Kontemplation zu lehren. Verbindet in ihren Kursen Handauflegen u. Kontemplation. Gründerin „Open Hands Schule“ für Handauflegen. www.anne-hoefler.de

Höhn, Martin *(Seite 102)*
Dipl.-Musiklehrer, Taketina-Rhythmuspäd., Focusingberater/-ausbilder (DFI), Kreativtherapeut (Psychosomatik), langj. Tätigkeit als Musiklehrer, Rhythmustherapeut u. Seminarleiter. www.martinhöhn.de

Holzapfel, Michael *(Seiten 78 f.)*
Physiotherapeut, Osteopath, Tanz- u. Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater u. Ausbilder der Telefonseelsorge, Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Meditationspraxis seit 1997, Schwerpunkte Kontemplation u. Zen. www.toccare.de

Homberger, Harald (Seiten 46, 137)
Kinder-/Jugendlichenpsychotherapeut, eigene Praxis, Familienaufstellungsseminare u. Weiterbildungen seit 1995. Lehrtherapeut/Ausbilder Dt. Gesellschaft für Systemaufstellungen, Heilpraktiker, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), spiritueller Leiter Samyama Integrale Yogameditation e. V., Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer BDY/EYU. www.harald-homberger.de, www.yoga-samyama.de

Hülsbeck, Marcel, Prof. Dr. rer. pol. (Seite 181)
Inhaber des WIFU-Stiftungslehrstuhls für Personal u. Organisation, insbes. in Familienunternehmen (Universität Witten/Herdecke), wissenschaftlicher Leiter des Lehrgangs „Train the Trainer für Mindful Leadership".

Hundsalz, Thomas (Seiten 130 f.)
Logopäde, Gesangslehrer. Während vieler Jahre als Gesangsschüler u. 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

Jäger, Henrik, Dr. phil. (Seite 74)
Studium Theologie, Sinologie, Philosophie, Japanologie. Ausb. als Lehrer für Taijiquan u. Qigong. Weiterb. in transgenerationaler Traumatherapie. Autor, Dozent, Coach. Lehrtätigkeit an versch. Universitäten u. am C. G. Jung-Institut, Zürich. www.henrikjaeger.de

Jehle, Elias (Seite 193)
„Empowering people to dare to shine", lautet sein Mission Statement. Forscht zu den Themen Mindfulness/(Self-) Leadership an einer HS, ausgezeichnet für innovative Lehrtätigkeit. Begleitet als Transformation Coach Menschen, ihren „Sweet Spot" (Schnittmenge aus Purpose, Passion u. eigenen Stärken) zu realisieren.

Kaiser, Annette (Seite 65)
Spirit. Lehrerin/Leiterin Seminarhaus Goldener Wind by Villa Unspunnen (CH). Int. Meditationsretreats. 17 J. Schülerin von Irina Tweedie, führt seit 1998 deren Sufipfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter, hin zu einer universellen Spiritualität. Taiji-Lehrerin/-Ausbilderin, eigener „Übungsweg DO", spirit. Traumarbeit. Autorin. www.goldenerwind.ch

Kapfer, Rita (Seite 137)
Heilpraktikerin, Praxis für ganzheitliche Körpertherapie, Schwerpunkt Systemaufstellung u. Kinesiologie, Einzelaufstellungen, Aufstellungsseminare, langj. Erfahrung u. Mitarbeit bei Günter Schricker, weitere Erfahrungen bei Renate Wirth. www.praxis-kapfer.de

Karner-Klett, Doris (Seiten 22, 46)
Yogalehrerin BDY/EYU in der Tradition von Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yogalehrtätigkeit seit 1989, als Teacher-Trainer autorisiert von Desikachar, Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Ass. von H. Simon-Wagenbach, spirituelle Leiterin Samyama Integrale Yogameditation e. V.; www.yogakirchheimteck.de, www.yoga-samyama.de

Keimburg, Annette (Seite 148)
Pfarrerin i. R. (Gemeinde, Gefängnis-, Krankenhausseelsorge), halbjähriges Mitleben bei den Schwestern der „Communauté de Grandchamp", Übung Herzensgebet, Mediationsausb., seit 2006 CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg).

Kohtes, Paul J. (Seite 41)
Coach, Zen- u. Yogalehrer. Seit vielen Jahren unterstützt er Menschen, zu sich selbst zu finden u. sich von dort aus für alle Wesen zu öffnen. Mitgründer u. die Stimme der MeditationsApp 7mind. In seinen Publikationen beschreibt er den Weg zur inneren Freiheit. Ehrenamtlich tätig im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.healingformula.de

Kölcze, Csongor (Seite 123)
Gongmusiker, Cellopäd., Musikkinesiologe, Klangmassagetherapeut, Seminarveranstalter, Ausbilder für die Fachrichtungen Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden, Instrumentengruppen Gongs, Klangschalen, Monochordinstrumente, Kotamo. www.klangurlaub.de

Kolek Braun, Maria (Seiten 16, 49)
Studium Theologie u. Germanistik, nach Jahren in der Gemeindearbeit jetzt als Psychiatrie-Seelsorgerin tätig, Weiterb. Beseelte Psychotherapie, Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger) u. des WFdK, MBSR-Lehrerin.

Korp, Harald-Alexander *(Seiten 73, 164)*
M. A. phil., Uni-Dozent für Religionswiss., seit 10 J. Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach (HCDA), Autor u. a. von „Dem ruhigen Geist ist alles möglich - Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein". www.hakorp.de

Kostka, Claus *(Seite 110)*
HP Psychotherapie, Dipl.-Kunsttherapeut (FH), Europ. Zertifikat Psychotherapie (EAP/DVP), Körperpsychotherapeut (DGK/EABP), Familientherapeut (DGSF), Reparenting (INITA), Systemaufsteller u. Lehrtherapeut (DGfS), Künstler. www.clauskostka.de

Kowalzik, Alev Aliye *(Seiten 67 f.)*
Dipl.-Psych., Ausb. u. a. C. G. Jung Institut, Musiktherapeutin, Ausbildung bei Oruç Güvenç. Schülerin von Waliha Cometti, Sufitradition von Pir O'Murshid Hazrat Inayat Khan. Singt, spielt versch. Instrumente, Gabe des heilsamen Singens. Mehrere CDs, Konzertauftritte. www.alev-kowalzik.de

Kraemmer, Renée Maria *(Seite 87)*
MBSR-Lehrerin, Sensory Awareness Leader, Physiotherapeutin. Arbeitet in psychiatrischer Klinik. Zen-Meditation seit 1990, Schülerin von Christoph Rei Ho Hatlapa. Langj. Erfahrung in Yoga, Aikido u. Contact Improvisation. Kursleiterin seit 1994. www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Krahn, Karoline *(Seite 99)*
Lehrerin für Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zenlehrerin u. „Personal Assistance Teacher" bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. www.taiji-weg.de

Kraus, Alexandra *(Seite 38)*
Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin. Langj. Zenschulung/-meditation führten sie zum Studium der Shakuhachi bei Shakuhachi-Meister Dr. Jim Franklin. 2020 erhielt sie durch das KSK-Europe den Titel junshihan-menjo (Associate Master) u. damit Lehr- u. Konzertbefugnis. www.alexandra-kraus.de

Krings, Sabine *(Seite 106)*
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

Krudup, Karin *(Seite 178)*
Pädagogin, Ausb.leiterin, Dozentin u. Supervisorin in der MBSR-Weiterbildung am Institut für Achtsamkeit (IAS), seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- u. Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin, MBSR-, MBCL-, MBCT-Lehrerin. www.institut-fuer-achtsamkeit.de, www.karin-krudup.de

Kruithoff, Elmar *(Seite 140)*
Dipl.-Psych., Focusing-Lehrer, ausbildungsberechtigter Koordinator (TFI), Gründer Zentrum für Focusing-Kompetenzen. www.focusing-center.com

Kruljac, Renato *(Seiten 88, 146)*
M. A. in Pädagogik/Bildungsmanagement, Trainer für Achtsamkeit, Intuition u. Persönlichkeitsentwicklung, MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach. Ausb. in Gestalttherapie. 27 J. Kampfkunsterfahrung, Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger. Kursleitung im In- u. Ausland, Autor. www.achtsamkeit-intuition.de

Ladik, Annamaria *(Seite 100)*
Ärztin für Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie, Spezielle Psychotraumatologie DeGPT, in eigener Praxis. Seit 2002 durch Dr. Julie Henderson autorisierte Zapchen Somatics-Lehrerin. www.zapchen.de

Lantenhammer, Elvira *(Seite 121)*
freischaffende Bildende Künstlerin, Kunststudium, Initiatorin von „Kunst im Schloss Homburg", Kuratorin, Lehrtätigkeit, Kursleiterin, Ausstellungen im In- u. Ausland, Yogapraxis, Tai Chi, war Zenschülerin von Willigis Jäger. www.elviralantenhammer.de

Lee, Riley, Dr., PhD. *(Seiten 109, 115)*
Musikethnologe, int. 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

Lehrhaupt, Linda, Dr. phil. *(Seiten 41, 87)*
Begründerin/Leiterin Institut für Achtsamkeit, dort auch als Dozentin, Supervisorin u. Spiritual Director (Mitglied im SDI Int.) tätig. Zen-Lehrerin der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga), Taiji-/Qigong-Lehrerin. Leitet int. Retreats in Achtsamkeits- u. Zen-Meditation. Autorin. www.institut-fuer-achtsamkeit.de, www.zen-herz.de

Lener, Christine *(Seite 114)*
Senior Professorin in Ikebana Floral Art. Einzige Europäerin mit abgeschlossenem Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana, Kyoto/Japan (1989-2002). 30 J. int. Präsentation der Ikebana Kultur durch Lehren u. Ausstellungen, 20 J. Unterweisung in Zen-Meditation, Gründerin der Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibana-kai. www.ikebana-study-group.eu

Leverenz, Karsten *(Seite 31)*
Ev. Theologe, Klinikseelsorger, Paar- u. Lebensberater (DAJEB), Zenlehrer der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger).

Leverenz, Marianne *(Seite 31)*
Ev. Theologin, Paar-, Lebens- u. Erziehungsberaterin (DAJEB), Zenlehrerin der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger).

Li, Zhou *(Seite 97)*
Direktorin des Ausbildungszentrum Beidaihe i. R., VR China. Leitet Kurse für die Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. www.qigong-yangsheng.de

Lindemann, Ulf *(Seite 126)*
Lehrer für schamanisches Wissen, Spiritueller Begleiter, Autor, Seminarleiter, Musiker. www.ulf-lindemann.de

Lipovsky, Shura *(Seite 70)*
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

Löffler, Sabine *(Seiten 139, 170)*
Dipl.-Psych., Familientherapeutin, int. zert. PBSP-Therapeutin/-Trainerin/-Supervisorin. Weiterb. in Ego-State-Therapie, Ressourcenorientierter Psychotherapie, Brainspotting. Mitarbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, eigene Praxis als Therapeutin/Supervisorin. Langj. Simultanübersetzerin von Al Pesso.

Lorenz, Anja, Dr. phil. *(Seite 161)*
Kinder-/Jugendlichenpsychotherapeutin, Kreative Leib-/Gestalttherapeutin, Dipl.-Sozialpäd., systemische Beratung, integrierte Familientherapie, eigene Praxis, wiss. Arbeit in Biografieforschung, Vorstandsmitglied Kriegsenkel e. V., langj. Meditations- u. Yogapraxis. www.anja-lorenz.de

Luger-Schreiner, Helga, Mag. art. *(Seite 83)*
Künstlerin, Kunstpäd., Kunsttherapeutin, zert. MSC-Lehrerin, MCP-Trainerin, Metta-Meditationslehrerin, Konzept/Leitung „Projekt achtsame Schule – PAS", Co-Kreation/Dozentin HLG „Achtsamkeit" u. Weiterb. AVE-Institut, Expertin kunstbasierte Meditation u. meditationsbasierte Kunst. www.powerful-heART.at

Maaß, Beate *(Seite 147)*
Sprachwiss., iRest® Yoga Nidra-Supervisorin/-Mentorin/-Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU/GGF (Tradition Kashmirischer Shivaismus nach Jean Klein und Hatha-Yoga nach Swami Kuvalayananda) bei Leopoldo Chariarse, langj. auf dem buddhistischen Weg u. dem Weg des Yoga. www.herzensatem.de

Mangold, Jörg *(Seiten 82 ff.)*
Ärztl. Psychotherapeut, Facharzt für Kinder-/Jugendpsychiatrie, eigene Praxis, Achtsamkeitslehrer MBSR, MBCT, MBCL, MCP, zert. MSC-Lehrer, humanitäre Bildungsprojekte. www.achtsamkeitundselbstmitgefühl.de

Mannschatz, Marie *(Seiten 61 f.)*
25 J. Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, danach 1993-98 Ausbildung bei Jack Kornfield, unterrichtet seit 25 J. Vipassana- u. Metta-Meditation, Autorin von Bestsellern über buddhistische Alltagspraxis, die in viele Sprachen übersetzt wurden. www.mariemannschatz.de

Manstetten, Reiner, Dr. phil. *(Seite 15)*
Philosoph, Kontemplationslehrer. Zum Lehrer für Zen und Kontemplation von Willigis Jäger ernannt. Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg. Veröffentlichungen zu den Themen Mystik, Wirtschaftsethik u. ökologische Ökonomie. www.reiner-manstetten.de

Max, Elke *(Seite 180)*
Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT u. systemische Therapien (RGST).

May, Silke *(Seiten 80, 83 f., 100)*
Studium Malerei, Kunsttherapeutin DGKT, Psychotherapeutin HPG, Traumatherapeutin PITT, zert. MBSR-/MBCT-Lehrerin, Zen-Praxis in der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger). www.mbsr-silke-may.de

Messer, Mechthild *(Seite 162)*
M. A., Personalentwicklerin für Unternehmen, Biografie-Coach für berufliche Neuorientierung u. Lebenswendepunkte, Lebenszufriedenheit, Resilienz, Achtsamkeit, Lebenssinn, Trauerbegleitung, seit über 18 J. Laufbahnberaterin, eigene Praxis. www.beruf-und-biografie.de

Metzler, Karl *(Seite 154)*
Pantomime, Schauspiellehrer, Lehrer f. Initiatisches Gebärdenspiel n. Silvia Ostertag®. Bildet zum Lehrer für Körpersprache aus. Bes. Interesse: Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag. Zenmeditation. www.metzler-methode.de

Meyer, Christian *(Seite 63)*
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 wahrem Loslassen". www.zeitundraum.org

Meyer, Constanze *(Seite 193)*
Dipl.-Psych., Psychotherapeutin, eigene Praxis, Gestalttherapeutin, zert. MBCT/MBSR-Lehrerin, Dozentin in Ausb. instituten, Mitinitiatorin Zenprojekt www.bum.berlin, aktiv bei den PsychologistsForFuture, langj. Zenpraxis in der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger). www.achtsamkeit-cm.de

Mihaljevic, Michael *(Seite 116)*
Arbeit mit psychisch Behinderten, Ausb. zum Teelehrer im Teeweg als Zen-Kunst im Myoshin An Chadojo, Zenmeditation, Studium Shakuhachi in der Tradition des Zentempel Icchoken, Japan. Studienaufenthalte in Japan, Korea und China. www.teeweg.de

Mikuskovics, Bernhard *(Seite 129)*
beschäftigt sich seit frühester Kindheit mit Musik u. Malerei, freier Musiker, Musikpäd., Instrumentenbauer in den Bereichen Obertongesang u. -musik, Energiearbeit mit der Stimme, Monochord- u. Indianerflötenbau. www.harmonische-welt.com

Minde, Uwe *(Seiten 139, 170)*
approbierter Psych., Psycho-/Verhaltenstherapeut, Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familientherapie, durch Kontakt mit Albert Pesso 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

Mitzinger, Dietmar *(Seite 184)*
Studium Psychologie, Psych. Psychotherapeut, Supervisor Kölner Lehrinstitut für Verhaltenstherapie, Yogalehrer BDY/EYU, Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Leiter AG Körperorientierte Verfahren (DeGPT), Autor. www.yoga-basierte-traumatherapie.de

Möhle, Gisela *(Seite 138)*
Hebamme, HP Psychotherapie, Aus-/Fortb. in Methoden der Transpersonalen Psychotherapie, Grof Certified Holotropic Breathwork Practioner, prozessorientierte Atem- u. Körpertherapie, Kunsttherapie, Gestalt u. Psychodrama. Transpersonale Prozessarbeit. www.holo-tropes-atmen.de

Mohr, Andrea *(Seite 123)*
Vergolderlehre, Kunstgeschichte, Auktionshaus Christies London, Akademie der bildenden Künste Wien, Arbeitsaufenthalte in Florenz, New York, Rom, Gründung Atelier Mohr, Düsseldorf. www.andrea-mohr.de

Mohr, Kristina *(Seite 154)*
Dipl.-Psych., Clownin (TuT), Saxophonistin, langj. Bühnenerfahrung, Trainerin für Entspannung, Clownerie u. Clownskompetenzen für kontaktintensive Berufe. Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. www.kristinamohr.de

Moritz, Klaus-Dieter *(Seiten 19, 99)*
Lizenzierter Feldenkrais®-Lehrer FVD, seit 2004 Kurstätigkeit in Kontemplation u. Körperarbeit. www.feldenkrais-meditation.de

Morrien, Birgitt E. *(Seite 162)*
US-dipl. Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit 25 J. Menschen in bes. beruflichen Veränderungszeiten. Autorin (Dream Guidance-Methode). Int. Tätigkeit. Eigene Beratungspraxis. www.cop-coaching.com

Nagel, Klaus *(Seite 22)*
Dipl.-Geograph, zert. Singleiter, Liedautor, Mitglied der Initiative Singende Krankenhäuser. Leitet meditatives, heilsames Singen. Praktiziert mit der Intersein-Sangha, Tutzing. www.sovielhimmel.de

Neisse, Petra *(Seiten 150 f.)*
Körperorientierte Trauma-Arbeit, Traumasensitive Aufstellungen, Dissoziation u. Ego States Subtile Selbstarbeit, Einzel-/Seminararbeit mit dem vorgeburtlichen Raum, Ausbildung nach Barbara Brennan, Anthroposophie u. Waldorfpädagogik. www.herzraum.eu

Niemeyer, Hans-Harald *(Seite 158)*
Studium Germanistik, Soziologie u. Sozialpäd., Psychotherapeut (HpG), Ausb. in Systemisch Integrativer Paartherapie u. Hypnotherapie (M.E.G.), Dozent für Yoga u. Meditation, Gründer der Freiburger Yoga Schule. Seit 1992 Paartherapeut in gemeinsamer Praxis mit F. v. Tiedemann, Autor. www.paare-in-therapie.de

Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat. *(Seiten 37 f., 99, 155)*
Studium Biologie u. Philosophie, Lehrer der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Autor u. Künstler. Leitet das Zentrum für Meditation u. Kreativität „Zendo am Saupurze". www.mandala-zen.de

Noruschat, Kathrin *(Seite 110)*
als Visiopädin zeigt sie authentisch, wie die Ströme des Sehens und Erkennens sich wieder miteinander verbinden. Nach dem Verlust ihrer eigenen Sehkraft hat sie erfahren, dass Sehen neu erlernt werden kann. Im Alltag ist sie Weberin. www.kathrin-noruschat-sehtraining.de

Nüssel, Michaela *(Seite 144)*
Dipl.-Psych., HP Psychotherapie, zert. Logotherapeutin (n. Viktor E. Frankl, DGLE), zert. Atemtherapeutin (nach Grof/Michel), systemische Beraterin u. Coach (ISB, INSYS, Professio), mehr als 20 J. in versch. (Führungs-)Funktionen der Personal- u. Organisationsentw. tätig, langj. Kontemplationsschülerin von Willigis Jäger.

Oelwein, Sylvia Angelika *(Seite 119)*
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 92)*
Zen-Lehrer in der Linie von Kobun Chino Roshi, spiritueller Leiter Zen-Zentrum Altbäckersmühle, Dharma-Nachfolger seiner Eltern GenKi u. KyuSei. Studium Politikwissenschaft. Leitete viele Jahre Einrichtungen in der Gerontopsychiatrie. www.zenbogenschiessen.de

Paanakker, Peter *(Seiten 81, 86 f., 170)*
zert. Achtsamkeitslehrer, zert. MSC-Lehrer, MBSR-Ausbildung, zert. in Somatic Experiencing, Ausb. in Körpertherapie u. Meditation, MBCL, Coach, Supervisor, Lehrer, langj. Meditationspraxis. www.achtsamlebenundarbeiten.de

Parkin, Helga *(Seite 62)*
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

Peña, Ángela *(Seite 104)*
Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), Lehrerin für Handauflegen der „Open Hands Schule" (Anne Höfler), Fortb. „Transpersonale Prozessarbeit" (Richard Stiegler).

Pennington, George *(Seiten 73, 156, 161)*
seine Lebensfrage lautet: „Wie funktioniert Mensch-Sein?" Viele Lehrer, die Meditation mit den Tafeln von Chartres u. das Leben selber wiesen den Weg. In seiner Arbeit mit Menschen vermittelt er die Grundlagen einer bewussten, eigenverantwortlichen u. erfüllenden Lebensführung. www.pennington-training.com

Pietzko, Albert *(Seiten 144, 183)*
Geschäftsführender Gesellschafter Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko GmbH, langj. Zen-Praxis, Entwickler der Ausb. EssenzCoaching®. Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organisations, Teamentwicklung. www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de

Plesse, Martina *(Seite 55)*
Dipl.-Ing. Innenarchitektur, Yogalehrerin, Yogatherapeutin (BYAT) u. Kundalini Yogalehrerin (3ho). www.yoga-sangeet.de

Pompe, Xenia *(Seite 141)*
selbständige Enneagrammlehrerin, Pädagogin, Trainerin, Coach. Persönliche u. berufliche Aus-/Weiterbildung mit dem Enneagramm. Begleitung von Einzelpersonen, Paaren, Familien u. Teams. www.treffpunkt-enneagramm.de

Poraj, Alexander, Dr. theol.
(Seiten 28 ff, 169, 176 f., 185, 190, 195)
Dipl.-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen sowie der Institute für persönliche Entwicklung „Euphonia" in Barcelona u. Breslau. Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.alexanderporaj.de

Radtke, Michael *(Seite 156)*
Lebenskrisen u. Grenzsituationen erforderten ein komplettes Umdenken u. beförderten neue Prioritäten. Seitdem sind seine bes. Interessen: Sterbe- u. Lebensbegleitung, Erforschung innerer Zustände, Herzensgebet u. Meditation, Erkenntnis u. Wissen durch Erleben. Beruf: Führungskraft.

Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss. *(Seite 95)*
Kommunikationswiss., Sportwiss., unterrichtet als Linienhalter in der 12. Generation der Gründerfamilie Chen-Stil Taijiquan. Mitgründer Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Dtld. (CTND), Coach, Autor, Ausbilder. Gibt interantional Fortbildungen u. Workshops. www.ranne.de

Ratzel, Lucy *(Seite 95)*
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

Reichardt, Jutta *(Seite 127)*
Seit 1989 Ärztin u. Psychotherapeutin, eigene Praxis. Universal Healing Tao Lehrerin. Mit C. Bollmann konzertiert u. leitet sie Projekte/Seminare u. a. im Bereich Klang-Heil-Kunst im In- u. Ausland. www.tao-yoga.com

Renz, Siegfried *(Seite 102)*
Studium Bildhauerei u. Flamenco-Gitarre, TaKeTiNa-Rhythmuspäd., Kreativtherapeut. Heiligenfeld-Klinik/Berlin, HP Psychotherapie, seit 2019 in Ausb. zum Hakomi-Therapeuten. Langj. Tätigkeit als Rhythmuspädagoge, Gitarrist u. Seminarleiter. www.siegfried-renz.com/taketina

Reuter, Thomas *(Seite 122)*
Bildhauer, Steinmetzlehre, Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia (Barcelona), freiberufl. Bildhauer u. Kursleiter im In- u. Ausland, Arbeiten im öffentlichen u. sakralen Raum. Langj. Meditationspraxis. www.thomasreuter-bildhauer.de

Reuter, Tilman *(Seiten 122, 150)*
selbständiger Visionssucheleiter (INP), Naturpäd., Mediengestalter, Filmemacher. Seit 2016 Seminarleiter Natur- u. Männerseminare, Natur-Begleitung u. Ritualarbeit, Betreiber des Felsl-Haus, Mitglied des Kollektiv HarriHarri. www.t-reuter.com

Rosen, Manfred *(Seiten 34 f., 186 f., 190 f., 193 f.)*
Zen-Meister u. spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger, Zenlinie „Leere Wolke". Lebt u. arbeitet mit traumatisierten Kindern u. Jugendlichen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen Deutschland, den Niederlanden u. Belgien. www.zen-im-doerp.be

Rothe, Daniel *(Seiten 12, 18, 174, 185, 191 f.)*
Dipl.-Theologe, wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl für Religionsphilosophie u. -wissenschaft der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Kontemplationslehrer und Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger).

Schaefer-Kölcze, Doris *(Seite 123)*
Yoga-Meditationstherapeutin, Kinesiologin, zert. Paul Ferrini-Lehrerin, Dozentin Paracelsus-Schulen, Körperarbeit in Suchtberatung. 19 J. Choreografie/künstlerische Leitung Tanztheater, Bühnentänzerin.
www.dorisschaefer.com

Schlender, Barbara *(Seite 102)*
zert. Biodanza-Leiterin/-Ausbilderin, Direktorin Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Dipl.-Sozialpäd., Initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote, langj. Partnerschaft u. Zusammenarbeit mit Erhard. Söhner.
www.biodanza-mitte.de

Schmidt, Theo *(Seite 98)*
Ausb.leiter ChanDao Akademie Regensburg, Taijiquan-/Qigong-Lehrer in der 5. Generation des Wu Taijiquan. Seit 40 J. beschäftigt er sich mit Taijiquan, Qigong u. Sitzen in Stille. www.chandao.de

Schneider, Irene *(Seiten 11, 19, f., 174, 190 f., 195)*
Dipl.-Theologin, Gestalttherapeutin, langj. Berufserfahrung in Bereichen der Seelsorge u. Leitung, Persönlichkeitsentwicklung u. spiritueller Begleitung, als Seminarleiterin u. Beraterin. Seit 1984 Praxis in christl. Spiritualität u. kontemplativem Gebet. Fortb. in versch. Ansätzen der Humanistischen Psychologie, in systemischer Aufstellungsarbeit sowie Achtsamkeitspraxis. Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. www.irene-schneider.eu

Schneider, Kornelia *(Seite 72)*
Magisterpäd., Lehrerin des Diamond Approach. Langj. Mitarbeit in Diamond-Approach-Gruppen in Schweden u. Dtld., www.diamondapproach.org/user/1882

Schoierer, Christine *(Seite 131)*
Dipl.-Geoökologin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin, HP Psychoth., Psychomotorik (B. Aucouturier), Praxis für Sprech- u. Stimmtraining, Arbeit am Tonfeld®, Referentin u. a. für Präsenz in Rhetorik u. Hospizarbeit, Trauerrednerin. www.sprechen-gestalten.de

Schraml, Georg *(Seite 118)*
Dipl.-Theol., langj. als Pastoralreferent tätig, selbständig mit Internetagentur u. als Fototrainer, Ausb. u. Tätigkeit als Persönlichkeitstrainer. www.meditative-fotografie.de

Schulte-Braatz, Andrea *(Seite 85)*
Dipl.-Päd., 30 J. Berufserfahrung in Jugend-/Erwachsenenbildung, Lehrerin/Supervisorin für Achtsamkeitslehrende (MBSR/MBPM/MBCT). www.mbsr-luebeck.de

Schumann, Oliver *(Seite 72)*
Lehrer des Diamond Approach® (A. H. Almaas). Psych. Psychotherapeut, Supervisor BDP, eigene Praxis. Ausb. in Hakomi-Therapie, Hakomi-Interpersonal u. GroupField. www.seele-entfalten.de

Schwenkler, Ulrike *(Seite 48)*
Dipl.-Betr.wirtin, Yogalehrerin BDY/EYU, acht J. Ausb. „Spirituelle Heilung" bei Barbara Schenkbier, Meditationslehrer: Willigis Jäger, Yogalehrer: Barbara Schenkbier, Werner Vogel. Einweihung in Babajis Kriya Yoga. www.yogaschule-schwenkler.de

Schwienhorst-Schönberger, Ludger, Prof. Dr. theol. *(Seite 16)*
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 126)*
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 der Schwangerschaft und zur Geburt", Autorin. www.qigongweg.de

Sell, Johannes *(Seite 128)*
Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WFdK und „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger). Im Bereich Gregorianik intensive Zusammenarbeit mit Godehard Joppich. www.stillezeiten.de

Shepherd-Kobel, Katharina *(Seite 117)*
Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, wo sie Tuschmalerei bei Tazuko Niimra u. Zen unter Yamada Koun Roshi übte. Zenlehrerin der Sanbo-Zen-Schule. Unterrichtet Tuschmalerei seit 1991. Besondere Faszination für Blumen- u. Pflanzenmalerei. Autorin. www.tuschmalerei.ch

Sievering-Glatz, Ansgar *(Seiten 48 f.)*
Dipl.-Psych., Gesprächspsychotherapeut GwG, Yogalehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WFdK u. „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder Yogalehrer BDP, Ausbilder Schlaf-/Entspannungstherapeut. www.monteverita.de

Skoupil, Kathrin *(Seite 158)*
HP für Psychotherapie, eigene Praxis, systemische Therapeutin, Hakomi®-Therapeutin, Achtsamkeitstrainerin, zert. MBSR-Lehrerin, über 20 J. Erfahrung in Gruppenleitung u. Beratung von Paaren. www.achtsamkeit-darmstadt.de

Skovgaard Poulsen, Therese *(Seite 57)*
über 30 J. Yogaerfahrung, westl. u. chines. Medizin, Ernährung, Meditation, Sanskrit u. ganzheitl. Heilen. Unterricht durch bedeutende spirit. Lehrer. Mit zwei gemeinnützigen Organisationen hilft sie traumatisierten Kindern u. Erwachsenen in Asien. www.breathofhopefoundation.org

Skowronnek, Bettina *(Seiten 135 f.)*
Heilpraktikerin, Aus-/Fortb.: Initiatische Therapie nach Dürckheim (Loomans/Rütte), Gestalttherapie, Familienstellen, Holotropes Atmen, Dialogprozessarbeit. Bis 2002 Kreativtherapeutin Kliniken Heiligenfeld. Frauenseminare in Mallorca. 10 J. Co-Leiterin in der Bewusstseinsschule Seele und Sein (Richard Stiegler). www.bettinaskowronnek.com

Söhner, Erhard *(Seite 102)*
Zert. Biodanza-Leiter/-Ausbilder. Direktor Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Prozessorientiertes Coaching. Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. Langj. Partnerschaft u. Zusammenarbeit mit Barbara Schlender. www.biodanza-mitte.de

Staufenbiel, Gerhardt *(Seite 116)*
Studium der Physik, Philosophie u. Psychologie. Max-Planck-Institut, danach Erw.bildung. 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

Stefanaki, Konstantina *(Seite 119)*
seit 1995 Ikonenschreiberin nach ihrem Kunststudium Byzantinisches Ikonenschreiben, Leitung Ikonenschreibenwerkstatt u. wiss. Mitarbeit in der Orthodoxen Akademie Kreta, Unterricht im In- u. Ausland. Ihre Ikonen befinden sich im Ökumenischen Patriarchat, in Kirchen u. Privatsammlungen. www.oac.gr

Steiner, Christiane *(Seite 56)*
Kundalini-Yogalehrerin, Detox- u. Innerwise-Coach, Sozialpädagogin, die in der spirituellen Begleitung von Menschen ihre Berufung gefunden hat.

Steininger, Thomas, Dr. *(Seiten 64 f.)*
Gründer/Herausgeber von evolve, dem Magazin für Bewusstsein u. Kultur. Gemeinsam mit Elizabeth Debold entwickelte er in den letzten 20 J. die emergent dialogues, eine innovative Praxisform für eine neue Wir-Kultur. www.oneworldindialogue.com/emergent-dialogue/

Steinmann, Ulrike *(Seiten 186 f.)*
Grundschul- u. zert. MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin für Kinder (u. a. bei D. Rechtschaffen, C. Cayla), Ausb.: systemische Beratung (Trialog), Energie- u. Bewusstseinsmedizin (Shen-Men-Institut), einige Jahre in Lehrerfortb. u. als Konrektorin/Schulleitung tätig. Zen-Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh, Vipassanapraxis.

Stiegler, Richard *(Seiten 71, 134)*
Psychotherapie, HPG. Ausgebildet in Transpersonaler Psychologie, langj. Meditationspraxis (Vipassana). Seit 1988 Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit, Meditationslehrer. Seit 2001 Leitung Ausbildungskurse u. Gründung Bewusstseinsschule Seele und Sein. Autor. www.seeleundsein.com

Stiller, Caroline *(Seiten 85, 145, 157)*
Systemischer Präventionscoach, Personal-/Organisationsentwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention. Spezialisiert auf Begabung u. Sensibilität, Entspannungs-/Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCL, MBCT, MBPM, TSM), Yoga- u. Zen-Praxis. www.caroline-stiller.de

Stocker, Christian *(Seite 158)*
Coach, Trainer, zert. MBSR-/MBCL-Lehrer, beschäftigt sich insbes. mit dem Thema „Angewandte Achtsamkeit". Autor. www.hausamfluss.net

Stockhausen, Markus *(Seiten 124 f.)*
int. Trompetensolist, Komponist, Kurse zu „Singen u. Stille", „Vom Klang zur Stille", „Intuitive Musik". Sein Interesse gilt der Transformation durch Klang. Sein Weg ist musikalisch, transkonfessionell, wurzelt in der zeitlosen christlich-hermetischen Tradition. www.markusstockhausen.de

Strenger, Gabriel *(Seite 70)*
freischaff. Klin. Psych., Lehrbeauftragter Psychotherapie (Hebräische Universität). Unterrichtet Hebräische Bibel, jüdische Mystik, Chassidismus u. jüdische Meditation. Aktiv im interreligiösen Dialog. Ausgeb. Sänger, umrahmt seine Seminare mit chassidischem Gesang. Autor. www.gabriel-strenger.com

Strobel, Wolfgang, Dr. med. *(Seite 92)*
Arzt, 3. Dan Kyudo, Trainer CL, Leistungssport Kyudo des DOSB, Zen-Mönch der Soto Schule, Ordination 2003 durch Zen-Meister Michel Bovay.

Taleb Rashid, Ingo *(Seiten 68 f.)*
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

Tao, Hsin *(Seite 40)*
Abt des Wu-Sheng Klosters, einer der erfahrensten Zen-Meister der chines. Tradition, unterrichtet weltweit Chan Meditation, seit 2011 in Dtld., 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; www.hsintao.org

Thanner-Pietzko, Sabine *(Seiten 144, 183)*
Künstl. Direktorin/GF Tanztheater, Choreografin, Tanzpäd., Zusatzqual. kreative Körper-/Bewegungstherapie (A. Halprin), Essenz-Coach. Ausbildungsleitung EssenzCoaching®. Schwerpunkt: Körper- u. Gestenarbeit, Begleitung Einzelpersonen u. Teams in Wandlungsprozessen. www.unternehmensberatung-heiligenfeld.de

Timm, Martin *(Seite 118)*
Künstler, Autor, Dozent, Coach, Mitbegründer der Fotokunstakademie WennHeldenReisen. Intensives Naturverhältnis u. Abkehr vom fotografisch Üblichen lassen ihn die Naturfotografie aus fernöstlicher Ästhetik erforschen. www.TimmFotografien.de

Toma, Charlotte *(Seite 53)*
Yogalehrerin, 20 J. Unterrichts- u. Ausbildungserfahrung, Transformationscoach, Expertin auf dem Gebiet, Körperarbeit mit mentaler Arbeit transformierend zu verbinden. Gründerin Akademie für Yoga u. weibliche Weisheit. www.yofgo.com

Trevisan, Rémy *(Seite 121)*
freischaffender Künstler, Kunsttherapeut, seit über 30 J. Dozent für Malerei u. Zeichnen in versch. Bildungseinrichtungen, seit 1988 Einzel- u. Gruppenausstellungen im In- u. Ausland, Zen-Praxis. www.remy-trevisan.eu

Urban, Patrick *(Seite 108)*
Kursleiter für Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung u. heilsames Erleben in u. mit der Natur, Dipl.-Berufspäd., Psychotherapeut (HP), Leiter Institut Green Therapy. www.igt-berlin.org

van Baren, Brigitte *(Seite 168)*
Juristin, Unternehmerin, Inner Sense, seit 2005 Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger) u. der Sanbo-Schule, Co-founder Chair Living Peace Projects. www.zenforleadership.com

Vogt, Alexander *(Seiten 60 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. www.leere-des-buddha.de

von Collande, Blandina *(Seiten 39, 94)*
Lehrerin für Taiji-Chan u. Qigong, Aus-/Weiterb. in Taiji bei Peter Yang u. in der Taiji-Chan-Schule bei Jürgen Kuhn, Psychotherapeutische Fortb. bei Hunter Beaumont. Lehrerin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger).

von Collande, Cornelius, Dr. phil. *(Seiten 38 f.)*
Gestalttherapeut (DVG), EU-Zertifikat für Psychotherapie (EAP), MBSR-Lehrer, Zenlehrer der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Zen-Meister der „White Plum Asanga" (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung u. Seminare in eigener Praxis. www.collande.eu

von Tiedemann, Friederike *(Seite 158)*
Dipl.-Psych., Psychotherapeutin, Leiterin Hans Jellouschek Institut für Systemisch Integrative Paartherapie, Dozentin an versch. Weiterb.einrichtungen im paartherapeutischen Bereich, Paartherapeutin seit 1991, Supervisorin/Lehrende im Bereich Führung u. Persönlichkeitsentwicklung. www.vontiedemann.de

Wagner, Daniel, PD Dr. rer. nat., Dr. rer. medic. *(Seite 168)*
Psychotherapeut, habilitiertes Mitglied med. Fakultät Universität Köln. Neben Dozenten-, Vortrags-, Lehr- u. Forschungstätigkeiten niedergelassen in eigener Privat- u. Lehrpraxis, Schwerpunkte Psychotherapie, Paarberatung, Coaching. www.zenforleadership.com

Wagner, Edith *(Seite 98)*
Zert. Übungsleiterin Japanisches Qigong, 3. Dan (Meistergrad) im Aikidô, ausgebildet in Meditativem Tanz (Beatrice Grimm), zert. Entspannungspädagogin, Akademie Oberursel. www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut

Wagner, Gemma *(Seite 125)*
Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, seit über 30 J. Arbeit mit Stimme, Musik u. Heilung, als Seminarleiterin (u. a. beim Schweizer Yogaverband), auch mit Jugendlichen und Kindern. www.gemma-wagner.de

Wagner, Petra *(Seiten 13 f., 194)*
Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), Lehrerin für Kontemplation u. Schulung der Wahrnehmung, freischaffende Künstlerin, Ausb. für Wahrnehmung u. Intuition. www.petra-wagner-kontemplation.de

Wagner, Winfried *(Seiten 93, 98)*
Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeut, Leiter Existenzialpsych. Bildungs- u. Begegnungsstätte u. des Aiki-Instituts Schweinfurt, Lehrtherapeut an versch. Ausbildungsinstituten, Seminarleiter, Qigong-/Aikido-Lehrer (8. Dan), Autor. www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/

Wagner-Malsch, Rotraut *(Seite 103)*
Atem-, Bewegungs- u. Stimmtherapeutin (nach Prof. Middendorf), eigene Praxis, Kreativtherapeutin in den Heiligenfeld-Kliniken, Weiterb. in Theaterarbeit, Focusing, Tanz- u. Singkreisleiterin, Kontemplationsschülerin von F. Braun. www.atem-arts.de

Warner, Brad *(Seite 40)*
Zen-Meister, verbrachte 11 J. in Japan, wo er von Gudo Nishijima Roshi die Dharma-Übertragung erhielt. In Japan arbeitete er an Low-Budget-Monster-filmen. Autor. Lebt in Los Angeles, wo er das Angel City Zen Center gründete. www.aczc.org

Weber, Paula *(Seite 33)*
Dipl.-Sozialpäd., Heilpraktikerin, Praxis für integrative Therapie (FPI) u. Paartherapie, Lehrerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®, Zen-Meisterin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger). www.zendo-entringen.de

Wedde, Giannina *(Seite 25)*
Autorin, Liedermacherin u. Wegbegleiterin, unterstützt Sinnsucher in ihrer spirituellen Entfaltung. Verwurzelt in der christlichen Mystik u. im Dialog mit den großen spirituellen Traditionen, zeigt sie Wege zu einer modernen Alltagsmystik auf. www.klanggebet.de

Weigand, Wolfgang *(Seiten 157, 163)*
Dipl.-Theologe, Erwachsenenbildner, Psychodramatiker, Kabarettist, Leiter Café Goodbye, Autor, Ritualbegleiter. Seit 20 J. Seminarleiter für persönliche u. berufliche Standortbestimmung. www.schritte.ch

Weigmann, Tanja *(Seite 21)*
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 71)*
Fachärztin für Psychiatrie u. Psychotherapie, in psychotherapeutischer Praxis tätig, Ausb. in Transpersonaler Prozessarbeit (Bewusstseinsschule Seele und Sein), Meditationspraxis, Kursleitung.

Werner, Andrea *(Seite 106)*
Ärztin, Praktizierende der „Rosen-Methode Körperarbeit", Supervisorin, Workshop-Teacher (Einführungskurs-Lehrerin). Erfahrungen in versch. Formen der Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie. Begleitet Menschen in einer Psychosomatischen Klinik sowie eigener Praxis. www.praxis-aw.de

Wessels, Alexandra *(Seite 170)*
Psychologin, systemische Beraterin (DGSF). Studium Wirtschaftswiss., Germanistik, Psychologie. 12 J. lang Organisationsberatung u. Personalentwicklung. Langj. Leitungserfahrung. Therapeutische Praxis (Trauma, Bindung, Achtsamkeit).

Widmer, Cornelia *(Seiten 100 f.)*
Dipl.-Choreografin, Päd., Tänzerin, Tanz-/Körpertherapeutin, Leitung ForumTanz, Aufführungen, Seminartätigkeit, Vorträge, Einzelcoaching. Butoh bei Kazuo Ohno u. Mitsutaka Ishii. Zenmeditation. www.forumtanz.info

Widmer, Walter *(Seite 100)*
Dipl.-Ing. (Arch.), Musiker (Violine), Klassik u. Improvisation, Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zenmeditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Einzelcoaching, Autor. www.clarity-coaching.de

Willeboordse, Sandra, Dr. med. *(Seite 96)*
Fachärztin für Frauenheilkunde u. Geburtshilfe, Dozentin für Qigong Yangsheng, Chinesische Medizin u. Akupunktur, redaktionelle Mitarbeit bei der Zeitschrift für Qigong Yangsheng. www.qigong-yangsheng.de

Willms, Jana *(Seite 80)*
Dipl.-Psych., HP Psychotherapie, Physiotherapeutin, MBSR-/MBCT-/MBCL-Lehrerin, MBI-Supervisorin, MBSR-/MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit. Eigene Praxis von Achtsamkeit u. Mitgefühl seit über 20 J., regelmäßige Schweigeretreats. www.achtsamkeit-willms.de

Wilm, Birgit *(Seite 104)*
Lehrerin für Handauflegen-Jahrestraining (Open Hands Schule, Anne Höfler), eigene Praxis für Handauflegen, war langj. Zenschülerin bei Willigis Jäger, Sonderschullehrerin, Ausb. in Polarity, Jin Shin Jyutsu, Tipi Coaching, Gewaltfreie Kommunikation (GfK). CD Handauflegen.

Wingert-Weber, Christina *(Seite 108)*
Dipl.-Lehrerin Körper- u. Bewusstseinsarbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung." nach H. L. Scharing, Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens" (Willigis Jäger), Notfallseelsorgerin, Erzieherin, langj. Tätigkeit u. Begleitung im päd. Bereich. www.scharing.de

Wirth, Renate, Dr. agr. *(Seite 146)*
Systemische Therapeutin, Traumatherapeutin, Praxis für Systemaufstellungen, leitet Aufstellungsseminare, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zenschülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. www.renate-wirth.de

Wisser, Helene Emma *(Seite 82)*
Dipl.-Soziologin, Rhythmiklehrerin, zert. MBSR-Trainerin, Trained Teacher für MSC, eigene Praxis für Achtsamkeit, 30 J. Meditationspraxis. Weiterer Schwerpunkt: Achtsamkeit und Natur. www.mbsr-praxis-muenchen.com

Wolbert, Randy *(Seite 42)*
Zenschüler M. Linehan Roshi, Koan-Studium bei Greg Mayers Roshi. Zenlehrer der Linie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Teilnahme, Assistenz u. Leitung zahlreicher int. Retreats. Seit über 25 J. als DBT-Therapeut tätig, derzeit DBT-Trainer u. Supervisor f. Behavioral Tech, Seattle.

Wolf, Eva Maria *(Seite 130)*
Sängerin u. Singleiterin. Wenn Stimme, Bewegung u. Stille natürlich miteinander schwingen u. in Resonanz sind, ist Lebendigkeit unmittelbar erfahrbar. www.singendbewegtsein.de

Wolf MMS, Sr. Kristina, Lic. Theol. *(Seiten 18, 23)*
Missionsärztliche Schwester (MMS), Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin, Heilig Kreuz-Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität (Frankfurt), verantwortlich für den Bereich Meditation/Kontemplation.

Zeitler, Wolfgang *(Seite 72)*
Studium Medizin, Philosophie, Musikwissenschaft. Seit 1985 Kursleiter Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut in Neurologie u. Palliativmedizin (Hospiz). Psychotherap. Heilpraxis, Familienstellen, metaphysische u. schamanische Heilweisen, Autor. www.musikmeditation.de

Zeman, Axel *(Seite 94)*
Sozialarbeiter, HP Psychotherapie, Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, Lehrer der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Taiji-/Qigong-Lehrer, SunMuDo 4. Dan, Instruktor-Ausbildung u.a. in Golgulsa/Südkorea, Leiter Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor e. V. www.sunmudo-deutschland.de

Zipplies, Margaretha *(Seite 109)*
5 J. Ausb. am Ilse-Middendorf-Institut für Erfahrbaren Atem. Seit 1993 Gruppen-/Einzelarbeit in eigener Praxis. Ausbilderin Atempädagogen. Seit 1991 ehrenamtlich beim Hospiz Ulm. www.atem-tanz.de

Zölls, Doris Myôen *(Seite 30)*
Ev. Pfarrerin i. R., Zen-Meisterin der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.alltagszen.de

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 Kôun Roshi, dessen Schüler Willigis Jäger ab 1972 wurde, initiierten ihn auf dem Weg des Zen. Er begann eine langjährige intensive Übung des Zazen mit 6-jährigem Aufenthalt in Japan und Koanschulung unter Yamada Kôun Roshi und erhielt 1980 die Erlaubnis, Zen zu lehren.

1983 gründete er im Haus St. Benedikt, das der Abtei Münsterschwarzach 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 sich Willigis Jäger wegen seiner breiten Schülerschaft nicht hielt. Er ließ sich allerdings einvernehmlich aus der Klostergemeinschaft beurlauben, deren Mitglied er weiterhin bis zu seinem Tod war.

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 am 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. Rinzai). 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

Gerhard Bader

Dipl.-Wirtschaftsingenieur (TH), war über zwei Jahrzehnte in der Wirtschaft sowie Unternehmensberatungen in unterschiedlichen Führungsfunktionen tätig, zuletzt bei der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft Deloitte als Partner im Bereich Human Capital Consulting. Er ist seit 2021 Geschäftsführer der Benediktushof GmbH und geht seit vielen Jahren den Kontemplations- und Zen-Weg West-Östliche Weisheit.

Spirituelle Leitung

Dr. Alexander Poraj

Dipl.-Theologe, Zen-Meister der Zenlinie „Leere Wolke" (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen. Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Irene Schneider

Dipl.-Theologin, Gestalttherapeutin, spirituelle Wegbegleiterin, seit 1984 Praxis in christlicher Spiritualität und kontemplativem Gebet; Fortbildungen in humanistischer Psychologie, systemischer Aufstellungsarbeit sowie Achtsamkeit, langjährige Tätigkeit in Seelsorge, Persönlichkeitsentwicklung, spiritueller Begleitung und Seminarleitung.

West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

Spiritualität hat ihren Ursprung in der Sehnsucht nach Sinn, Erfüllung und Glück. Die gemeinnützige West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung erforscht, entwickelt und fördert Spiritualität heute und führt damit das Lebenswerk ihres Stifters in die Zukunft.

Willigis Jäger (1925-2020) gründete mit seinen Weggefährtinnen und Weggefährten 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.

Die Projekte unserer Stiftung richten sich ganz generell an Menschen, die sich einer zeitgemäßen Spiritualität verbunden fühlen. Für sie möchten wir ein Forum bieten, sich mit Fragen einer werteorientierten Spiritualität mitten im Leben auseinanderzusetzen.

Spiritualität gestalten

Als eine der zwei Gesellschafter der Benediktushof GmbH möchten wir das Kursprogramm mit geförderten Angeboten für Familien und junge Menschen, ab **Seite 188**, dem Schulprojekt "Lernen mit Achtsamkeit und Stille" ab **Seite 186** und der Ausbildung zum/zur Sitzgruppenleiter*in ab **Seite 185** bereichern. So gestalten wir in ganz unterschiedlichen Bereichen eine Spiritualität mit, die in den Alltag hineinführt und von den Menschen in der heutigen Zeit gelebt werden kann.

Spiritualität erforschen

Für alle, die eine zeitgemäße Spiritualität und die Basis der eigenen Übung tiefer „erforschen" wollen, werden wir 2022 eine neuen Bereich in unsere bestehende Online-Plattform integrieren. Sie soll Übenden und Interessierten einen reichen Schatz an aktuellen und wissenschaftlich fundierten Texten sowie Inhalte rund um die großen Weisheitstraditionen bieten. Sie informiert auch über alle Aktivitäten unserer Stiftung.

Auch unsere Veröffentlichungen zu Willigis Jäger und seinem Lebenswerk („Das Jahrhundert von Willigis" und die Anthologie „Ganz Mensch werden") dienen der Erforschung von Spiritualität.

Beim Stiftungssymposium 2022 beschäftigen wir uns mit der „Kunst der Wahrheit", siehe **Seite 177.**

Spiritualität fördern

Der Zugang zu den Übungswegen Zen und Kontemplation sollte keine Frage des Geldbeutels sein. Damit die Kursgebühren kein Hinderungsgrund für Menschen mit geringem Einkommen sind, fördern wir diese auf Antrag. Darüber hinaus unterstützen wir den Aufbau von Meditationsgruppen mit der Ausleihe von Meditationsmaterialien.

Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht: Tragen Sie mit einer Spende zur gesellschaftlichen Entwicklung bei!

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/foerdern/spenden

Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Für Ihre Spenden erhalten Sie zu Beginn des Folgejahres automatisch eine Spendenbescheinigung.

Kontakt:

www.west-oestliche-weisheit.de

Vorstand, Kursförderungen, Meditationsgruppen, Zustiftungen und Erbschaften:
d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de
Telefon: 0 93 69-98 38-12

Projektentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Spenden:
k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de
Telefon: 0 93 69-98 38-52

Benediktushof – Seminar- und Tagungszentrum GmbH

Aufgabe der im Jahr 2003 gegründeten Benediktushof - Seminar- und Tagungszentrum GmbH (Benediktushof GmbH) ist die Schaffung und Sicherstellung der rechtlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen und wirtschaftlichen Basis für das, was der Benediktushof vermitteln und sein möchte: ein Zentrum für Spiritualität, in dem Menschen Fragen an das Leben stellen können. Dieses Ziel steht immer im Mittelpunkt.

Die Benediktushof GmbH bildet gleichsam den Hintergrund, vor dem das Eigentliche geschieht. Sie soll garantieren, dass ein so großes Projekt wie der Benediktushof dauerhaft bestehen kann. Alle Kurse, Seminare und Tagungen werden unter dem Dach der GmbH veranstaltet.

Die GmbH hat zwei Gesellschafter: Frau Gertraud Gruber und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Frau Gertraud Gruber ist gleichzeitig auch die Eigentümerin der Grundstücke und Gebäude, die an die Benediktushof GmbH vermietet werden. Geschäftsführer der Benediktushof GmbH ist Diplom-Wirtschaftsingenieur Gerhard Bader.

Die Finanzierung des Seminar- und Tagungszentrums erfolgt ausschließlich aus den am Benediktushof erzielten Erlösen. 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 Mitarbeiter*innen.

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.

Informationen zur Kursanmeldung

Kursprogramm

Sie finden das Jahresprogramm auch auf unserer Homepage **www.benediktushof-holzkirchen.de** mit Angaben zur aktuellen Belegung der Kurse. Hier können Sie sich außerdem über weitere neue Kurse, die nicht im Programmheft enthalten sind, z. B. 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 Homepage (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, informieren wir Sie.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen und im Haus zu übernachten. Abweichungen sprechen Sie bitte vorher mit dem Kursbüro ab.

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 ihre/seine Aktivitäten im besuchten Kurs.

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 Mehrbettraum.

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

Preise 2022 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, erhöhtem Organisationsaufwand oder der Tatsache, dass die Teilnehmer*innen nicht im Haus mitarbeiten (Mitarbeit s. Seite 219).

Zahlungsarten

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.
- 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, E-Mail) zugehen und von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund der Abmeldung fallen folgende Stornogebühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von € 25,-, bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen von € 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

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 Sie bitte 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 absichtsloses 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.

Bitte mitbringen

Seife, 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 oder 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 Meditationserfahrenen aus der Tradition der Kontemplation und des Zen (oder vergleichbar übenden Traditionen) die Möglichkeit, unabhängig von Kursen die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und intensiv zu üben. In dieser Auszeit sind Sie eingebunden in eine feste Tagesstruktur, dessen Säulen die Meditation und die Mitarbeit im Haus sind. Sie meditieren dreimal täglich mit der Hausgruppe und üben Achtsamkeit und Bewusstheit in der Arbeit. Der Aufenthalt findet in durchgehendem Schweigen statt.

Ein **kürzerer Aufenthalt** von zwei bis fünf Tagen ist in der Zeit von Sonntag bis Freitag möglich. Er beinhaltet die Teilnahme an den täglichen Meditationszeiten und eine Stunde Mitarbeit im Haus. Voraussetzung dafür ist der vorherige Besuch eines Einführungskurses in Zen oder Kontemplation bei uns im Haus. Die Absprache der möglichen Zeiten des Aufenthalts erfolgt individuell und ist abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer. Für Kurzzeitgäste gelten die normalen Preise für Unterkunft und Verpflegung.

Bei einem **längeren Aufenthalt**, der sich über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen erstrecken kann, haben Sie die Möglichkeit, sich ganz auf die Stille und einen inneren Prozess einzulassen. Dies setzt große psychische Stabilität wie auch physische Gesundheit voraus. Beides ist neben der vorherigen Teilnahme an einem Einführungskurs UND einem weiteren mindestens viertägigen Kurs in Kontemplation oder Zen bei uns im Haus Voraussetzung für eine Teilnahme.

Während Ihres Aufenthaltes meditieren Sie dreimal täglich und unterstützen uns mit einer fünfstündigen Mitarbeit in unterschiedlichen Abteilungen des Hauses, in denen Sie sich im achtsamen Tun und Arbeiten üben. In dieser intensiven Zeit haben Sie die Möglichkeit, Gespräche mit einer*m spirituellen Lehrer*in zu führen und Vorträge aus den Bereichen Kontemplation und Zen zu besuchen.

Die An- und Abreise für den längeren Aufenthalt ist nur sonntags möglich. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen € 23,- pro Tag bei einer fünfstündigen Mitarbeit. Um auch jungen Menschen diese Auszeit zu ermöglichen, können Studierende, Auszubildende u. ä. bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung einen Antrag auf einen Zuschuss in Höhe von 50% stellen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
Andrea Hetkamp
Telefon 0 93 69-98 38-0
E-Mail a.hetkamp@benediktushof-holzkirchen.de

Falls eine Absage Ihres gebuchten 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 Hofbäckerei, Knuspermüsli und Kräuterteemischungen nach Hausrezepten aus der biozertifizierten Seminarküche sowie verschiedene Produkte 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, 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, Bücher zu vielen anderen Wissens- und Lebensbereichen sowie eine große Auswahl an Romanen und Kinderbüchern.

Wenn Sie sich einen Meditationsplatz einrichten möchten, erhalten Sie hier alles, was Sie benötigen: Matten, Sitzkissen und -bänkchen, Räucherwerk und Öle. Auch Gongs, Klangschalen und Ikebana-Zubehör halten wir für Sie bereit.

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 virtuell in der Buchhandlung und im Hofladen einkaufen. Im Online-Shop finden Sie eine Auswahl unseres Sortiments und können bequem von zu Hause aus bestellen: **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 vegetarisch-vegane Küche 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 gerne ein individuelles Angebot für Sie. 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

Für alle externen Kurse gelten unsere Hotelpreise:

Preise 2022 für Unterkunft mit Vollverpflegung	
Einzelzimmer mit DU/WC	**€ 97,–**
Doppelzimmer mit DU/WC	**€ 85,–**
Mehrbettzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	**€ 67,–**

Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer

Veranstaltungsräume

Räume und Ausstattung

Auf einer Nutzfläche von ca. 5.500 qm verfügt der Benediktushof über 75 Einzel- und 32 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 -bänkchen für Meditations- und Entspannungseinheiten sowie moderne Tagungstechnik zur Verfügung.

Mehr Bilder unserer Räumlichkeiten finden Sie auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Ausstattung Veranstaltungsräume

Kursraum	Größe	Meditations-matten	Yoga-matten	Stuhlkreis	Reihen-bestuhlung	U-Form
Zendo	240 m²	120	65	30	160	/
Gewölbe	150 m²	70	45	25	100	/
601	60 m²	35	15	15	45	30
604	65 m²	35	15	15	45	30
605	30 m²	15	8	10	15	10
400	60 m²	35	15	15	40	35
500	60 m²	20	/	/	/	/
800	145 m²	50	22	15	20	/
900	85 m²	40	15	25	30	24
100	190 m²	70	65	20	70	/
200	115 m²	45	25	20	40	24

Kontaktadressen

Veranstalter

Benediktushof
Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen/Unterfranken
www.benediktushof-holzkirchen.de

Geschäftsführung

Gerhard Bader (Dipl.-Wirtschaftsingenieur)
E-Mail g.bader@benediktushof-holzkirchen.de

Spirituelle Leitung

Dr. Alexander Poraj (Zen)
E-Mail a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de

Irene Schneider (Christliche Spiritualität)
E-Mail i.schneider@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

Finanzbuchhaltung

Manuela Schraud
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 14
E-Mail m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de

Programmplanung und Veranstaltungs-organisation

Karin Hannig (Ltg.) und Team
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21/-22/-62
E-Mail k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de

Öffentlichkeitsarbeit (Benediktushof)

Jordis Dony
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 60
E-Mail j.dony@benediktushof-holzkirchen.de

Öffentlichkeitsarbeit (Stiftung)

Kerstin Rudolph
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 52
E-Mail 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

Hofladen

Manuela Liebler
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 61
E-Mail hofladen@benediktushof-holzkirchen.de

Bistro TROAND

Kontakt über Kursbüro
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0
E-Mail kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
Januar				
02.01.-06.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	22FB08	10
02.01.-06.01.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	22MS01	124
02.01.-09.01.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille - verlängerter Kurs	M. Stockhausen	22MS02	124
02.01.-06.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	22ZP32	30
02.01.-07.01.	Unbeschwert ins neue Jahr - Frieden schließen mit sich selbst	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	22CS04	157
06.01.-09.01.	Qigong Yangsheng - Tunà-Atmung	S. Willeboordse	22MG01	96
06.01.-11.01.	Sesshin	D. Zölls	22DZ01	30
07.01.-09.01.	Kundalini Yoga - Neujahrsretreat	A. Danke	22SR01	55
07.01.-09.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP01	28
09.01.-11.01.	Die Innere Heilerin/der Innere Heiler in uns	J. Fuhrmann	22FU01	152
13.01.-16.01.	Brachzeit - sich in die eigenen Wurzeln vertiefen	C. Gestrich	22GT02	151
13.01.-16.01.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	22PO01	141
14.01.-16.01.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	22AH01	103
14.01.-16.01.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC06	39
14.01.-16.01.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	D. Rothe, I. Schneider	22DR06	191
14.01.-16.01.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille - Einführung	H. Homberger	22HH01	46
16.01.-18.01.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	22MH01	78
16.01.-18.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP02	28
18.01.-23.01.	Vipassana	A. Vogt	22AV01	60
18.01.-23.01.	Sesshin	A. Poraj	22ZP17	29
20.01.-23.01.	Nach innen lauschen - Einführung in die Praxis des inneren Erforschens	B. Skowronnek	22BS01	135
20.01.-23.01.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	22GI01	50
21.01.-23.01.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	22KK01	16
21.01.-23.01.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	22RK02	146
23.01.-26.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	22RO04	191
23.01.-28.01.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	22JM02	82
26.01.-30.01.	Aufräumen fängt im Innern an	P. Neisse	22PN01	150
28.01.-30.01.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	22AP11/2	183
28.01.-30.01.	Zen - Einführung	B. Groschupp	22GP01	35
30.01.-01.02.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	22AI01	57
30.01.-01.02.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	22NR01	95
30.01.-03.02.	Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann, M. Fell-Hagen	22LB04	159
30.01.-03.02.	Sesshin	M. Rosen	22MR01	34

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
30.01.-03.02.	Kontemplation	R. Manstetten	22RM01	15

Februar

03.02.-06.02.	Paar-Zeit für uns - mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen	F. v. Tiedemann, H. Niemeyer	22TI01	158
04.02.-06.02.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Einführung	A. Zeman	22AZ01	94
04.02.-06.02.	Deep Soulbreathing - Atemheilarbeit	C. Kostka	22CK01	110
04.02.-06.02.	Achtsamkeit und Sprechen	C. Schoierer	22CR01	131
04.02.-06.02.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	22KR01	106
04.02.-06.02.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	22MH02	78
04.02.-06.02.	Klimakrise - Achtsam handeln (bis 30 Jahre)	C. Meyer	22MY01	193
04.02.-06.02.	Zen - Einführung	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH01	32
06.02.-08.02.	Organisationsaufstellungen	A. Poraj	22ZP37	169
06.02.-09.02.	Spiritualität und Ethik - dem Leben dienen	C. Eurich	22EU03	142
06.02.-09.02.	Gesang aus deinem Herzen - die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	22GR01	126
06.02.-09.02.	Zen for Leadership - Die Kunst des Führens	B. van Baren, D. Wagner	22ZL01	168
06.02.-11.02.	Metta-Schweigemeditation - Wohlwollen und Akzeptanz	M. Mannschatz	22MA01	61
07.02.-11.02.	Sesshin	J. Niemuth	22JN03	37
09.02.-13.02.	Shakuhachi - Einführung	T. Henning	22HE01	115
10.02.-13.02.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	22HH07	137
10.02.-13.02.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	22MF01	50
11.02.-13.02.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen, Mod. 1	U. Steinmann, M. Rosen	22LG02/1	186
11.02.-13.02.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	22LV04	31
11.02.-13.02.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Kontemplationslinie "Wolke des Nichtwissens", Mod. 1A	D. Rothe	22ZK02/1A	185
11.02.-13.02.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Zen-Linie "Leere Wolke", Mod. 1B	A. Poraj	22ZK02/1B	185
13.02.-15.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP03	28
13.02.-16.02.	Berührt vom Klang der Stille - Einführung in den Weg des Herzensgebetes	S. Hachtmann	22HC01	23
13.02.-16.02.	Trauer als Weg zu Ganzheit und Verbundensein	H. Dörmann, D. Borschel	22HD02	164
13.02.-16.02.	Selbst-Führung auf dem Weg	L. P. Beckmann	22LB03	153
15.02.-20.02.	Sesshin	A. Poraj	22ZP18	29
17.02.-20.02.	Zwischen Schicksal und Freiheit: Unsere spirituelle Biografie	L. Dirks	22LD01	160

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
18.02.-20.02.	Gut für unsere Kinder sorgen - Kontemplation und Selbstfürsorge für Mütter und Väter	D. Rothe, A. Hackenberger	22DR10	192
18.02.-20.02.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	22KI01	154
18.02.-20.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 1	K. Krudup, Team	22LL14/1	178
18.02.-20.02.	MBCT - Einführung	S. May	22SM01	83
18.02.-21.02.	Kundalini Yoga	A. Danke	22SR02	55
20.02.-22.02.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	22DK01	46
20.02.-22.02.	Meister Eckhart - dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	22KO01	73
20.02.-22.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	22WP01	13
20.02.-24.02.	Sesshin - kurze Sitzzeiten	M. Rosen	22MR03	34
21.02.-27.02.	Sesshin	D. Zölls	22DZ02	30
24.02.-27.02.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	22AV08	61
24.02.-27.02.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	22BR01	94
24.02.-27.02.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	22EH02	105
25.02.-27.02.	Zen - Einführung	C. v. Collande	22CC01	38
25.02.-27.02.	Ich lasse mich lieben - Selbstliebe und Kontemplation	I. Schneider	22IR06	20
27.02.-01.03.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB01	10
27.02.-01.03.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	W. Strobel	22SW01	92
27.02.-01.03.	Yin Yoga	U. Gehweiler	22UG01	56
27.02.-01.03.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	22WL01	104
27.02.-06.03.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	22IA01	111

März

01.03.-06.03.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	22FB10	10
01.03.-06.03.	Sesshin	G. Drescher	22GD01	33
01.03.-06.03.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack, K. Nagel	22SH03	22
04.03.-06.03.	Herzensbildung auf dem Sufi-Weg	B. Dorst	22DO01	66
04.03.-06.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen, Mod. 2	U. Steinmann, A. Andersen	22LG02/2	186
04.03.-06.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP04	28
06.03.-09.03.	Frühjahrscamp für Studierende und Auszubildende	P. Wagner, M. Rosen	22ST01	194
06.03.-11.03.	MSC & ART - Achtsames Selbstmitgefühl und Kunst	H. Luger-Schreiner, J. Mangold	22JM01	83
09.03.-11.03.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	22HU01	130
09.03.-11.03.	Innerer Frieden - äußerer Frieden	J. Niemuth	22JN09	155
09.03.-13.03.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. Österle	22OK01	92
10.03.-13.03.	Achtsame Yoga-Praxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	22AS01	48

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
11.03.-13.03.	Hoffnung durch Handeln - der Klimakrise begegnen	A. Deyerling, T. Reuter	22DE01	150
11.03.-13.03.	Integrale Spiritualität - Einführung	K. Ceming	22KC01	63
11.03.-13.03.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	22LS01	16
11.03.-13.03.	Kurzsesshin	M. Rosen	22MR04	34
11.03.-13.03.	Symposium Christliche Spiritualität im 21. Jahrhundert	D. Rothe, I. Schneider	22SY01	174
13.03.-15.03.	Advaita: Wer bin ich? - Erkenne dich als Einheit	H. Parkin	22HP01	62
13.03.-16.03.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	22SO01	119
13.03.-16.03.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	22WP10	14
13.03.-18.03.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	22AH04	104
13.03.-18.03.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	22BD01	102
15.03.-20.03.	Vipassana	A. Vogt	22AV02	60
15.03.-20.03.	Raum und Präsenz - der Schlüssel zur Heilung	M. Häfner	22HR01	107
18.03.-20.03.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	22AP11/3	183
18.03.-20.03.	Kontemplation - Der Weg, die Wahrheit und das Leben	C. Eurich	22EU01	15
18.03.-20.03.	Zen - Einführung	B. Groschupp	22GP02	35
18.03.-20.03.	Kundalini Yoga	M. Plesse	22MP01	55
18.03.-20.03.	Kurzsesshin	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH05	32
18.03.-20.03.	Aiki-Ken - Schwertarbeit des Aikido - Einführung	W. Wagner	22WA01	93
20.03.-22.03.	Kurs in Stille - für MBSR-Praktizierende	M. Holzapfel	22MH08	79
20.03.-23.03.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 1	C. Bollmann	22CB01	127
20.03.-23.03.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - Körperarbeit nach Scharing	C. Wingert-Weber	22WN01	108
20.03.-25.03.	Sesshin	A. Poraj	22ZP19	29
21.03.-25.03.	Aufwachen und Erleuchtung	C. Meyer	22CM01	63
23.03.-25.03.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	22BN01	97
24.03.-27.03.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	22DM01	99
25.03.-27.03.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	22DK02	46
25.03.-27.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	22DR01	12
25.03.-27.03.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	22HL01	148
25.03.-27.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung - Supervisionstreffen	A. Andersen, U. Steinmann, M. Rosen	22LSV01	187
25.03.-27.03.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	22MD01	138
27.03.-29.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP05	28
27.03.-30.03.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	22MS03	124
27.03.-31.03.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	22AS04	49
27.03.-31.03.	Stille und der vollkommene Augenblick - Schweigekurs	R. Stiegler, B. Weinmüller	22RS01	71
30.03.-03.04.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC03	39

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
30.03.-03.04.	Stille und Selbsterforschung	H. Dörmann, D. Borschel	22HD01	148
31.03.-03.04.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	22PE02	156
31.03.-03.04.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	22WI01	80

April

01.04.-03.04.	Achtsames Schreiben	A. Dalberg	22AD01	160
01.04.-03.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	22BX01	36
01.04.-03.04.	Der Weg des Herzens - das Drehen der Derwische	M. Grieger, A. A. Kowalzik	22GK01	68
01.04.-03.04.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen, Mod. 3	U. Steinmann, A. Andersen	22LG02/3	186
01.04.-03.04.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 1	M. Holzapfel	22MH06/01	78
03.04.-05.04.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcze, D. Schaefer-Kölcze	22CO01	123
03.04.-05.04.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	22US01	48
03.04.-06.04.	Wege zum Wesentlichen - Wertimagination und Atemreise	M. Nüssel	22NL01	144
03.04.-06.04.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	22PE01	73
03.04.-06.04.	Vom Glück in der Liebe - ein Weg zu mehr Bewusstheit	W. Weigand	22WW01	157
03.04.-08.04.	Hochsensibel und kerngesund - Stärken stärken, Grenzen setzen	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	22CS02	145
07.04.-12.04.	Sesshin	P. Weber	22PW01	33
08.04.-10.04.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	D. Rothe	22DR08	192
08.04.-10.04.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP26	29
10.04.-12.04.	Kontemplation - Einführung	I. Schneider	22IR01	11
10.04.-12.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP06	28
10.04.-13.04.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag - Führungskompetenz	L. P. Beckmann	22LB01	169
10.04.-14.04.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	22HY01	117
10.04.-17.04.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	22BO01	111
12.04.-17.04.	Butoh - Tanz aus der Stille	C. Widmer, W. Widmer	22CW01	100
12.04.-17.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage - das Leben feiern	S. Haack, D. Rothe	22SH05	18
13.04.-17.04.	Kontemplation - Ostern neu erleben	H. Burggrabe	22BU01	19
14.04.-17.04.	Yoga und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	22RG01	47
14.04.-17.04.	Atem-Achtsamkeit und das getanzte Gebet	R. Wagner-Malsch	22WM01	103
19.04.-21.04.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	22RZ01	95
19.04.-24.04.	Sesshin	A. Poraj	22ZP20	29
21.04.-24.04.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 2	K. Krudup, Team	22LL14/2	178

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.04.-24.04.	Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet	P. Paanakker	22PP03	86
22.04.-24.04.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	22LV01	31
22.04.-24.04.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	22RO01	190
22.04.-24.04.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	22WP02	13
24.04.-26.04.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	22AH02	103
24.04.-27.04.	Weite erleben - beherzt Entscheidungen treffen	B. Skowronnek	22BS02	135
24.04.-27.04.	Angst und Transformation	I. Taleb Rashid	22IT01	68
24.04.-27.04.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	22YB01	56
25.04.-29.04.	Sesshin	J. Niemuth	22JN04	37
27.04.-01.05.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	22HH02	46
28.04.-01.05.	Blüten fallen - ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben	F. Boissevain	22BV02	163
29.04.-01.05.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen, Mod. 4	U. Steinmann, A. Andersen	22LG02/4	186
29.04.-01.05.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 2	M. Holzapfel	22MH06/02	78
29.04.-01.05.	Come to life	U. Minde, S. Löffler	22UM01	139

Mai

01.05.-03.05.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	22DR02	12
01.05.-05.05.	Haiku fotografieren	M. Timm	22MT01	118
01.05.-06.05.	Vipassana	A. Vogt	22AV03	60
01.05.-06.05.	Kontemplation - Heimkommen in die eigene Wesensmitte	G. Bryson	22BY01	24
03.05.-08.05.	Sesshin	D. Buxbaum	22BX04	36
03.05.-08.05.	Da sein - dreijähriges Kontemplationstraining, Mod. 1	S. Haack	22SH02/1	17
04.05.-08.05.	Kontemplation	R. Manstetten	22RM02	15
05.05.-08.05.	Kado - der japanische Blumenweg	E. M. Herberich	22EH04	114
05.05.-08.05.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	22MO01	123
06.05.-08.05.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	22AP11/4	183
06.05.-08.05.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC07	39
06.05.-08.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP07	28
08.05.-10.05.	7. MIND Conference 2022	Team Mind Conference	22SY02	175
11.05.-15.05.	Sesshin	A. Poraj	22ZP21	29
12.05.-15.05.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	22BR02	94
12.05.-15.05.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 2	C. Bollmann, J. Reichardt	22CB02	127
13.05.-15.05.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsalz	22HU03	131

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
13.05.-15.05.	Zen - Einführung	J. Niemuth	22JN01	37
15.05.-17.05.	Visionen für die späteren Jahre / 55+	B. E. Morrien	22MI01	162
15.05.-17.05.	Kundalini Yoga	A. Danke	22SR03	55
19.05.-22.05.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	22FB13	22
19.05.-22.05.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	22HH08	137
19.05.-22.05.	MSC - Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl	P. Paanakker	22PP01	81
20.05.-22.05.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	22CT01	53
20.05.-22.05.	Kontemplation - Einführung	I. Schneider	22IR02	11
20.05.-22.05.	Kurzsesshin	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH06	32
20.05.-27.05.	Chan-Retreat	H. Tao	22HT01	40
22.05.-24.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP08	28
22.05.-25.05.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	22KH01	51
22.05.-25.05.	Vertrauen	R. Wirth	22WR01	146
22.05.-25.05.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	22ZI01	109
22.05.-26.05.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	22MS04	124
22.05.-26.05.	Midlife-Vision	G. Pennington	22PE04	161
22.05.-26.05.	Shinrin Yoku - Im Wald baden	P. Urban	22PU01	108
25.05.-29.05.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	S. Thanner-Pietzko, A. Pietzko	22AP01	144
25.05.-29.05.	Kontemplation	D. Rothe	22DR04	12
25.05.-29.05.	Sesshin	A. Poraj	22ZP22	29
26.05.-29.05.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	22DK03	46
26.05.-29.05.	Wille, Ohnmacht und Hingabe - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler	22RS03	134
27.05.-29.05.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 3	M. Holzapfel	22MH06/03	78
27.05.-29.05.	Obertongesang	B. Mikuskovics	22MK01	129
29.05.-31.05.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	22WP03	13
29.05.-01.06.	Retreat zur Weisheit erwachter Frauen - für Frauen und Männer	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	22LL01	41
29.05.-01.06.	Qigong Yangsheng - Emei-Übungen zur Regulierung des Qi - Einführung	F. Gisin	22MG02	96
29.05.-02.06.	Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs "Das Kronenchakra"	A. Höfler	22AH05	105
29.05.-02.06.	Ashtanga Yoga	T. Skovgaard Poulsen	22TP01	57
30.05.-03.06.	Train the Trainer für Mindful Leadership, Mod. 1	R. Ballreich, M. Hülsbeck	22XRB09/1	181

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
Juni				
03.06.-06.06.	Gemeinsam erleben - Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, I. Schneider	22ZP38	190
07.06.-09.06.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	22BX02	36
07.06.-09.06.	Stimme ein in die Stille	E. M. Wolf	22WE01	130
08.06.-12.06.	Sesshin	M. Leverenz	22LV02	31
08.06.-12.06.	Kontemplation	P. Wagner	22WP05	13
09.06.-12.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 3	K. Krudup, Team	22LL14/3	178
09.06.-12.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	22RO05	191
10.06.-12.06.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	22AT01	147
10.06.-12.06.	Frieden - Innenraum und Außenwelt	S. Lipovsky	22SL01	70
12.06.-15.06.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Kapfer	22KP01	137
12.06.-15.06.	Sehen - Selbstverständlichkeit und Wunder	K. Noruschat	22NT01	110
12.06.-15.06.	Traumasensitive Achtsamkeit	P. Paanakker	22PP04	87
12.06.-16.06.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Fortgeschrittene	A. Zeman	22AZ03	94
12.06.-16.06.	Heilsames intuitives Malen	R. Trevisan	22RT01	121
12.06.-19.06.	Sesshin** (40-minütige Sitzzeiten)	A. Poraj	22ZP23	29
14.06.-19.06.	Vipassana	A. Vogt	22AV04	60
14.06.-19.06.	Achtsamkeitsmeditation - Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer	22LL03	87
16.06.-19.06.	Ikebana	C. Lener	22CL01	114
17.06.-19.06.	EssenzCoaching®: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	22AP11/5	183
17.06.-19.06.	Kurzsesshin	G. Drescher	22GD03	33
17.06.-19.06.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	22RO02	190
19.06.-21.06.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB02	10
19.06.-21.06.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an Grundschulen, Mod. 5	U. Steinmann, M. Rosen	22LG02/5	186
19.06.-21.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP09	28
19.06.-22.06.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	22HH03	46
19.06.-22.06.	Mindful & Heartful Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	22PP05	170
19.06.-23.06.	Aus der eigenen Quelle trinken - Spirituelle Tage	I. Schneider	22IR08	20
22.06.-26.06.	Sesshin mit Shakuhachi	J. Niemuth, A. Kraus	22JN06	38
23.06.-26.06.	Der Himmel in dir	B. Grimm	22BG01	21
23.06.-26.06.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 3	C. Bollmann, J. Reichardt	22CB03	127
23.06.-26.06.	Einfach sein: achtsam - authentisch - lebendig	R. Kruljac	22RK01	88
23.06.-26.06.	Jüdische Meditation	G. Strenger	22SG01	70
23.06.-26.06.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	22US02	48
24.06.-26.06.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, M. Mihaljevic	22SB01	116

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
24.06.-26.06.	2. Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Kontemplations-/Zen-Linie, Mod. 2	T. Brandl	22ZK02/2	185
28.06.-03.07.	Kontemplation und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	22FB11	11
30.06.-03.07.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	22MF03	138

Juli

01.07.-03.07.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	22CT02	53
01.07.-03.07.	Spiritualität des Lassens	C. Eurich	22EU04	142
01.07.-03.07.	Integrale Spiritualität - Vertiefung	K. Ceming	22KC02	64
01.07.-03.07.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP27	29
03.07.-05.07.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB03	10
03.07.-06.07.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	22WP11	14
03.07.-07.07.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC04	39
03.07.-07.07.	Vom Klang zur Stille - Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	22MS07	125
03.07.-07.07.	MBCT - Vertiefung	S. May	22SM03	84
03.07.-08.07.	Anapanasati - Atem-Achtsamkeitsmeditation - Einführung	M. Mannschatz	22MA03	62
03.07.-10.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	22TR01	122
06.07.-10.07.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	22HB01	140
07.07.-10.07.	Beziehungsglück - Männerseminar	D. Hoch	22DA01	159
07.07.-10.07.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	22DM02	99
07.07.-10.07.	Sama´ - die Kunst des Drehens	I. Taleb Rashid	22IT02	69
07.07.-10.07.	Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR - ein Workshop für Paare	K. Skoupil, C. Stocker	22SP01	158
08.07.-10.07.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	22BX05	36
08.07.-10.07.	MSC - Liebevolle verbundene Präsenz, Mod. 1 (Präsenzkurs)	H. E. Wisser	22HW01	82
08.07.-10.07.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	22MH03	78
08.07.-10.07.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)	M. Rosen, E. Jehle	22RO07	193
10.07.-12.07.	Zen - Einführung	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH02	32
10.07.-13.07.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	22FB14	22
10.07.-13.07.	Hui Chun Gong - das geheime Qigong der Daoisten	T. Schmidt	22TH01	98
10.07.-14.07.	Achtsame Yoga-Praxis - spürend den Kräften der Chakren begegnen	A. Sievering-Glatz	22AS03	49
10.07.-15.07.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung - Liebenswert EigenSinnig	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	22CS03	145
10.07.-15.07.	Achtsamkeit in der Psychotherapie - Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	22EM01	180
13.07.-17.07.	Holotropes Atmen nach Grof - Intensiv	G. Möhle, S. Dressler	22MD02	138
15.07.-17.07.	Achtsame Yoga-Praxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	22AS02	48

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
15.07.-17.07.	Kontemplation - Einführung	I. Schneider	22IR03	11
15.07.-17.07.	Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung	H.-A. Korp	22KO03	164
15.07.-17.07.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Einführung	D. Mitzinger	22MZ01	184
15.07.-17.07.	Shakuhachi	R. Lee, J. Franklin	22RL02	115
15.07.-17.07.	emergent dialogues - Einführung	T. Steininger	22TM01	64
17.07.-19.07.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	22BN02	97
17.07.-19.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	22RL01	109
17.07.-20.07.	MBArt - MBSR und Kunsterfahrung	S. May	22SM04	80
17.07.-21.07.	Kontemplation	R. Manstetten	22RM03	15
17.07.-22.07.	Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe	M. Radtke	22RE01	156
17.07.-22.07.	Vater und Sohn - ein Bildhauer- und Naturseminar	T. Reuter, T. Reuter	22TR02	122
17.07.-22.07.	Sommersesshin "zen@work"	B. van Baren, D. Wagner	22ZL02	168
20.07.-24.07.	Diamond Approach® - Sommerworkshop	K. Schneider, O. Schumann	22DI01	72
21.07.-24.07.	Neues von Qi - Dao - Quanten	I. Bock-Möbius	22BM01	74
21.07.-24.07.	Haiku malen und Zen	C. Fuchs	22CF01	120
21.07.-24.07.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	22KH02	51
21.07.-24.07.	Kurzsesshin	P. Weber	22PW03	33
21.07.-21.07.	MSC - Liebevolle verbundene Präsenz, Mod. 2 (online)	H. E. Wisser	22HW02/ON	82
22.07.-24.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP10	28
24.07.-26.07.	Kundalini Yoga	M. Plesse	22MP02	55
24.07.-26.07.	Führen und entscheiden	U. Minde, S. Löffler	22UM03	170
24.07.-31.07.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	22ZP33	30
27.07.-31.07.	Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs "Das Kronenchakra"	A. Höfler	22AH06	105
28.07.-28.07.	MSC - Liebevolle verbundene Präsenz, Mod. 3 (online)	H. E. Wisser	22HW02/ON	82
28.07.-31.07.	Die Clownin/der Clown und die zerbrochene Ganzheit	K. Metzler	22KM01	154
28.07.-31.07.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	22MM01	162
29.07.-31.07.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	22AW01	106
29.07.-31.07.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	22KK02	16
29.07.-31.07.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	22RO03	190
31.07.-02.08.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	22CT03	53
31.07.-02.08.	Aiki-Jo - Stockkampf des Aikido - Einführung	W. Wagner	22WA02	93
31.07.-03.08.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	22BR03	94
31.07.-07.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	22WP08	14
31.07.-07.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	22ZP34	30

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
August				
02.08.-07.08.	Sesshin	D. Zölls	22DZ03	30
02.08.-07.08.	Der künstlerische Mensch - Farben und Meditation	G. Drescher	22GD04	120
04.08.-04.08.	MSC - Liebevolle verbundene Präsenz, Mod. 4 (online)	H. E. Wisser	22HW02/ON	82
04.08.-07.08.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	22AE01	180
04.08.-07.08.	Wege zum Wesentlichen - Wertimagination und Atemreise	M. Nüssel	22NL02	144
05.08.-07.08.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 1 (Präsenzkurs)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/1	85
07.08.-09.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP11	28
07.08.-10.08.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	22GI02	50
07.08.-10.08.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	22PO02	141
07.08.-11.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. Österle	22OK02	92
07.08.-14.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	22FB09	10
10.08.-14.08.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	22HH04	46
10.08.-14.08.	Shinrin Yoku - Im Wald baden	P. Urban	22PU02	108
11.08.-14.08.	Von der Wunde zum Wunder - Herzensgebet als Heilungsweg	S. Hachtmann	22HC03	149
11.08.-14.08.	Zen-Ken-Sho - der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	22JB01	116
11.08.-14.08.	Aufräumen fängt im Innern an	P. Neisse	22PN02	150
12.08.-14.08.	MSC - Liebevolle verbundene Präsenz, Mod. 5 (Präsenzkurs)	H. E. Wisser	22HW03	82
12.08.-14.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	22JN07	99
12.08.-14.08.	Das Ich als Raum - Einführung ins Focusing	E. Kruithoff	22KT01	140
14.08.-16.08.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcze, D. Schaefer-Kölcze	22CO02	123
14.08.-16.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB04	10
15.08.-15.08.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 2 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
17.08.-21.08.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	22RW01	42
18.08.-21.08.	Sehnsucht und innere Fülle - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	22BS03	136
18.08.-21.08.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Kapfer	22KP02	137
18.08.-21.08.	Der Weg nach Hause - Spirituelle Biografie und Meditation	A. Lorenz	22LN01	161
18.08.-21.08.	Einführung in die Integrale Yogapraxis	R. M. Gerwin	22RG02	47
18.08.-21.08.	Kundalini Yoga	A. Danke	22SR04	55
19.08.-21.08.	Mystischer Sufi-Gesang	A. A. Kowalzik	22AL01	67
19.08.-21.08.	Advaita: Wer bin ich? - Erkenne dich als Einheit	H. Parkin	22HP02	62

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.08.-23.08.	Zen - Einführung	C. v. Collande	22CC02	38
21.08.-24.08.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	22WI02	80
21.08.-25.08.	Meditative Fotografie	G. Schraml	22FO01	118
21.08.-28.08.	Vipassana** - nur für bisherige Teilnehmende von A. Vogt	A. Vogt	22AV05	60
21.08.-28.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	22IA02	111
22.08.-22.08.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 3 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
24.08.-28.08.	Da sein - dreijähriges Kontemplationstraining, Mod. 2	S. Haack	22SH02/2	17
26.08.-28.08.	HAGIOS - Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	22BU02	128
26.08.-28.08.	TaKeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	22HO01	102
26.08.-28.08.	Yoga für Männer	K. Cantú	22KH04	52
26.08.-28.08.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	22LV05	31
26.08.-28.08.	MBSR im Zengarten	M. Holzapfel	22MH09	79
28.08.-30.08.	HAGIOS - Gesungenes Gebet	H. Burggrabe	22BU03	128
28.08.-30.08.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	22CT04	53
28.08.-30.08.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	22SO02	119
28.08.-31.08.	PNT - Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson	C. Gestrich	22GT01	86
28.08.-31.08.	Qigong Yangsheng - 8 Brokatübungen - Vertiefung	E. Friedrichs	22MG03	97
28.08.-01.09.	Kontemplation - kurze Sitzzeiten	P. Wagner	22WP07	14
29.08.-29.08.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 4 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
30.08.-04.09.	Sesshin	G. Drescher	22GD02	33
30.08.-04.09.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	22JM03	82
31.08.-04.09.	Kontemplation - Körper-Inquiry - Ganz Mensch werden	B. Grimm, T. Weigmann	22BG02	21

September

01.09.-04.09.	Kontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	22LS02	16
02.09.-04.09.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	22AI02	57
02.09.-04.09.	Zen - Einführung	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH03	32
02.09.-04.09.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	22WP04	13
02.09.-04.09.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP28	29
04.09.-07.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj, I. Schneider	22ST02	195
05.09.-05.09.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 5 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
07.09.-09.09.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	22ZI02	109
07.09.-11.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	22BW01	40

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
07.09.-11.09.	Stille und der lebendige Fluss der Seele - Schweigekurs	R. Stiegler, B. Weinmüller	22RS02	71
08.09.-11.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 4	K. Krudup, Team	22LL14/4	178
09.09.-11.09.	Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis	G. Wedde	22WD01	25
11.09.-13.09.	Hypnose praktisch erlernen und Alltagstrance erkennen	J. Fuhrmann	22FU02	152
11.09.-14.09.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	22AS05	49
11.09.-14.09.	Heilende Kommunikation	C. Eurich	22EU05	143
11.09.-14.09.	Vom Umgang mit Trauer und Abschied	W. Weigand	22WW02	163
12.09.-12.09.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 6 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
14.09.-18.09.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC05	39
14.09.-18.09.	Sesshin	M. Rosen	22MR02	34
14.09.-18.09.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	22MS05	124
15.09.-18.09.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	22AV09	61
15.09.-18.09.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	22HH09	137
15.09.-18.09.	Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)	H. Jäger	22JA01	74
16.09.-18.09.	MCP - Achtsame Selbstfürsorge für Eltern	J. Mangold	22JM04	84
16.09.-18.09.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	22WL02	104
18.09.-20.09.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB05	10
18.09.-20.09.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	22US03	48
18.09.-20.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP12	28
18.09.-21.09.	Evolutionäres Führen aus dem Selbst - Spiritual Leadership	D. Hoch	22DA02	171
18.09.-21.09.	Zwischen Schicksal und Freiheit: Unsere spirituelle Biografie	L. Dirks	22LD02	160
18.09.-22.09.	Sumi-e - japanische Tuschmalerei	K. Shepherd-Kobel	22KS01	117
18.09.-22.09.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S. Haack	22SH04	22
19.09.-19.09.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 7 (online)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/2ON	85
18.09.-25.09.	Vom Umgang mit Widerständen	I. Taleb Rashid	22IT03	69
20.09.-23.09.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP29	29
20.09.-25.09.	The Practice of Welcoming - iRest® Yoga Nidra Intensive	N. Giulini	22NG01	147
22.09.-25.09.	Wort und Atem - Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	22JS01	128
23.09.-25.09.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen, Mod. 8 (Präsenzkurs)	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	22CS01/3	85
23.09.-25.09.	Symposium Psychotherapie	A. Poraj	22SY03	176
25.09.-27.09.	Ich lasse mich lieben - Selbstliebe und Kontemplation	I. Schneider	22IR07	20

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
25.09.-27.09.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	22MH04	78
25.09.-28.09.	Nada-Yoga - durch die Stimme zum inneren Klang	G. Wagner	22GW01	125
25.09.-28.09.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	22HH05	46
25.09.-28.09.	Paar-Zeit für uns - mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen	F. v. Tiedemann, H. Niemeyer	22TI02	158
27.09.-02.10.	Vipassana	A. Vogt	22AV06	60
28.09.-30.09.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	22BN03	97
28.09.-02.10.	Sesshin	P. Weber	22PW02	33
29.09.-02.10.	Kado - der japanische Blumenweg. Einführung und Vertiefung	E. M. Herberich	22EH05	114
29.09.-02.10.	Vertrauen	R. Wirth	22WR02	146
30.09.-02.10.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	22NR02	95
30.09.-02.10.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	W. Strobel	22SW02	92
30.09.-02.10.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung, Kontemplations-/Zen-Linie, Mod. 3	L. P. Beckmann	22ZK02/3	185

Oktober

02.10.-04.10.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	22RK03	146
02.10.-04.10.	emergent dialogues - Einführung und Praxis	T. Steininger	22TM02	65
02.10.-05.10.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	22HB02	140
02.10.-07.10.	MSC - Unsere mitfühlende Stimme entdecken	P. Paanakker	22PP02	81
03.10.-07.10.	Train the Trainer für Mindful Leadership, Mod. 2	R. Ballreich, M. Hülsbeck	22XRB09/2	181
04.10.-09.10.	Sesshin	U. Heitfeld, R. Dümmig	22UH04	32
05.10.-09.10.	Sesshin mit Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	22PK01	41
06.10.-09.10.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	22BD02	102
06.10.-09.10.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	22PE03	156
07.10.-09.10.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	22CC08	39
07.10.-09.10.	Hoffnung durch Handeln - der Klimakrise begegnen	A. Deyerling, T. Reuter	22DE02	150
07.10.-09.10.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	22KH05	52
07.10.-09.10.	Meister Eckhart - dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	22KO02	73
09.10.-11.10.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	22LE04/1	187
09.10.-11.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP13	28
09.10.-12.10.	Die Seele über den Körper berühren - Einführung in die Initiatische Leibarbeit	B. Skowronnek	22BS04	136
09.10.-12.10.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 4	C. Bollmann, J. Reichardt	22CB04	127
09.10.-12.10.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K. Moritz	22DM03	99
09.10.-12.10.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	22KH03	51

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
09.10.-12.10.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	22UM02	139
11.10.-16.10.	Mystagogische Pastoral - Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns	S. Haack, Sr. K. Wolf	22SH07	23
11.10.-16.10.	Sesshin	A. Poraj	22ZP24	29
12.10.-14.10.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	22KI02	154
12.10.-16.10.	Kontemplation	P. Wagner	22WP06	13
13.10.-16.10.	Ikebana	C. Lener	22CL02	114
14.10.-16.10.	Kontemplation - Der Weg, die Wahrheit und das Leben	C. Eurich	22EU02	15
14.10.-16.10.	Über den Körper hinaus - eine Entdeckungsreise in die Offenheit	A. Ladik, S. May	22LK01	100
16.10.-18.10.	Von Sufi-Mystikern lernen	B. Dorst	22DO02	66
16.10.-18.10.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (ab 18 Jahren)	D. Rothe, S. Aldinger	22DR09	192
16.10.-19.10.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	22DK04	46
16.10.-21.10.	Welle ist Bewegung und Klang	C. Bollmann, Z. Sebková-Thaller	22CB05	126
16.10.-23.10.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	22BO02	111
17.10.-21.10.	Aufwachen und Erleuchtung	C. Meyer	22CM02	63
19.10.-23.10.	Palliatives Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs	A. Höfler	22AH07	105
19.10.-23.10.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung, Mod. 1	S. Breuninger-Ballreich, Team	22XBA05/1	179
20.10.-23.10.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	22YB02	56
21.10.-23.10.	Tango Argentino - Achtsamkeit in Begegnung (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer, A. Faisst	22EI01	101
21.10.-23.10.	Das Labyrinth - Symbolik, Hilfe und Inspiration	G. Candolini	22GC01	149
21.10.-23.10.	Kontemplation - Einführung	I. Schneider	22IR04	11
21.10.-23.10.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	22MH07	79
21.10.-23.10.	Kurzsesshin	M. Rosen	22MR05	34
23.10.-25.10.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	22KR02	106
23.10.-25.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP14	28
23.10.-26.10.	Geborgensein im Leben	P. Neisse	22PN03	151
23.10.-26.10.	Enneagramm - Vertiefung	X. Pompe	22PO03	141
23.10.-27.10.	Ashtanga Yoga	T. Skovgaard Poulsen	22TP02	57
27.10.-30.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (ab 18 Jahren)	M. Rosen	22RO06	191
27.10.-30.10.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - Körperarbeit nach Scharing	C. Wingert-Weber	22WN02	108
28.10.-30.10.	Die 99 Qualitäten des Seins - Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	A. A. Kowalzik, U. Bartlewski	22AL02	67
28.10.-30.10.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	D. Rothe, I. Schneider	22DR07	191
28.10.-30.10.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Weiterbildung, Mod. 1	D. Mitzinger	22MZ04/1	184

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
28.10.-30.10.	Yin Yoga	U. Gehweiler	22UG02	56
28.10.-30.10.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	22WL03	104
28.10.-01.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	22FB12	18
30.10.-01.11.	Butoh - Tanz in die Stille	C. Widmer	22CW02	101
30.10.-01.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	22HL02	148
30.10.-01.11.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, M. Mihaljevic	22SB02	116
30.10.-01.11.	MBCT - Einführung	S. May	22SM02	83
30.10.-03.11.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	S. Thanner-Pietzko, A. Pietzko	22AP02	144
30.10.-06.11.	Sesshin	D. Zölls	22DZ04	30

November

01.11.-03.11.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Einführung	A. Zeman	22AZ02	94
01.11.-04.11.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	22BR04	94
02.11.-06.11.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	22MS06	124
04.11.-06.11.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB06	10
04.11.-06.11.	Aiki-Indo - Japanisches Qigong - Einführung	E. Wagner, W. Wagner	22WA03	98
04.11.-06.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP30	29
06.11.-11.11.	Den Farben auf der Spur	E. Lantenhammer	22GL01	121
06.11.-11.11.	Metta-Schweigemeditation - Wohlwollen und Akzeptanz	M. Mannschatz	22MA02	61
06.11.-11.11.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	22NP01	104
08.11.-13.11.	Da sein - dreijähriges Kontemplationstraining, Mod. 3	S. Haack	22SH02/3	17
10.11.-13.11.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung, Mod. 5	K. Krudup, Team	22LL14/5	178
11.11.-13.11.	Symposium der Stiftung	A. Poraj	22SY04	177
13.11.-15.11.	Kundalini Yoga	A. Danke	22SR05	55
13.11.-15.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP15	28
13.11.-16.11.	Gebrochen und doch heil	F. Boissevain	22BV01	42
13.11.-16.11.	Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen - Stille Tage mit dem Herzensgebet	S. Hachtmann	22HC02	24
13.11.-16.11.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	22MF02	50
13.11.-20.11.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	22HY02	117
13.11.-20.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	22IA03	111
15.11.-20.11.	Sesshin	B. Groschupp	22GP03	35
15.11.-20.11.	Sesshin	A. Poraj	22ZP25	29
16.11.-18.11.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	22BN04	97

Jahresüberblick 2022

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
16.11.-20.11.	Kontemplation	M. Kolek Braun	22KK03	16
17.11.-20.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	22HD03	165
18.11.-20.11.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Lehrer*innen-Weiterbildung an weiterführenden Schulen, Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	22LE04/2	187
18.11.-20.11.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	22MH05	78
19.11.-19.11.	Orientierungstag für die Lehrer*innen-Weiterbildung (MBSR) 2023/24	K. Krudup	22LL02	178
20.11.-23.11.	Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität	L. P. Beckmann	22LB02	153
20.11.-24.11.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	22LV03	31
20.11.-25.11.	Den Herzraum berühren - vom personalen zum transpersonalen Raum	M. Häfner	22HR02	107
22.11.-27.11.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	22HH06	46
23.11.-27.11.	Sesshin	J. Niemuth	22JN05	37
24.11.-27.11.	Die Liebe - das immanente göttliche Prinzip - Retreat	A. Kaiser	22KA01	65
25.11.-27.11.	EssenzCoaching® : Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	22AP12/1	183
25.11.-27.11.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	22BX03	36
25.11.-27.11.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	22DR03	12
27.11.-30.11.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	22EH03	105
27.11.-30.11.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	22HH10	137
27.11.-02.12.	Vipassana	A. Vogt	22AV07	60
28.11.-01.12.	Qigong Yangsheng - Nei Yang Gong - Innen nährende Übungen - Fortgeschrittene	Z. Li	22MG04	97

Dezember

01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj	22ZP36	30
01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen	22MR06	35
02.12.-04.12.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	22HU02	130
02.12.-04.12.	Sei einfach glücklich - Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	22JN08	155
02.12.-04.12.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	22US04	48
04.12.-07.12.	Zen und Alltag	C. v. Collande	22CC09	39
04.12.-08.12.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	22WZ01	72
07.12.-11.12.	Kontemplation	D. Rothe	22DR05	12
08.12.-11.12.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	22BX06	36
08.12.-11.12.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcze, D. Schaefer-Kölcze	22CO03	123
09.12.-11.12.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	22AH03	103
09.12.-11.12.	Sehnsucht und Kairos - wenn der Himmel die Erde berührt	C. Eurich	22EU06	143

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
09.12.-11.12.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	22RZ02	95
09.12.-11.12.	Zen - Einführung	A. Poraj	22ZP16	28
11.12.-14.12.	Hui Chun Gong - das geheime Qigong der Daoisten	T. Schmidt	22TH02	98
13.12.-16.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	22FB15	22
13.12.-18.12.	Kontemplation und Ikonenschreiben - Einführung	S. Haack, K. Stefanaki	22SH08	119
15.12.-18.12.	Gesang aus deinem Herzen - die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	22GR02	126
15.12.-18.12.	Meditation in der Integralen Yogapraxis	R. M. Gerwin	22RG03	47
15.12.-18.12.	Das Herz öffnen - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler	22RS04	134
16.12.-18.12.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	22FB07	10
16.12.-18.12.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	22MD03	138
16.12.-18.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	22ZP31	29
20.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	S. Haack, Sr. K. Wolf	22SH06	18
21.12.-25.12.	Sesshin	E. M. Herberich	22EH01	37
21.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	I. Schneider, K. Moritz	22IR05	19
27.12.-29.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	22JN02	37
27.12.-29.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	22MK02	129
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	22WP09	14
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	22ZP35	30

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
Gerhard Bader (Geschäftsführung)

Planung und Organisation
Karin Hannig, Annette Balbach

Gestaltung zurlöwendesign, Düsseldorf
www.zurloewendesign.de

Druck Hinckel-Druck GmbH
Zertifikat Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53506-2108-1002

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C011346

Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

Thomas Appel, Annette Balbach, Jürgen Budde, Cornelius von Collande, Gisela Drescher, Bethel Fath, Elvira Fath, fotolia: barneyboogles, Björn Gaus, Peter Gerhard, Stephan Hachtmann, Robin Hartschen (www.nexd.de), Thomas Heitlinger, Christine Hippeli, Georg Hoos, Gunter Koch, Csongor Kölcze, Alexandra Kraus, Bernd Kuschner, Manuela Liebler, Wibke Limmer, Helga Luger-Schreiner, Silke May, Karl Metzler, Andrea Mohr, Franz Nikolaus Müller, Jochen Niemuth, Daniel Peter (www.danielpeter.net), Monika Prestel, Thomas Reeb, Manfred Rosen, Helena Schätzle (www.helenaschaetzle.de), Katharina Shepherd-Kobel, B. Simon, Shutterstock: Zoriana Zeitseva, Tom Schröer, Fritz Schwarzenberger, Susanne Schwinn, Miklós Takács, Rémy Trevisan, Unsplash: Mariola Grobelska, Heinz-Willi Voss (www.h-w-voss.de)

Falls jemand noch ungenannt geblieben ist, bitten wir dies zu entschuldigen und uns mitzuteilen.

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

_____

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
www.benediktushof-holzkirchen.de