

2023

# Programm 2023

## Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Kontemplation

Zen

Yoga

Andere spirituelle Wege

Achtsamkeit/Mindfulness

Körper/Bewegung/Gesundheit

Kreativität/Klang/Stimme

Selbsterfahrung

Führung/Wissenschaft

Symposien/Aus- und Weiterbildung

Junge Menschen und Familien



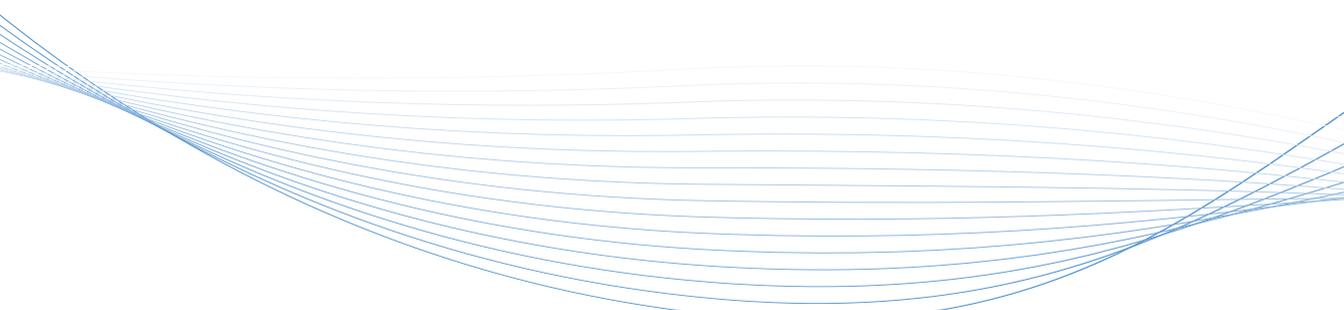
Benediktushof

# 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.

A decorative graphic consisting of numerous thin, light blue lines that curve and flow across the page, creating a sense of movement and depth.

**V**ertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“

Khalil Gibran



„*Nur in der Stille offenbart sich das Neue.*“

Willigis Jäger

## Herzlich willkommen am Benediktushof



### **Stabilität in unruhigen Zeiten**

Am Benediktushof bieten wir seit vielen Jahren ein Programm an, das Menschen dabei unterstützt, die eigene spirituelle Praxis zu üben, die Grundlage für einen spirituellen Weg im Alltag zu legen und das eigene Potenzial zu entfalten.

Nun haben wir erneut erfahren, wie schnell sich globale Gegebenheiten ändern und wir uns auf neue Situationen einstellen müssen. Neben Corona als Rahmenbedingung kommen weitere Themen wie Krieg und Hungersnot in anderen Ländern und die Auswirkungen der Klimakrise hinzu, die uns tief erschüttern, beschäftigen und eine innere Haltung erfordern. Wir sind davon überzeugt, dass unsere innere Haltung einen relevanten Unterschied in der Welt machen kann. Das neue Programm 2023 ist in dem Wunsch entstanden, hier passende Anknüpfungspunkte zu bieten. So werden wir unser Sommer-Symposium anlässlich des 20-jährigen Bestehens den aktuellen Themen unter der Überschrift „Zukunft als Illusion – Leben im Hier und Jetzt“ mit spannenden Vorträgen und aktuellen Workshops widmen. Darüber hinaus werden Sie Bekanntes und Bewährtes wiederfinden und gleichzeitig einiges Neue entdecken, um noch mehr Unterstützung bei den Herausforderungen der aktuellen Zeit zu erfahren.

Unser Programm beinhaltet Kurse aus den Bereichen Kontemplation, Zen, integrale Yogapraxis und Stressbewältigung durch Achtsamkeit sowie vielfältige Möglichkeiten, sich selbst zu erfahren. In Stille können Achtsamkeit, Mitgefühl und Gespür für das Wesentliche im Leben wachsen. Nahezu alle Kurse beinhalten dazu in irgendeiner Form Meditation und Zeiten in Stille. Mit welchen Fragen auch immer Sie zu uns kommen – sei es der Wunsch nach Selbsterfahrung, Neuorientierung, Standortbestimmung oder einer Auszeit – Sie sind herzlich willkommen.

### Der Benediktushof – ein frühes Zentrum des klösterlichen Lebens

Der Benediktushof hat eine lange spirituelle Tradition. Einst war er, wie sein Name andeutet, ein Benediktinerkloster, dessen Gründung auf das 8. Jh. 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. Jhs. Die Zeit danach wurde durch wechselnde Geschehnisse 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 Nachfolger\*innen für ihre Arbeit zur Verfügung. Sie ließ den Benediktushof dazu von Grund auf restaurieren und umbauen. Gertraud Gruber starb 2022 im Alter von 101 Jahren. Wir sind ihr unendlich dankbar für ihre Großzügigkeit, ihren Weitblick und das daraus entstandene spirituelle Zentrum, den Benediktushof.

### 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 Meditationskursen auch Veranstaltungen, Fortbildungen, Führungsseminare sowie Tagungen an. Weitere Veranstaltungen wie Online-Kurse oder Vorträge finden Sie auf unserer Homepage unter [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

### Leitungsteam/Spirituelle Leitung

Unser Leitungsteam besteht aus dem Geschäftsführer Gerhard Bader und der spirituellen Leitung mit Fernand Braun, Maria Kolek Braun und Dr. Alexander Poraj. Gemeinsam verantwortet das Team die Fortsetzung und Entwicklung der Gründungs idee von Willigis Jäger und gestaltet die Umsetzung der strategischen Zielsetzungen für die kommenden Jahre.

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

Herzlichst  
Ihr Benediktushof-Team



Leitungsteam o. li. Fernand Braun, o. re. Alexander Poraj,  
u. li. Maria Kolek Braun, u. re. Gerhard Bader

# Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	26
03	Yoga	46
04	Andere spirituelle Wege	60
	Vipassana	62
	Advaita	64
	Integrale Spiritualität	65
	Sufi-Mystik	67
	Jüdische Mystik	70
	Andere spirituelle Themen	71
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	Klassiker der Achtsamkeit	78
	Retreats	86
	Andere achtsame Wege	88
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	90
	Meditation in Bewegung	92
	Handauflegen	102
	Andere heilsame Wege	105
07	Kreativität/Klang/Stimme	110
	Zen-Künste	112
	Künstlerische Kurse	116
	Klang und Stimme	122
08	Selbsterfahrung	130
	Klassiker der Selbsterfahrung	132
	Wege zur Erkenntnis	140
	Innerer Frieden & Glück	148

	Beziehung/Partnerschaft	152
	Erforschendes Schreiben/Biografie	154
	Lebensphasen	156
<b>09</b>	<b>Führung/Wissenschaft</b>	<b>160</b>
<b>10</b>	<b>Symposien/Aus- und Weiterbildungen</b>	<b>168</b>
	Symposien	170
	Aus- und Weiterbildungen	175
<b>11</b>	<b>Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)</b>	<b>186</b>
<b>12</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>194</b>
<a href="#">Allgemeines</a>	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	195
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	211
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	212
	Benediktushof GmbH	213
<a href="#">Praktische Informationen</a>	Informationen zur Kursanmeldung	214
	Unterkunft und Verpflegung, Preise	215
	Preise, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	216
	Informationen für Ihren Aufenthalt	217
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	218
	Hofladen; Bistro Troand; Buchhandlung, Online-Shop	219
	Externe Veranstalter - Tagen und Übernachten unter einem Dach	220
	Veranstaltungsräume	221
	Kontaktadressen	222
<a href="#">Jahresüberblick 2023</a>	Alle Kurse	224
<a href="#">Impressum/Fotonachweis</a>		244
<a href="#">Anmeldeformular</a>		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 im frühen Christentum 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.

Willigis Jäger (1925-2020) hat die Kontemplation als mystischen Weg der christlichen Tradition wiederentdeckt und am Beginn des 21. Jahrhunderts neu belebt.

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 bewährt und bewahrheitet sich im alltäglichen Leben: Er beginnt und endet im Alltag.

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

Hinweis:

Für die Kontemplationskurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 214).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

„*D*er Sinn unseres menschlichen Daseins erfüllt sich im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick!“

## Kontemplation – Einführung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-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 Seins-erfahrung, die das Rationale und Personale übersteigt.

Zentrales Element der Kontemplation ist das Sitzen in Stille, wie es in der christlichen Mystik durch die Jahr-hunderte praktiziert wurde. Dazu kommen Herzenspraxis, achtsames Gehen, begleitende Einzelgespräche, Tönen und Rezitation spiritueller Texte.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun
<b>23FB01</b>	Freitag, 06.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.01.2023, 13 Uhr
<b>23FB03</b>	Sonntag, 02.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.04.2023, 13 Uhr
<b>23FB06</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.07.2023, 13 Uhr
<b>23FB07</b>	Freitag, 11.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 13.08.2023, 13 Uhr
<b>23FB08</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 19.09.2023, 13 Uhr
<b>23FB10</b>	Freitag, 08.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>23FB02</b>	Sonntag, 12.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 14.02.2023, 13 Uhr
<b>23FB04</b>	Freitag, 05.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr
<b>23FB05</b>	Sonntag, 11.06.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 13.06.2023, 13 Uhr
<b>23FB09</b>	Freitag, 03.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Die Stille hinter der Stille!“  
(Willigis Jäger)



Was ist der Mensch? Was ist Sinn und Ziel unseres Daseins? Gibt es einen Weg zum wahren Glück? Und schließlich: Was ist jenes letzte und unsagbare Geheimnis unserer Existenz, aus dem wir kommen und in das wir wieder zurückkehren? Es sind jene Fragen, die sich seit jeher dem Menschen stellen und die uns im tiefsten Herzen bewegen.

Der Kurs möchte in die Stille und in das große Schweigen führen, in einen offenen Raum, wo wir uns selbst in unserem tiefsten göttlichen Wesen finden und daraus geordnet, geklärt und gestärkt in den Alltag zurückkehren können.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, Vorträge, Einzelgespräche, Herzenspraxis.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>23FB11</b>	Dienstag, 06.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und innere Heilung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Wer sich auf die Stille einlässt,  
mit dem geschieht etwas.  
Die Stille verändert uns,  
sie eint und heilt.“

(Willigis Jäger)

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 uns gegebene Leben ist
- um uns mit unserem Herzen (Selbst) zu verbinden und der ganzen Bandbreite unserer menschlichen Gefühle 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 Heil- und Gutseins, unserer Ganzheit, die wir sind, unserer Verbundenheit und unseres Einsseins mit allem, was ist.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>23FB15</b>	Mittwoch, 13.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Herzenspraxis

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Mitgefühl ist die Quelle der Freude  
und allen dauerhaften Glücks.“

(Dalai Lama)



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.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>23FB14</b>	Dienstag, 14.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun und Petra Wagner

Im Winter 2022/23 bzw. 2023/24 sowie im Sommer 2023 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich jeweils die Chance einer intensiven Übungszeit. Dies sind Kurse mit Sitzen in Stille, kontemplativem Gehen, unterstützenden Körperübungen, Vorträgen und Einzelgesprächen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

### Winter- und Sommertraining Fernand Braun (23FB12, 23FB13)

Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern umfasst als Grundübung das schweigende Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen sowie das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den Wesensgrund.

### Sommer- und Wintertraining Petra Wagner (23WP08, 23WP09)

Die Kurse sind für alle, die für eine längere Zeit in die kontemplative Übung gehen möchten und sich Tag für Tag tief einlassen auf die Stille. Auf die Kostbarkeit des Lebens selbst.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun	
<b>23FB12</b>	Montag, 02.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.01.2023, 13 Uhr	
<b>23FB13</b>	Sonntag, 13.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023, 9 Uhr	
<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>23WP08</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 9 Uhr	
<b>23WP09</b>	Mittwoch, 27.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 31.12.2023, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23FB12, 23WP09</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>23FB13, 23WP08</b>	<b>€ 420,-</b>
	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.

**Kurselemente für alle Kurse von Maria Kolek Braun:** Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Textrezitation aus der Tradition der christlichen Mystik, Körperübungen aus der achtsamen Yogapraxis, Vorträge, Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun	
<b>23KK01</b>	Freitag, 03.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr	
<b>23KK02</b>	Freitag, 02.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 04.06.2023, 13 Uhr	
<b>23KK03</b>	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 29.08.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 160,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation

mit Maria Kolek Braun

„Lass´ dich in das Herz der Gegenwart sinken,  
in den gegenwärtigen Augenblick,  
so wie er ist.“

(Thomas Merton)



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.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun	
<b>23KK04</b>	Mittwoch, 01.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr	
<b>23KK05</b>	Dienstag, 26.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 01.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23KK04</b>	<b>€ 232,-</b>
	<b>23KK05</b>	<b>€ 290,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner

„Ein spiritueller Weg,  
der nicht in den Alltag führt,  
ist ein Irrweg.“

(Willigis Jäger)

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, in unterschiedlichen Lebensphasen lauter oder leiser, möchte Antwort finden. Sie findet sich selten in der Geschwindigkeit des Alltags.

Innehalten und still werden, kann den Raum für die Präsenz der Stille öffnen. Die Stille wiederum lässt uns, vielleicht für einen Augenblick, den Stoff erahnen, aus dem wir gewebt sind: die Liebe.

Kontemplation ist ein Weg der Essenz der Liebe und vollzieht sich im Menschsein selbst – mitten im Alltag, mitten im Leben. Wo sonst?

### Kurselemente:

Einführung in das Sitzen in Stille und das meditative Gehen. Körperübungen, Gehen im Freien, Vorträge und begleitende Gespräche unterstützen die kontemplative Übung.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>23WP01</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.02.2023, 13 Uhr	
<b>23WP02</b>	Freitag, 21.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.04.2023, 13 Uhr	
<b>23WP03</b>	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 18.07.2023, 13 Uhr	
<b>23WP04</b>	Freitag, 06.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 160,-</b>	<b>zuzüglich Unterkunft und Verpflegung</b>

## Kontemplation

mit Petra Wagner

„Schönheit, Gütigkeit  
in des Wunders Hier und Jetzt  
unerwartet Wirklichkeit“  
(Dag Hammarskjöld)

Dieser Augenblick ist die Wirklichkeit. Die Tiefe der Schönheit, die Präsenz der Liebe, die ihren Ausdruck in der Güte findet, vollziehen sich hier und jetzt. Allein im Hier und Jetzt – alles andere ist Erinnerung (Vergangenheit) oder Vorstellung (Zukunft).

Die Stille, in die die kontemplative Übung führt, kann den Geist zur Ruhe kommen lassen und in die Erfahrung des Seins im Augenblick münden. Unser tiefstes Wesen wird spürbar und darf sich im Hier und Jetzt vollziehen. Wirklichkeit wirkt.

### Kurselemente:

Sitzen in der Stille, unterstützende Körperübungen, Gehen in der Natur, Vorträge, Einzelgespräche.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

---

Leitung	Petra Wagner
23WP05	Mittwoch, 17.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr
23WP06	Mittwoch, 08.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – kurze Sitzzeiten

mit Petra Wagner



### Jetzt – Hier – Sein

Dieser eine Schritt – dieser Atemzug, jetzt. Die kontemplative Übung ist immer und überall. Sitzen, gehen und stehen, achtsame Bewegung und Körperwahrnehmung, essen und trinken, in der Natur sein – alles ist Kontemplation, nichts fällt heraus. Augenblick für Augenblick, immer wieder neu, wirklich da sein.

### Kurselemente:

Stilles Sitzen (Sitzzeit max. 15 Min.), Bewegung in der Natur und im Raum, Körperarbeit, Vorträge, kontemplative Übungen zur Wahrnehmungsschulung, Einzelgespräche.

Die Teilnahme ist offen für alle Interessierten.

---

Leitung	Petra Wagner
23WP07	Sonntag, 08.10.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 12.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Älterwerden

mit Petra Wagner

„Wer hofft ist jung  
Wer könnte atmen ohne zu hoffen  
Dass auch in Zukunft Rosen sich öffnen  
Und ein Liebeswort die Angst überlebt“  
(Rose Ausländer)



Das Leben vollzieht sich in jedem Augenblick. Nicht allein in der Natur, dem Zeitgeschehen, im Gegenüber, es vollzieht sich auch in uns und durch uns. Gleich, wie hoch die Zahl bereits er- und durchlebter Erfahrungen, jeder Augenblick ist neu und beinhaltet die Wahl zwischen Licht und Schatten.

Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten, für die kürzere Zeiten des stillen Sitzens und langsame Bewegungen unterstützend in der kontemplativen Übung sind. Gehen in der Natur und persönliche Gespräche sind weitere Kurselemente.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>23WP10</b>	Sonntag, 12.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.03.2023, 13 Uhr
<b>23WP11</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- 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.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>23DR01</b>	Freitag, 10.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.03.2023, 13 Uhr
<b>23DR02</b>	Sonntag, 15.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 17.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- 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, theoretische und praktische Einführung in diese Praxis, Einzelgespräche und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.



<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>23DR03</b>	Freitag, 20.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr
<b>23DR04</b>	Sonntag, 09.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 11.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Reiner Manstetten

„Luft, die alles füllet,  
drin wir immer schweben,  
aller Dinge Grund und Leben,  
Meer ohn Grund und Ende,  
Wunder aller Wunder:  
ich senk mich in dich hinunter.“  
(Gerhard Tersteegen)

Kontemplation ist das Gebet der Ruhe oder das gegenstandslose Gebet. Es führt in die Erfahrung des Eins-Seins, so wie Jesus Christus sich als eins mit dem Vater erfuhr. Die Kontemplation macht, in den Worten des Paulus, dazu bereit, „mit den Augen des Herzens zu sehen“ und dem Ruf „in die herrliche Freiheit der Kinder Gottes“ zu folgen.

Sitzen in der Stille, achtsames Lauschen nach innen, Beobachtung des Atems und die lautlose Wiederholung eines Gebetswortes sind Grundbausteine der Übung. Die Befreiung des Bewusstseins von Bildern, Gefühlen, Gedanken und Urteilen schafft Raum für die Präsenz des göttlichen Lebens.

### Kurselemente:

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>23RM01</b>	Mittwoch, 01.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr
<b>23RM02</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.05.2023, 13 Uhr
<b>23RM03</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg, die Wahrheit und das Leben

mit Claus Eurich



### Hinführung zur Kontemplation

Das Leben Jesu zeigt den Weg. Kraft und Klarheit kommen aus der Stille und einer Haltung der Hingabe. So geschieht aus tiefer Gottesehnsucht, 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 begeben 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.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>23EU01</b>	Freitag, 17.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Kontemplation. Über das äußere und innere Schweigen, die Form des Sitzens, die Wahrnehmung des Atems und den Umgang mit Gedanken und Gefühlen wird ein Zugang zum kontemplativen Gebet eröffnet. Das kontemplative Gebet ist ein Prozess der inneren Wandlung. Behutsam und liebevoll geübt, führt es nach und nach zur Öffnung des Bewusstseins für die verborgene Gegenwart Gottes.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

### Literatur:

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

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>23LS01</b>	Freitag, 24.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- 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.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>23LS02</b>	Donnerstag, 10.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 13.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Kar- und Ostertage – das Leben feiern

mit Fernand Braun und Sven-Joachim Haack

„Vor seiner Geburt  
war Jesus  
auferstanden  
Sterben gilt  
nicht  
für Gott und  
seine Kinder  
Wir Auferstandene  
vor unserer Geburt“  
(Rose Ausländer)

Wir gedenken des letzten Abendmahls am Gründonnerstag, des Leidens und Sterbens am Karfreitag, der Grabesstille und Höllenfahrt am Karsamstag und begehen gemeinsam die Auferstehungsfeier am Ostersonntag. Kontemplation besteht im Kern aus einem einfachen, absichtslosen Dasein, dem Verweilen im gegenwärtigen Augenblick. Dabei geben wir uns der Übung (Atem, Wort, Schauen ins nackte Sein) hin, um ganz gegenwärtig zu werden.

### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

---

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Sven-Joachim Haack
<b>23FB16</b>	Dienstag, 04.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Ostern neu erleben

mit Helge Burggrave



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 Minuten), 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.

Assistenz: Marlies Bretall, Almut Jöde

---

<b>Leitung</b>	Helge Burggrave
<b>23BU01</b>	Mittwoch, 05.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 11 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Allerheiligen

mit Fernand Braun

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

Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern umfasst als Grundübung:

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

### Kurselemente:

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.



<b>Leitung</b>	Fernand Braun
<b>23FB17</b>	Freitag, 27.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Advent erleben

mit Beatrice Grimm

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

### Kurselemente:

Stille, Kontemplation (ca. 2 bis 3 Stunden täglich), kontemplative Körperarbeit, Körpergebet, einfache Adventstänze, Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Vorträge, Einzelgespräche.

Bitte mitbringen: Socken oder Tanzschuhe, Regenschutz.

Anfänger\*innen sind auch herzlich willkommen.

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm
<b>23BG02</b>	Sonntag, 03.12.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Weihnachten

mit Sven-Joachim Haack und Kristina Wolf

Verweilend im Dunkel des Advent und lauschend dem Geheimnis der geweihten Nacht, werden wir wesentlich und uns gewahr, was in uns geboren werden will. Aus Ton formen wir Krippenfiguren, Ausdruck unseres inneren Prozesses, stellen sie gemeinsam in die Krippe ein und feiern die geweihte Nacht der Menschwerdung und das neue Licht.

Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung besteht im Kern im einfachen, absichtslosen Verweilen im Augenblick. Dabei widmen wir uns der schlichten Gebetsübung in Form des Gewährwerdens des Atems, des Lauschens auf den Klang unseres Herzenswortes oder des Schauens ins nackte Sein.

Durch das immer neue Loslassen der Gedanken und Empfindungen werden wir gegenwärtig und nehmen bewusst die Kostbarkeit des Augenblicks, das Wunder des Lebendigseins und das Mysterium alles Lebendigen wahr.

### **Kurselemente:**

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Einzelgespräche, Vorträge, Tönen, Singen, Klangschalen, Körpergebet, Gestalten mit Tonerde, Räucheritual, meditatives Bogenschießen, Tanz und Feier des Lebens zur Heiligen Nacht gemeinsam mit den anderen Kursen.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

---

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS
<b>23SH03</b>	Mittwoch, 20.12.2023, 18 Uhr bis Montag, 25.12.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Weihnachten

mit Maria Kolek Braun

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



Der Advent als Zeit der langen Dämmerungen lädt uns ein, uns zurückzuziehen und nach innen zu schauen. Und Ausschau zu halten nach dem Licht, das uns geschenkt ist in der Mitte der Nacht. Der Kurs wendet sich an alle, die Weihnachten in der Stille feiern möchten, mit der Ausrichtung auf das Wesentliche: die Gottesgeburt in uns.

### **Kurselemente:**

Sitzen in Stille (ca. 3 Stunden täglich mit kurzen Sitzzeiten von 20 Minuten), achtsame Yogapraxis, Vortrag, Impulstexte zur individuellen Meditation, Gruppen- und Einzelgespräche, achtsames Gehen in der Natur, Gestalten von Krippenfiguren aus Ton, Feier des Lebens zur Heiligen Nacht gemeinsam mit den anderen Kursen.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

---

<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun
<b>23KK06</b>	Donnerstag, 21.12.2023, 18 Uhr bis Montag, 25.12.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille

mit Petra Wagner



„Vor lauter Lauschen und Staunen sei still,  
du mein tiefestes Leben,  
dass du weißt, was der Wind dir will,  
eh noch die Birken beben.“

(Rainer Maria Rilke)

Es ist nicht die Oberfläche der Gedanken und Emotionen, die den Sinn unseres Lebens zu enthüllen vermag. Es ist die Stille, die in die Tiefe führt. Das Lauschen in die Stille kann den Nebel der Gedanken und Gefühle lichten und in Klarheit das Leben selbst, Augenblick für Augenblick, tief erkennen. Übungen der Wahrnehmung, gehalten und getragen durch die Stille, unterstützen den Prozess des Erkennens von Filtern, unbewussten Abläufen und Re-Aktionen in Begegnung und Beziehung. Gleichzeitig wird Wahrnehmung bewusster erfahren und kann sich von allzu persönlicher Sichtweise lösen, sich in Offenheit und Weite wandeln.

### Kurselemente:

Übungen in der Natur, Wahrnehmungsübungen in der Gruppe und zu zweit, Körperwahrnehmung, Sitzen in der Stille, meditatives Gehen, persönliche Gespräche.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>23WP12</b>	Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- 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)

### Kontemplation trifft auf Diamond Approach

Wer bin ich, wenn ich nicht die/der bin, die/der ich zu sein glaube, wenn ich nicht meine Überzeugungen, meine persönliche Geschichte, meine Wertvorstellungen, meine Glaubenssätze bin? Eine abenteuerliche Reise in die innere Welt unseres wahren Seins. Wie wäre es, wenn wir uns für einen Augenblick erlauben, nicht zu wissen, wer wir wirklich sind? Loszulassen, und im jeweiligen Moment ganz frisch wahrzunehmen, was sich im Feld unserer inneren Erfahrung entfaltet? Uns selbst auf eine neue Art und Weise zu begegnen?

Aus spezifischer Körperarbeit – durch das Körpergeben – tauchen wir ein in die Kontemplation, den mystischen christlichen Weg als Basis der Stille. Praxis des Inquiry (Erforschung) als Weg der Liebe zur Wahrheit. In unserem Zusammensein ist die Stille unser gemeinsamer Grund und Boden, von dem aus wir erforschen, was auch immer in unserer Erfahrung auftaucht. Indem wir diese innere Erfahrung einladen und ihr Raum und Aufmerksamkeit schenken, ohne einzugreifen, kann sie sich entfalten. Zudem gibt es Vorträge und die Möglichkeit für Einzelgespräche.

Voraussetzung: Sei erfahrungsbereit!

Bitte mitbringen: Socken oder Tanzschuhe, Regenschutz.

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm, Tanja Weigmann
<b>23BG01</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 Wesensgrund. Die Kontemplation führt in das alles umfassende, zeitlose Jetzt!

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

Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Doris Karner-Klett
<b>23FB18</b>	Donnerstag, 20.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.04.2023, 13 Uhr
<b>23FB19</b>	Donnerstag, 22.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr
<b>23FB20</b>	Sonntag, 10.12.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 in das Sitzen in Stille statt.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
<b>23SH04</b>	Dienstag, 14.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.02.2023, 13 Uhr	
<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack	
<b>23SH05</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23SH05</b>	€ 240,-
	<b>23SH04</b>	€ 360,-
	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, 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.

Bitte mitbringen: Regenschutz, Wecker, bequeme Kleidung.

## 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, Dialog und 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.

<b>Leitung</b>	Gisela Bryson
<b>23BY01</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Freitag, 05.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Stephan Hachtmann
<b>23HC01</b>	Sonntag, 19.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 selbst und der uns umgebenden Schöpfung hinein. Die Stille ist der Raum, in dem wir uns selbst und dem Göttlichen begegnen können.

### Kurselemente:

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

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

Leitung	Stephan Hachtmann
23HC02	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.07.2023, 13 Uhr
23HC03	Donnerstag, 23.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Woche der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

mit Sven-Joachim Haack



Erstmals findet die Woche der „Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik – Spiritualität und Lebenskultur“ am Benediktushof statt. Eingeladen zu dieser intensiven Praxiswoche sind alle Absolvent\*innen des dreijährigen Kontemplationstrainings, alle sich zur Weggemeinschaft zugehörig Fühlenden und alle Interessierten, die die Weggemeinschaft kennenlernen wollen.

### Kurselemente:

Kontemplatives Gebet im Sinne des Sitzens in Stille (13 mal 20-30 Min. täglich), durchgängiges Schweigen, langsames und schnelles achtsames Gehen, Körpergebet, Vortrag, Einzelgesprächsmöglichkeit, Eröffnungs- und Räucherituelle, Rezitation, achtsames Tun, Arbeitszeit, als unterstützende Übung – wie in diesen Wochen üblich – Gelegenheit zur Erstellung einer individuellen Meditationsstola (vorher Kontakt aufnehmen zur Klärung und Vorbereitung der Motive, [Sven-Joachim.Haack@t-online.de](mailto:Sven-Joachim.Haack@t-online.de)), Qigong der Vier Jahreszeiten, Räume des Anteilgebens und -nehmens.

Leitung	Sven-Joachim Haack
23SH08	Sonntag, 04.06.2023, 18 Uhr bis Freitag, 09.06.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- 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)

In diesem Kurs geht es um 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 und die Bereitschaft, sich auf die Kontemplation im Sinne der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) einzulassen. Ein Tag ist durchgängig dem kontemplativen Gebet gewidmet.

### Kurselemente:

Kontemplatives Gebet (Sitzen in Stille), achtsames Gehen, Körpergebet, Rezitation mystischer Texte, Schweigen, inneres Erforschen, Vorträge, Rund- und Kleingruppengespräche, Tönen, Einzelgespräche, Feier des Lebens mit Mahlfeier, je nach Wetterlage gemeinsame Zeiten im Garten, kontemplativer Tanz.

### Weitere Infos und Klärungsgespräche:

[www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS
<b>23SH06</b>	Donnerstag, 27.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.04.2023, 13 Uhr
<b>23SH07</b>	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Freitag, 01.12.2023, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	<b>23SH06</b>	<b>€ 260,-</b>
	<b>23SH07</b>	<b>€ 390,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Weitere Kontemplationskurse

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

Nähere Informationen siehe **Seite 189**.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>23DR05</b>	Freitag, 06.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.01.2023, 13 Uhr
<b>23DR06</b>	Freitag, 28.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr

### Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18 - 30 Jahre)

Nähere Informationen siehe **Seite 190**.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>23DR07</b>	Freitag, 24.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr
<b>23DR08</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 24.10.2023, 13 Uhr

### Gut für uns und unsere Kinder sorgen – Kontemplation und Selbstfürsorge

#### Kurs für junge Eltern / Elternteile

Nähere Informationen siehe **Seite 190**.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe, Anne Hackenberger
<b>23DR09</b>	Freitag, 09.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr

# 02 Zen

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Zen

Chan und später das Zen haben ihren Ursprung in China. Beide sind die Verdichtung und Zuspitzung der Einsichten des historischen Buddha, durchdrungen von den Lehren des Daoismus. Im Wesen handelt es sich um eine erlebte, direkte und unvermittelte Einsicht sowohl in die Beschaffenheit der eigenen Natur, als auch in die Natur der erscheinenden Wirklichkeit. Chan und Zen werden als die Haltung der unmittelbaren Präsenz, des Wachseins im gegebenen Augenblick, in dem das Leben in seiner ganzen Tiefe und Fülle erfahrbar ist, praktiziert.

Zentrales Element der Chan-/Zen-Praxis auf dem Benediktushof ist das Sitzen in Stille (Zazen). Eingebettet in einen besonderen Tagesablauf, in einer speziell eingerichteten Umgebung, ermöglicht das Zazen den Praktizierenden eine überraschend frische Einsicht in das scheinbar Selbstverständliche. Darüber hinaus verleiht Zazen Kraft, das Leben mit seinen Gegensätzen anzunehmen, da diese Gegensätze jetzt eher komplementär als widersprüchlich erlebt werden.

Nicht zuletzt wird den Praktizierenden klar, dass diese Übung nicht nur auf dem Meditationskissen stattfindet, sondern in den Alltag hinübergenommen werden will, so dass das Wunder der Einheit des Lebens wacher gelebt werden kann.

Ein Zen-Kurs (Sesshin) besteht aus Zazen, (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 2009 als erste große eigenständige Zen-Linie in Europa 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. Als Zen-Meister\*innen bestätigt wurden Doris Myöen Zölls, Dr. Alexander Poraj, Gisela Drescher, Paula Weber, Manfred Rosen, Celso Navarro, Jef Boeckmans und Marsha Linehan.

Hinweis:

Für die Zen-Kurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 214).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

*„Entgegen seiner eigenen Vorstellung ist Zen weder Leerheit noch Einheit, weder Klarheit noch Gegenwart. Lassen wir es so, wie es ist: gelassen.“*

## Zen – Einführung

mit Alexander Poraj

### Das Herzstück der Zen-Übung ist Zazen.

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

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.



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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
<b>23ZP01</b>	Freitag, 06.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.01.2023, 13 Uhr
<b>23ZP02</b>	Sonntag, 22.01.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 24.01.2023, 13 Uhr
<b>23ZP03</b>	Freitag, 17.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.02.2023, 13 Uhr
<b>23ZP04</b>	Sonntag, 19.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 21.03.2023, 13 Uhr
<b>23ZP05</b>	Sonntag, 16.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 18.04.2023, 13 Uhr
<b>23ZP06</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 02.05.2023, 13 Uhr
<b>23ZP07</b>	Sonntag, 04.06.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 06.06.2023, 13 Uhr
<b>23ZP08</b>	Freitag, 30.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023, 13 Uhr
<b>23ZP09</b>	Freitag, 21.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr
<b>23ZP10</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 08.08.2023, 13 Uhr
<b>23ZP11</b>	Freitag, 08.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.09.2023, 13 Uhr
<b>23ZP12</b>	Freitag, 29.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 01.10.2023, 13 Uhr
<b>23ZP13</b>	Sonntag, 29.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 31.10.2023, 13 Uhr
<b>23ZP14</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 14.11.2023, 13 Uhr
<b>23ZP15</b>	Sonntag, 10.12.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 12.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Alexander Poraj

Das Wort Sesshin bedeutet „Sammlung des Herzgeistes“ und ist eine mehrere Tage dauernde Übung des Zazen. Zen – das ist Unmittelbarkeit und damit Frische des Augenblicks. Es wäre nicht korrekt zu behaupten: „Ich übe wieder Zen.“ Niemals ist etwas gleich oder wiederholt sich. Jeder Augenblick ist neu und einmalig, sei es auf dem Kissen im Zendo oder bei einer alltäglichen Verrichtung. Und damit ist auch jedes Sesshin unwiederholbar frisch – es kann so niemals wiederholt werden. Alles ist. Jetzt. Frisch und genauso. Auch das, was wir unser „Ich“ nennen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>23ZP16</b>	Dienstag, 24.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.01.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP17</b>	Dienstag, 21.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP18</b>	Dienstag, 21.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP19</b>	Dienstag, 11.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP20</b>	Mittwoch, 17.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP21</b>	Mittwoch, 07.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP22</b>	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.09.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP23</b>	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.10.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP24</b>	Mittwoch, 01.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.11.2023, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	23ZP20, 23ZP21, 23ZP22, 23ZP24	€ 232,-
	23ZP16, 23ZP17, 23ZP18, 23ZP19, 23ZP23	€ 290,-
	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.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>23ZP25</b>	Freitag, 20.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP26</b>	Sonntag, 19.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 21.02.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP27</b>	Freitag, 17.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP28</b>	Freitag, 21.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.04.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP29</b>	Freitag, 12.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP30</b>	Freitag, 01.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP31</b>	Freitag, 20.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP32</b>	Freitag, 08.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,-    zusätzlich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

Im Winter 2022/23 bzw. 2023/24 sowie im Sommer 2023 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich jeweils die Chance einer intensiven Übungszeit mit Sitzen in der Stille, Vorträgen und Einzelgesprächen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>23ZP33</b>	Montag, 02.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.01.2023, 13 Uhr	
<b>23ZP34</b>	Sonntag, 23.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 9 Uhr	
<b>23ZP35</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 9 Uhr	
<b>23ZP36</b>	Mittwoch, 27.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 31.12.2023, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23ZP33, 23ZP36</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>23ZP34, 23ZP35</b>	<b>€ 420,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Rohatsu

mit Alexander Poraj

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

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>23ZP37</b>	Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Freitag, 08.12.2023, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 420,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Doris Zölls

„In unserer Lehre ist der Nicht-Gedanke die Grundregel, Nicht-Form das Fundament und Nicht-Verweilen die Grundlage.“  
(Hui-Neng)

Folgende Teilnahmevoraussetzungen gelten für die Sesshins: nur für Zen-Übende bestimmt, die schon länger und regelmäßig den Zen-Weg gehen. Die Teilnahme ist nur vollumfänglich möglich.

Zunächst kann nur ein Sesshin bei Doris Myöen Zölls gebucht werden. Für die Buchung mehrerer Kurse 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.

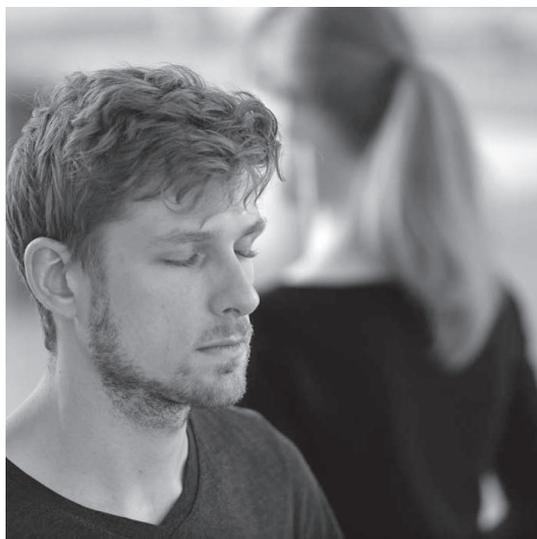
Bitte mitbringen: leichte, gedeckte Kleidung, die keine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>23DZ01</b>	Montag, 20.02.2023, 18 Uhr bis Freitag, 24.02.2023, 13 Uhr	
<b>23DZ02</b>	Mittwoch, 12.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr	
<b>23DZ03</b>	Freitag, 02.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.06.2023, 9 Uhr	
<b>23DZ04</b>	Freitag, 11.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.08.2023, 9 Uhr	
<b>23DZ05</b>	Sonntag, 29.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.11.2023, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23DZ01, 23DZ02</b>	<b>€ 232,-</b>
	<b>23DZ03, 23DZ04, 23DZ05</b>	<b>€ 290,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Doris Zölls

„Das reine Land,  
wo man in Frieden verkehrt,  
ist hier und jetzt,  
es ist weder weit weg,  
noch stundenlang fern.“  
(Bankei)



Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein Wochenende in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben. Im Übrigen gelten die gleichen Voraussetzungen wie im Sesshin.

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)
<b>23DZ06</b>	Freitag, 17.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.02.2023, 13 Uhr
<b>23DZ07</b>	Freitag, 03.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Paula Weber

„Kein Grund, die Wahrheit zu suchen!“  
(Shinjin Mei)

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.

*Paula Weber: „Mit diesen Kursen werde ich meine langjährige und regelmäßige Kurstätigkeit am Benediktushof beenden. Ich durfte in dieser Zeit viele wunderbare Menschen auf dem Zen-Weg begleiten und mit ihnen zusammen reifen. Das ist ein großes Geschenk, für das ich sehr dankbar bin. In der Leitung der Zen-Linie „Leere Wolke“ werde ich weiterhin Verantwortung tragen und meine Kraft dem Zendo in Entlingen zur Verfügung stellen.“*

<b>Leitung</b>	Paula Weber (Zen-Meisterin)	
<b>23PW01</b>	Donnerstag, 30.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.04.2023, 13 Uhr	
<b>23PW02</b>	Mittwoch, 27.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 01.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23PW02</b>	€ 232,-
	<b>23PW01</b>	€ 290,-
	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. Kurs mit Zazen, Kinhin, Körperübungen, Teishos, Dokusan.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
<b>23GD01</b>	Sonntag, 29.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.02.2023, 13 Uhr
<b>23GD02</b>	Dienstag, 22.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Gisela Drescher

„Kehre dich nach innen  
bis dahin,  
wo nichts besteht.“

(Sri Gnanananda)

Das Kurzsesshin gibt uns die Gelegenheit, ein paar Tage in vollkommener Stille zu verbringen. Kurs mit Zazen, Kinhin, Körperübungen, Teishos, Dokusan.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
<b>23GD03</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Manfred Rosen

Sesshin mit Dokusan, Teisho, intensive Zeit der Stille, Zazen (à 25 Minuten) und Kinhin.

### Für alle Sesshins von Manfred Rosen gilt:

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

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>23MR01</b>	Sonntag, 07.05.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.05.2023, 13 Uhr
<b>23MR02</b>	Mittwoch, 06.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Kurze Sitzzeiten

mit Manfred Rosen

„Mit dem Herzen 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 tief berührende und verwandelnde Erfahrung, dass wir dieser Augenblick gerade jetzt sind.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die nicht so lange sitzen können. Er beinhaltet: Sitzzeiten von max. 20 Minuten, längeres Kinhin, Körperarbeit, Teisho, Dokusan und einen gemeinsamen Austausch gegen Ende des Sesshins.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>23MR03</b>	Sonntag, 15.01.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- 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, Dokusan  
und Teishos.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>23MR04</b>	Freitag, 02.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 04.06.2023, 13 Uhr
<b>23MR05</b>	Freitag, 17.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rohatsu

mit Manfred Rosen

„Von selbst fallen Körper und Geist ab,  
und das ursprüngliche Antlitz erscheint.“  
(Dōgen 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.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>23MR06</b>	Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Freitag, 08.12.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- 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, meditati-  
ves Gehen, Vorträge und Einzelgespräche. Dies ermöglicht,  
an weiterführenden Kursen teilzunehmen und die Übung  
im Alltag fortzusetzen.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>23LV01</b>	Freitag, 10.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.02.2023, 13 Uhr
<b>23LV02</b>	Freitag, 07.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

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.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz	
<b>23LV03</b>	Dienstag, 30.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 04.06.2023, 13 Uhr	
<b>23LV04</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.09.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23LV04</b>	<b>€ 248,-</b>
	<b>23LV03</b>	<b>€ 310,-</b>
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

## Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz	
<b>23LV05</b>	Freitag, 10.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.03.2023, 13 Uhr	
<b>23LV06</b>	Freitag, 06.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 170,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Einführung

mit Renate Dümmig

„Zen zu üben bedeutet,  
ganz du selbst zu sein – Hier und Jetzt.  
Ganz in diesem Moment zu sein.  
Ganz eins zu sein mit dem, was du tust.  
An diesem Ort eins zu sein  
mit allen Aspekten des täglichen Lebens.“  
(Kodo Sawaki)

Zazen ist die zentrale Übung des Zen, in der wir die Haltung der Präsenz verkörpern. In diesem Kurs machen wir uns mit der Tradition und den wesentlichen Aspekten und Elementen des Zen vertraut, wie dem Sitzen in Stille (Zazen), meditativem Gehen (Kinhin), Tönen, Rezitation, Vortrag (Teisho) und Einzelgespräch (Dokusan). Sanfte Körperübungen unterstützen uns dabei. Die Übung führt hin zur gelebten Haltung im Alltag.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig	
<b>23DG01</b>	Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 160,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Sesshin

mit Renate Dümmig

Ein Sesshin ist eine längere, intensive Übungszeit, in der wir unsere Zen-Praxis vertiefen können. Das Üben in der Gemeinschaft und sanfte Körperübungen unterstützen uns dabei.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig	
<b>23DG02</b>	Sonntag, 15.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 20.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 290,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Renate Dümmig



Ein Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für ein Wochenende aus dem Alltag herauszunehmen, sich auf Stille und Präsenz einzulassen und intensiv Zazen zu praktizieren. Die Übung wird nach Möglichkeit durch sanfte Körperübungen unterstützt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig
<b>23DG03</b>	Freitag, 21.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- 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 dieser Zen-Einführung lernen wir die wesentlichen, am Benediktushof geübten Rituale sowie die Elemente der Zen-Praxis kennen: Zazen (Sitzen in Stille), 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.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Bernd Jōun-ken Groschupp
<b>23GP01</b>	Freitag, 03.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr
<b>23GP02</b>	Freitag, 22.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Bernd Groschupp

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Bernd Jōun-ken Groschupp
<b>23GP03</b>	Dienstag, 21.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Dagmar Buxbaum



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.

### Für alle Kurse von Dagmar Buxbaum gilt:

Sitzen in der Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), je nach Wetter auch im Wald, Wasserschalen-Gehen im Kursraum bei schlechtem Wetter, Vorträge (Teishos) und Einzelgespräche (Dokusan), am Kursende Möglichkeit zur Gruppensprache (Mondo).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

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

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>23BX01</b>	Freitag, 31.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>23BX02</b>	Freitag, 19.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr
<b>23BX03</b>	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- 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.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>23BX04</b>	Dienstag, 07.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>23BX05</b>	Freitag, 07.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>23BX06</b>	Donnerstag, 26.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>23BX05</b> € 160,- <b>23BX06</b> € 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin an Weihnachten

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.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>23EH01</b>	Donnerstag, 21.12.2023, 18 Uhr bis Montag, 25.12.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- 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.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>23JN01</b>	Freitag, 18.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023, 13 Uhr
<b>23JN02</b>	Mittwoch, 27.12.2023, 18 Uhr bis Freitag, 29.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Jochen Niemuth

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

(Willigis Jäger)

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>23JN03</b>	Montag, 20.03.2023, 18 Uhr bis Freitag, 24.03.2023, 13 Uhr
<b>23JN04</b>	Montag, 28.08.2023, 18 Uhr bis Freitag, 01.09.2023, 13 Uhr
<b>23JN05</b>	Mittwoch, 08.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 232,- 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 Zen-Praxis 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.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan)
<b>23JN06</b>	Mittwoch, 21.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 248,- 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.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>23CC01</b>	Freitag, 20.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Blandina und Cornelius von Collande, Christiane Achtzehn

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>23CC02</b>	Mittwoch, 08.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.03.2023, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Christiane Achtzehn
<b>23CC03</b>	Sonntag, 09.07.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 248,- 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.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>23CC04</b>	Freitag, 03.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr
<b>23CC05</b>	Freitag, 23.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr
<b>23CC06</b>	Freitag, 22.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen-Peacemaker-Retreat

mit Cornelius von Collande und Undine Bißmeier

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.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Undine Nami Bißmeier
<b>23CC07</b>	Donnerstag, 30.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>23CC08</b>	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Sven Reichmann

„Eigentlich genügt es,  
einen einzigen täuschenden Gedanken zu lassen:  
den Gedanken, dass gerade jetzt  
irgendetwas anders sein müsste, als es ist.“  
(Silvia Ostertag)



In diesem Einführungskurs lernen wir alle wesentlichen Elemente kennen, die diesen spirituellen Weg ausmachen, so dass wir diese im Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können: intensives Sitzen in Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Vorträge (Teisho) und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen (Dokusan). Zudem gibt es einfache Körperübungen und Qigong.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>23RC01</b>	Freitag, 23.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr
<b>23RC02</b>	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 29.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Sven Reichmann

„Je deutlicher wir erkennen,  
dass nichts getan werden muss,  
desto deutlicher sehen wir,  
was zu tun ist.“

(Charlotte Joko Beck)

Im Zen findet die Gegenwart ihre tiefste Verwirklichung. Das Sesshin bietet eine mehrere Tage dauernde, intensive Übungszeit zur Vertiefung unserer Präsenz und Gegenwärtigkeit.

### Für alle Sesshins von Sven Reichmann gilt:

Zazen, Kinhin, einfache Körperübungen, Qigong, Teisho, Dokusan. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>23RC03</b>	Dienstag, 14.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Sven Reichmann

„Geh´ ich zeitig in die Leere,  
komm´ ich aus der Leere voll.  
Wenn ich mit dem Nichts verkehre,  
weiß ich wieder, was ich soll.“

(Berthold Brecht)

Das Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, für ein ganzes Wochenende in die Stille zu gehen und sich ganz der Vertiefung von Präsenz und Gegenwärtigkeit zu widmen.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>23RC04</b>	Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Sit down and shut up

mit Brad Warner

„Zazen ist für nichts gut!“  
(Kodo Sawaki Roshi)

Sawaki Roshi war der Lehrer meines Lehrers, Gudo Nishijima Roshi. Er widmete sein Leben dem Unterrichten von Zazen. Und doch bestand er immer darauf, dass „Zazen für nichts gut ist“. Es gibt kein Ziel für die Zazen-Praxis. Wir sitzen still da und erleben die Realität des Augenblicks, ohne ein Ziel vor Augen zu haben. In diesem Kurs werden wir lernen, warum das Nichts-Tun wichtig ist. Indem wir nichts tun, lernen wir, unser Leben hier und jetzt zu schätzen, ohne uns auf das zu konzentrieren, was wir in der Zukunft gewinnen könnten.

Jede\*r kann an diesem Kurs teilnehmen. Wir erlernen die sehr einfache Praxis des Zazen-Sitzens und werden viele Stunden in der Stille sitzen. Es sind keine Vorkenntnisse in der Meditation erforderlich.

Brad Warner ist ein Lehrer der Soto-Zen-Tradition, die im 13. Jh. von Meister Eihei Dōgen in Japan begründet wurde. Die Vorträge (Teisho) konzentrieren sich vor allem auf Dōgens Buch Shōbōgenzō (Schatzkammer des wahren Dharma-Auges). Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den Lehrer in privaten Gesprächen (Dokusan) zu treffen, um individuelle Probleme zu besprechen.

Der Kurs findet auf Englisch statt, aber Brad hat viele Jahre Erfahrung im Unterrichten in Europa. Er spricht klar und deutlich und vermeidet Worte und Ausdrücke, mit denen Europäer nicht vertraut sind.

<b>Leitung</b>	Brad Warner (Zen-Meister)
<b>23BW01</b>	Mittwoch, 30.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Chan-Retreat

mit Hsin Tao und Maria Reis Habito

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

Dies ist ein Präsenzkurs mit Online-Zuschaltung von Meister Hsin Tao aus Taiwan. Chan (das chinesische Wort für Zen), das Sitzen in der Stille, 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.

### Wir praktizieren v. a. die Meditation der 4 Schritte:

1. tiefes Ein- und Ausatmen
2. das Bewusstsein auf den Bereich unterhalb der Nase, auf den Mund und auf die Betrachtung des spirituellen Herzens lenken
3. das Bewusstsein sich mit dem Atem verbinden lassen
4. das Lauschen auf die Stille in allem.

Meister Hsin Tao ist einer der erfahrensten Meister der chinesischen Tradition und unterrichtet weltweit Chan-Meditation. Er begleitet dieses Chan-Retreat per Online-Zuschaltung mit Vorträgen und Einzelgesprächen. Diese werden übersetzt. Im Retreat selbst sind seine bewährten Assistentinnen dabei. Es gibt auch eine Einleitung in die Meditation, Taiji-Übungen sowie Sitz- und Gehmeditation.

Das Chan-Retreat eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Meister Hsin Tao, Dr. Maria Reis Habito
<b>23HT01</b>	Montag, 26.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 348,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin für Psychotherapeut\*innen

mit Randy Wolbert



Das Wort Sesshin bedeutet, den Geist zu berühren. Dies ist eine Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum zu üben. Wir können uns von unserem geschäftigen Leben lösen und uns erlauben, uns auf unsere Praxis einzulassen. Die Praxis beinhaltet Sitz- und Gehmeditation. Das Sesshin folgt dem Zen-Stil und -Format, das ursprünglich von Willigis Jäger in den "Westen" gebracht und von einer seiner Schülerinnen, der Zen-Meisterin Marsha Linehan, adaptiert wurde. Wir praktizieren zusammen in Stille, abgesehen von persönlichen Interviews mit Randy sowie einer einstündigen Forumsdiskussion am Nachmittag darüber, wie relevant die Zen-Praxis für unser persönliches und berufliches Leben ist. Morgens gibt es einen Vortrag über einen Aspekt der Zen-Achtsamkeit und seine Relevanz für unsere Praxis. Die Kurssprache ist Englisch. Vorträge und Interviews werden übersetzt.

Das Sesshin eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**Für diesen Kurs werden Fortbildungspunkte beantragt.**

<b>Leitung</b>	Randy Wolbert
<b>23RW01</b>	Sonntag, 08.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 13.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 375,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das verborgene Licht: Zen-Retreat

mit Linda Lehrhaupt und Susanne Dittrich



In dem Buch „Das verborgene Licht“ (Florence Caplow/ Susan 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.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt Roshi, Susanne Jushin Dittrich
<b>23LL01</b>	Donnerstag, 11.05.2023, 16 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Ute Ries und Rose Auriau-Moser

„Können wir über das, was wir bereits wissen, hinausgehen? Können wir dem Leben, das uns gegeben ist, vertrauen und es bedingungslos annehmen, ohne irgendetwas falsch oder richtig, gerecht oder ungerecht zu nennen?“  
(Eve Marko/Wendy Nakao)

Das zu ergründen, laden uns die Geschichten aus der Sammlung „Erwachen im Alltag – Koans, die das Leben schreibt“ von Eve Marko und Wendy Nakao ein. Die Zen-Geschichten aus diesem Buch kommen aus dem ganz Alltäglichen: Beziehungen, Kinder, Arbeit, Verlust, Krankheit, Alter und Tod.

Tage des Schweigens und Tage mit Möglichkeit zum Austausch wechseln sich ab, so dass wir unser persönliches Erleben mit den Geschichten in der Form des Kreisgesprächs miteinander teilen können. Die Möglichkeit zu Einzelgesprächen ist während des ganzen Kurses ergänzend gegeben.

Die Herausforderungen des modernen Lebens sind vielfältig und mehr denn je brauchen wir Gemeinschaft, um sie bewältigen zu können. In der Stille wie im Austausch erleben wir die tragende Kraft der Gemeinschaft. So können wir Vertrauen fassen in das Leben im ständigen Wandel und die Kostbarkeit des Augenblicks.

Erfahrung in der Koan-Praxis ist nicht erforderlich.

Voraussetzung ist der Besuch eines Zen-Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Ute Ries, Rose YoEn Auriau-Moser
<b>23UR01</b>	Sonntag, 23.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 28.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Zen, 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 loslassen: 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 des Loslassens entstehen, wie sie im Alltag nur schwer zu erreichen ist.

Um einen harmonischen Ablauf sicherzustellen, sollten sich Teilnehmer \*innen ohne Vorerfahrung vor der Anmeldung mit dem Kursleiter besprechen.

Kontakt: [paul@healingformula.de](mailto:paul@healingformula.de)

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

<b>Leitung</b>	Paul J. Kohtes
<b>23PK01</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 385,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Hilfe für Helfende

mit Friederike Boissevain

Mein Handy klingelt, einen Stock tiefer wartet man schon viel zu lange auf mich, meine Leitung möchte mich dringend sprechen und hinter dieser nächsten Tür wartet ein schweres Gespräch auf mich. Ich atme tief durch und drücke die Klinke. Dies sind die zahllosen Momente, in denen sich unsere spirituelle Praxis zeigt, zeigen muss.

Die letzten Jahre der Corona-Pandemie haben uns allen viel abverlangt – dies gilt auch für im Gesundheitswesen tätige Menschen. Schon zuvor waren die Verfehlungen eines erlösgesteuerten Systems nur allzu offensichtlich. Nun wirkt die Kluft zwischen unserer Arbeitswirklichkeit und unserem eigenen Anspruch mit den Motiven, die uns einen sozialen Beruf haben wählen lassen, noch deutlicher.

Wie können wir die Einheit, die wir in der Meditation erfahren, in die Welt der Vielfalt tragen? Was kann uns dabei unterstützen? Wie kann ich das, was meinen Beruf im Kern ausmacht: Begegnung, Zeit, Offenheit, Präsenz und Geduld in meinem heutigen Arbeitsalltag leben?

Der Kurs wendet sich an Menschen in Gesundheits- und Heilberufen und im dazugehörigen Umfeld: z. B. an Menschen in eigenen Praxen, im Nachtdienst, in der Notaufnahme, an der Anmeldung, in der Verwaltung, usw.

Kurs mit Meditation (Zazen) und Gruppenarbeit.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Meditationserfahrung besitzen oder sich für Meditation interessieren.

<b>Leitung</b>	Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>23BV02</b>	Donnerstag, 21.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- 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 blühend 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 Meditation, Samu, Vorträge, Gruppenarbeit und kreativen Austausch. Einen Teil unserer Zeit werden wir im Edlen Schweigen verbringen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Meditationserfahrung besitzen oder sich für Meditation interessieren.

<b>Leitung</b>	Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>23BV03</b>	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Blüten fallen

mit Friederike Boissevain



### Ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben

Zen-Meister Eihei Dōgen sprach vom Bild einer leuchtenden Perle, um die gesamte Welt und unser Leben zu bezeichnen: kostbar und vollkommen. Wie leuchtet diese Perle, während wir leben? Können wir sie auch dann halten, wenn unser Leben zur Neige geht? Wonach streben wir in unserem Leben und in unserem Sterben? Was beunruhigt uns? Was gibt uns Kraft, was tröstet uns? Wie können wir die Gegensätze des Lebens und Sterbens miteinander verbinden? Was ist so schwer an Vergänglichkeit?

Wir sitzen täglich 4 bis 5 Stunden Zazen und verbringen einen Teil unserer Zeit im Edlen Schweigen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und gemeinsamen Austausch.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Meditationserfahrung besitzen oder sich für Meditation interessieren.

<b>Leitung</b>	Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>23BV01</b>	Mittwoch, 05.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Weitere Zen-Kurse

Tagung Strahlendes Licht – (Zen)Frauen unterwegs. Frauen im Zen-Buddhismus, gestern und heute

Nähere Informationen siehe **Seite 172.**

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt (Roshi), Susanne Jushin Dittrich
<b>23SY03</b>	Donnerstag, 17.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023, 13 Uhr

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

Nähere Informationen siehe **Seite 188.**

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>23R001</b>	Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr
<b>23R002</b>	Freitag, 21.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr
<b>23R003</b>	Freitag, 25.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr

Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18 - 30 Jahre)

Nähere Informationen siehe **Seite 189.**

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>23R004</b>	Sonntag, 08.01.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.01.2023, 13 Uhr
<b>23R005</b>	Sonntag, 04.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.06.2023, 13 Uhr
<b>23R006</b>	Donnerstag, 19.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 13 Uhr



Zen for Leadership – Die Kunst des Führens

Nähere Informationen siehe **Seite 162.**

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
<b>23ZL01</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.02.2023, 13 Uhr

Sommerseshin „zen@work“:  
Leadership – Change – Energiemanagement

Nähere Informationen siehe **Seite 162.**

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
<b>23ZL02</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 07.07.2023, 13 Uhr

# 03 Yoga

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Yoga

Yoga (Sanskrit, „Zusammenfügung“, „Verbindung“) ist ein Jahrtausendealter Übungsweg, der sich in Indien entwickelt hat. Yoga umfasst körperliche und spirituelle Übungen, ist herausfordernd und zugleich heilsam für den Körper. 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, den Übenden aus der Ich-Identifizierung des menschlichen Bewusstseins in eine allumfassende Erfahrung eines Einheitsbewusstseins zu transformieren. Wenn der Geist klar ist, spiegelt er die Wirklichkeit wider.

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der in Achtsamkeit Körper, Atem, Geist und Herz einbezieht. Hierzu dienen Körperübungen (Asanas), die Beobachtung und Lenkung des Atems (Pranayama), Meditation (Dhyanam), Chanting, u. a. Durch das bewusste Bewegen des Körpers, die Achtsamkeit auf den Atem und die Beruhigung des Geistes findet eine Harmonisierung statt, die Entspannung bewirkt.

Am Benediktushof werden verschiedene Yogawege angeboten, die den Fokus auf unterschiedliche Aspekte des Yoga legen. Viele Yogalehrende empfehlen eine Kombination von Yogastilen, um eine umfassende ganzheitliche Entwicklung zu ermöglichen. Nähere Informationen zu den Kursen entnehmen Sie bitte den Beschreibungen auf den folgenden Seiten.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

„*D*eine Stärke liegt darin,  
wie ruhig und friedvoll du dich dem Leben stellst.“

# 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.

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>23HH01</b>	<b>Einführungskurs</b> Donnerstag, 12.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr

Die folgenden Kurse eignen sich für Fortgeschrittene und für Menschen mit Interesse an Yogameditation.

Informationen unter [h.homberger@web.de](mailto:h.homberger@web.de)

<b>Leitung</b>	Harald Homberger	
<b>23HH02</b>	Mittwoch, 01.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr	
<b>23HH03</b>	Donnerstag, 20.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.04.2023, 13 Uhr	
<b>23HH04</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.06.2023, 13 Uhr	
<b>23HH05</b>	Mittwoch, 23.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr	
<b>23HH06</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.09.2023, 13 Uhr	
<b>23HH07</b>	Dienstag, 14.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.11.2023, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>23HH01</b>	€ 175,-
	<b>23HH03, 23HH04, 23HH06</b>	€ 210,-
	<b>23HH02, 23HH05</b>	€ 230,-
	<b>23HH07</b>	€ 250,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Informationen unter [karner-klett@t-online.de](mailto:karner-klett@t-online.de)

<b>Leitung</b>	Doris Karner-Klett	
<b>23DK01</b>	Freitag, 10.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.02.2023, 13 Uhr	
<b>23DK02</b>	Sonntag, 26.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.03.2023, 13 Uhr	
<b>23DK03</b>	Freitag, 06.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr	
<b>23DK04</b>	Donnerstag, 30.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.12.2023, 13 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>23DK01, 23DK03</b>	€ 175,-
	<b>23DK02, 23DK04</b>	€ 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 Kurse von R. M. Gerwin sind Schweigekurse mit:** frühmorgentlichem Gehen, einführenden Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen (still und geführt), meditativem Gehen, Kurzvorträgen (und Einzelgesprächen). Die täglichen Kurzvorträge haben stets Beziehung zur Praxis und zum Alltag.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>23RG01</b>	Donnerstag, 06.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>23RG02</b>	Donnerstag, 10.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 13.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 Yogahalutungen und Stille-Meditationen eingestellt.

Für diesen Kurs ist eine Einführung in Meditation wünschenswert.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>23RG03</b>	Donnerstag, 14.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz

mit Ulrike Schwenkler

Die Meditation ist das Herzstück des Yoga. Sie führt uns in die Erfahrung des Augenblicks und hilft, in eine innere Stille zu kommen, in der Heilung auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene möglich wird. Stille ist untrennbar mit Präsenz verbunden. Dabei entfaltet sich auch unsere Herzenskraft und wir werden in ein friedliches Denken und Handeln geführt.

Die im Kurs erlernte Yogapraxis kann problemlos in den Alltag integriert werden und unterstützt eine kraftvolle Ruhe in uns. Stress baut sich dadurch ganz nebenbei ab oder kommt gar nicht erst wieder auf.

### Kurselemente:

Meditation (Dhyana), Körperübungen (Asana) mit energetischen und spirituellen Aspekten, Atemübungen (Pranayama), Gehmeditation und Vorträge.

In jedem Kurs werden andere thematische Schwerpunkte des Yoga behandelt. Der spirituelle Hintergrund basiert auf dem integralen Yoga und der Tradition des Kriya Yoga. Kriya heißt in dieser Linie „bewusst Sein – bewusstes Handeln“. Die Kurse eignen sich für Anfänger\*innen zum Kennenlernen und für Geübte zur Vertiefung und Weiterentwicklung der Praxis.

<b>Leitung</b>	Ulrike Schwenkler	
<b>23US01</b>	Freitag, 27.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.01.2023, 13 Uhr	
<b>23US02</b>	Donnerstag, 13.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr	
<b>23US03</b>	Donnerstag, 18.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr	
<b>23US04</b>	Sonntag, 24.09.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 26.09.2023, 13 Uhr	
<b>23US05</b>	Sonntag, 17.12.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 19.12.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	23US01, 23US04, 23US05	€ 160,-
	23US02, 23US03	€ 200,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz

Der Yogaweg ist ein spiritueller Erfahrungsweg und in diesem Sinne geht es um die achtsame Praxis des Wahrnehmens und Fühlens jenseits aller Gedanken – aus dem Herzen fühlend sich und der Welt begegnen. 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.

### Elemente der Kurse von Ansgar 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 Kurse finden im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Ansgar Sievering-Glatz	
<b>23AS01</b>	Donnerstag, 23.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr	
<b>23AS02</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	23AS02	€ 220,-
	23AS01	€ 290,-
	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 Körper einwirken und ihn beleben. In der indischen Tradition geht man von sieben Hauptchakren im Menschen aus, die sich entlang der Wirbelsäule und in verschiedenen Körperbereichen befinden. Diese Energiezentren sorgen dafür, dass wir gesund und vital sein können.

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

## Achtsame Yogapraxis und Kontemplation – Wege in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz und Maria Kolek Braun

Kontemplation und achtsame Yogapraxis 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 achtsame Yogapraxis führt mit bewussten und achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und Asanas sowie der Atem-Achtsamkeit 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.

Im Vordergrund steht die achtsame Yogapraxis, ergänzt durch Sitzen in der Stille.

### Kurselemente:

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 Kurse finden im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Ansgar Sievering-Glatz
<b>23AS03</b>	Sonntag, 09.07.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun
<b>23AS04</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.05.2023, 13 Uhr
<b>23AS05</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- 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.

<b>Leitung</b>	Susanne Giesse
<b>23GI01</b>	Donnerstag, 19.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr
<b>23GI02</b>	Sonntag, 23.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Monika Fell-Hagen

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

### Jedem Chakra ist ein Lebensthema zugeordnet:

- Wurzelchakra: Urvertrauen, Sicherheit
- Sakralchakra: männliche und weibliche Energie, Sexualität
- Solar-Plexus-Chakra: gesunde Ich-Kräfte, Selbstwert
- Herzchakra: Liebe, Versöhnung
- 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, einführende Gespräche und Sitzen in der Stille.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen
<b>23MF01</b>	Donnerstag, 23.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr
<b>23MF02</b>	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

### Yoga ist Geschick im Handeln (23KH01)

Dieses Seminar inspiriert, die yogische Idee in ihrer vielschichtigen Qualität zu erfahren und sich dabei der steten Interaktion von Körper, Geist und Seele mit den Kreisläufen der Natur bewusst zu sein. Jede\*r Teilnehmer\*in kann sehr einfache Methoden erlernen, diese Idee heilsam und kräftigend für sich zu nutzen. Dafür ist das Angebot von Hatha Yoga-Einheiten und Atemtechniken auf die wohltuende, körperliche Aktivierung von Weite im Herzraum ausgerichtet. Dies ermöglicht den Kontakt zur Selbst- und überpersönlichen Liebe und ermutigt, die tiefen Sehnsüchte des Herzens als Leitfaden des Lebens anzunehmen. Die Praxis wird durch Meditationen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch ergänzt.

### Always walk on the bright side of life (23KH02)

In diesem Workshop werden wir Yoga als ein Werkzeug begreifen, das uns aufrichtet und uns Klarheit, Mut, Gelassenheit, Zielstrebigkeit, Mitgefühl und Entspannung zu schenken vermag. Die Umsetzung der „fünf Säulen des Hatha Yoga“ ist die Basis einer natürlichen gesunden Lebensführung. 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. So prädestiniert die verinnerlichte yogische Ethik für verantwortungsvolle Aufgaben und deren Gelingen. Die Teilnehmer\*innen sind eingeladen – mal meditativ, mal fröhlich schwitzend – die Identifikation mit ihrer Art Mensch-Sein zu reflektieren.

**Beide Kurse können einzeln gebucht werden.**

Leitung	Kay Cantú
23KH01	Donnerstag, 27.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr
23KH02	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 195,-</b> 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.

Leitung	Kay Cantú
23KH03	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 07.11.2023, 13 Uhr
23KH04	Freitag, 08.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 165,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kundalini Yoga

mit Markus Böhme und Christiane Steiner

„Benutze deinen Körper,  
um dein Gehirn neu zu strukturieren,  
damit dein Geist einen kreativen  
und spontanen Austausch  
mit der Welt haben kann.“

(Yogi Bhajan)

Dieses Zitat hebt die Essenz, das Geschenk und das Besondere am Kundalini Yoga hervor. Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein spiritueller Yogaweg, der sich aus verschiedenen Yogarichtungen zusammensetzt. Bei den Übungen handelt es sich um dynamische Bewegungsabläufe, die sich vom klassischen Hatha Yoga unterscheiden und uns teilweise auch herausfordern.

Wir arbeiten über Körper- und Atemübungen an unserer Persönlichkeit, dem Selbst, der Psyche. So können wir unser gesamtes Potenzial entfalten, gesund werden und bleiben. Wir haben deutlich mehr Energie und können den Herausforderungen des Alltags besser begegnen. Der Atem wird sich durch die Pranayamas verlangsamen und vertiefen. Dadurch kann sich das Körper-Geist-System entspannen, neu organisieren und transformieren. Es fließen auch Körper- und Atemübungen aus anderen Bereichen mit ein.

Eine klassische Übungseinheit setzt sich zusammen aus: Aufwärmübungen, Übungsreihe zu einem speziellen Thema, einer geführten Tiefenentspannung/Yoga Nidra, Mantrén chanten und Meditation.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger\*innen und Geübte.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Schreibmaterial, falls gewünscht, eigene Yogamatte.

<b>Leitung</b>	Markus Böhme, Christiane Steiner
<b>23YB01</b>	Sonntag, 12.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.03.2023, 13 Uhr
<b>23YB02</b>	Donnerstag, 26.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- 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.



<b>Leitung</b>	Martina Plesse
<b>23MP01</b>	Freitag, 31.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>23MP02</b>	Sonntag, 13.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 15.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Kundalini Yoga

mit André Danke

„Let come what comes.  
Let go what goes.  
See what remains.“

(Yogi Amandeep)

Kundalini Yoga nach Yogi Bhanan ist ein 5000 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.

## Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (23SR01)

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 zu ermöglichen.

## Die Kunst von Frieden und Glück (23SR02)

Die Suche nach ewigem Frieden und Glück ist menschlich. Friede und Glück sind unsere natürliche Verfassung. Aber was hindert uns daran, in andauerndem Frieden und Glück leben zu können? Wir suchen permanenten Frieden und Glück als einen Zustand unseres Körpers und Verstandes. Alle Zustände des Körpers und Verstandes sind jedoch temporär. Das, was wir suchen, kann also dort nicht gefunden werden. Es ist Zeit, diesen andauernden Kreislauf zu durchbrechen. Wir begeben uns in diesem Kurs auf eine Reise radikaler Transformation und fordern Friede und Glück für unser Leben ein!

## Zurück zu Dir selbst (23SR03)

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.

Kundalini Yoga ist ein sehr effizienter Weg, den Weg zurück zu sich selbst einzuschlagen.

## Das Geheimnis der Stille (23SR04)

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

**Alle Termine können einzeln gebucht werden.**

## Elemente der vier Kurse:

Vorträge, Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Übungsreihen), (Gong-) Meditationen und ggfs. Chanten von Mantras.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	André Danke (Sat Ravi)	
<b>23SR01</b>	Freitag, 06.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.01.2023, 13 Uhr	
<b>23SR02</b>	Sonntag, 07.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 09.05.2023, 13 Uhr	
<b>23SR03</b>	Donnerstag, 20.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr	
<b>23SR04</b>	Freitag, 20.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	23SR01, 23SR02, 23SR04	€ 220,-
	23SR03	€ 320,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Yin Yoga – panta rhei – alles fließt

mit Ute Gehweiler

Yin Yoga ist eine Kombination aus der indischen Yoga-tradition und aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine ruhige Yogapraxis, in der Stellungen länger gehalten werden als in anderen Yogastilen. Dadurch wirkt sie auf die Faszien, die tieferen Bindegewebschichten, die z. B. häufig Auslöser von Rückenschmerzen sind.

Die längere Verweildauer in den zumeist sitzenden und liegenden Haltungen fördert das Loslassen und hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Yin-Haltungen lehren uns, Langsamkeit und Stille wieder mehr zu schätzen. Nicht die Kraft und die Bewegung stehen im Vordergrund, sondern es geht v. a. darum, in die Asanas hinein zu entspannen, den Atem frei fließen zu lassen und uns selbst Achtsamkeit zu schenken. So kann unsere Lebensenergie wieder besser fließen und Blockaden können sich lösen. Yin Yoga hilft, den Körper beweglich zu halten und den Fluss des Lebens zu harmonisieren.

### Kurselemente:

Pranayama, Meditation, Asanas, Übungssequenzen passend zu den Jahreszeiten und zu bestimmten Körperregionen.

Geeignet für neue, aber auch erfahrene Yoginis und Yogis jeden Alters.

Bitte mitbringen: falls gewünscht, eigene Yogamatte.

<b>Leitung</b>	Ute Gehweiler
<b>23UG01</b>	Sonntag, 19.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 21.02.2023, 13 Uhr
<b>23UG02</b>	Freitag, 13.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ashtanga Yoga als "living life tool"

mit Therese Skovgaard Poulsen

Das Leben durch Yoga und seine heilige Geometrie erfahren. Dieses Training wird uns eine Blaupause geben, um die physischen, psychologischen, spirituellen und mystischen Aspekte des Yoga in das moderne Leben zu integrieren, ohne das universelle Ziel der Praxis aus den Augen zu verlieren. Jede\*r Schüler\*in erhält durch die Yogapraxis ein Werkzeug, um inmitten beschleunigter Veränderungen, Beschwerden, Konflikten und Chaos persönlichen Frieden zu finden und aufrecht zu erhalten. Das Verständnis unserer eigenen inneren Abläufe und Funktionsweisen ist der Schlüssel dafür, wie wir die Praxis als lebendige Form in unser Leben bringen können.

Ob absolute\*r Anfänger\*in oder erfahrene\*r Praktizierende\*r eines bestimmten Stils – der Kurs bietet eine außergewöhnliche Anleitung, um die eigene Praxis zu vertiefen. Wir fokussieren uns hauptsächlich auf Ashtanga Yoga, eine fließende Meditationspraxis, die sich auf die innere Reinigung und die Synchronisierung von Atmung und Bewegung konzentriert, bei der innere Wärme erzeugt wird und Zirkulation entsteht. Wir werden erholsame Stellungen und althergebrachte Atemtechniken (Pranayama) sowie Sitz- und Gehmeditation üben. Im Kurs erforschen wir die Nadi-Klangheilung und spüren durch Sufi-Übungen in unseren Körper und Geist hinein. Vorträge zum Thema „Ernährung/Lebensmittel als Medizin“ sowie yogische Philosophie ergänzen den Kurs.

Die Kurssprache ist Englisch.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, Socken, wetterfeste Schuhe.

<b>Leitung</b>	Therese Skovgaard Poulsen
<b>23TP01</b>	Mittwoch, 31.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 04.06.2023, 13 Uhr
<b>23TP02</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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
23AI01	Sonntag, 02.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.04.2023, 13 Uhr
23AI02	Donnerstag, 28.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 31.12.2023, 9 Uhr

Kursgebühr	23AI01	€ 140,-
	23AI02	€ 210,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung

mit Beate Maaß

„Unsere Aufgabe ist es, zu werden,  
was wir zutiefst sind: Liebe.“

(Willigis Jäger)

Im Kurs üben wir, Wahrnehmungen wie Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen und Gedanken mit einer offenen Haltung willkommen zu heißen. Wir urteilen und bewerten nicht. Indem wir halten und annehmen, was ist, gehen wir über konditionierte Muster hinaus und stärken unsere Fähigkeit, mit unserem alltäglichen Erleben einfach zu sein.

Wir erkunden Gedanken oder Emotionen als Bewegungen des Geistes oder Körpers in dem größeren Feld von Gewahrsein, das wir selbst sind. Öffnen wir uns dieser Weite, spüren wir spontan unsere grundlegende Gutheit, die Gefühle von Wohlbefinden, Mitgefühl, Liebe und Güte hervorbringt.

iRest® ist eine forschungsbasierte Meditationspraxis, die von Richard Miller, PhD, entwickelt wurde ([www.irest.org](http://www.irest.org)) und die uns innere Ruhe und stille Gelassenheit schenkt. In herausfordernden Situationen, z. B. bei Schlafstörungen, Stress oder Ängsten hilft uns diese Praxis, die Nerven tiefenwirksam zu besänftigen, unser Wohlbefinden und unsere Resilienz zu stärken und mit schwierigen Emotionen und Gedanken heilsam umzugehen.

### Kurselemente:

Die zehn Stufen von iRest®, meditative Movements, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, Selbsterforschung in Dyaden, Austausch.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

Leitung	Beate Maaß
23AT01	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 25.04.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## The Practice of Welcoming – iRest® Yoga Nidra

mit Nöle Giuliani

### Vom Oder zum Und

Wenn wir Stille suchen, kommt uns erst einmal Gedränge und Getöse von innen und außen entgegen. Wir haben viel Energie und Liebesmühe darauf verwendet, das loszuwerden oder zu verändern, was unserem Erleben von Freude und Freiheit im Weg zu sein scheint, oder anders zu sein, als wir sind.

Verwaiste Wahrnehmungen, die wir unter den Teppich gekehrt haben, wollen auch zuhause sein in uns, und mit und bei uns sicher sein. Sie tragen eine wertvolle Botschaft, die vielleicht nur auf diese Weise vermittelt werden kann. Zusammen üben wir, sie ins Bewusstsein hinein zu befreien.

In diesem Retreat halten wir im Spannungsfeld der Gegensätze inne und bleiben präsent – ohne zu deuten, ohne zu bewerten oder Stellung zu beziehen.

### Kurselemente:

BodySensing/meditative Bewegungsabläufe, BreathSensing, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, kontemplative Innenschau durch Co-Meditation, Dialog und Integration.

Vorkenntnisse der iRest®-Methode und der Nicht-Dualen Anschauungsweise sind hilfreich für dieses Vertiefungsseminar, die Teilnahme ist aber auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: eigene Lieblingsdecke, Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Nöle Giuliani
<b>23NG01</b>	Dienstag, 26.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 01.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 460,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga für ein neues Frauenbewusstsein

mit Charlotte Toma

### Entspannen und Räume eröffnen (23CT01)

In diesem Kurs lernst du, dein Potenzial zu erkennen. Wir erspüren Räume, in denen wir Energie-Erfahrungen machen und entdecken Freiräume des Alltagslebens, die wir mit Spiritualität füllen.

### Schritte in die Veränderung gehen (23CT02)

In diesem Kurs werden deine Schlüsselfragen beantwortet, die dich zu Transformation und Bewusstheit bringen. Wir greifen die spirituelle Arbeit aus dem ersten Kurs auf und tauschen unsere Erfahrungen aus. Wenn wir unsere Mitte fühlen können, sind wir für Transformation bereit.

Die Kurse richten sich an Frauen, die Selbsteilung und sicheren Umgang mit Veränderung erfahren möchten und finden Antworten, die das bisherige Lebenskonzept oft nicht mehr geben kann.

### Beide Kurse sind einzeln buchbar.

### Elemente beider Kurse:

Die Kursstunden werden getragen vom rhythmischen Wechsel aus Yoga-Energie-Übungen, fließenden Atemeinheiten, tiefer Meditation, Vortrag und Austausch in der Gruppe.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Charlotte Toma
<b>23CT01</b>	Sonntag, 19.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 21.03.2023, 13 Uhr
<b>23CT02</b>	Freitag, 09.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- 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 beruht auf der grundmenschlichen Erfahrung von etwas Nicht-Physischem, Absolutem, Transzendenterem, 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.

**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.

**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**, Yoga der Erkenntnis, ist eine der ältesten indischen Yogalehren, die auf ein Leben frei von Leid abzielt. Sie geht davon aus, dass Atman (individuelle Seele, Selbst) und Brahman (Weltseele, Seinsgrund) Nicht-Zwei, jedoch durch Illusion (Maya) verschleiert sind. Ziel des Advaita Vedanta ist es, zur Erkenntnis der wesenhaften Identität von Atman und Brahman zu gelangen. Damit 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 sich verschiedene Schulen mit unterschiedlichen meditativ-praktischen Wegen ausgebildet haben, um die „Einwohnung“ des Göttlichen im Herzen der Welt zu erfahren.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

„*R*eden schafft Lärm  
Schweigen schafft Stille  
Stille ist Fülle.  
Worte nur Hülle“

## 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:

Die Kurse 23AV06\*\* und 23AV07\*\* sind nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben. 23AV07\*\* ist eine Verlängerung des Kurses 23AV06\*\* um zwei ganze Tage.



<b>Leitung</b>	Alexander Vogt
<b>23AV01</b>	Dienstag, 10.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr
<b>23AV02</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Freitag, 10.02.2023, 13 Uhr
<b>23AV03</b>	Dienstag, 07.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.03.2023, 13 Uhr
<b>23AV04</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Freitag, 05.05.2023, 13 Uhr
<b>23AV05</b>	Dienstag, 27.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023, 13 Uhr
<b>23AV06**</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr
<b>23AV07**</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 29.08.2023, 13 Uhr
<b>23AV08</b>	Dienstag, 10.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr
<b>23AV09</b>	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Freitag, 01.12.2023, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	23AV01 bis 23AV05, 23AV08, 23AV09	€ 330,-
	23AV06**	€ 430,-
	23AV07**	€ 500,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Der Achtfache Weg

mit Alexander Vogt

Die buddhistische Lehre des Achtfachen Weges 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 – Lebens-  
erwerb – 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.

<b>Leitung</b>	Alexander Vogt
<b>23AV10</b>	Donnerstag, 23.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr
<b>23AV11</b>	Donnerstag, 07.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Metta-Schweigemeditation – Innehalten und dem Herzen folgen

mit Marie Mannschatz und Stefanie Baltz

„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 zu würdigen. Wer sich mit Hilfe von Metta-Meditation auf die Kräfte des Lebendigeins 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 und einfache Körperachtsamkeitsübungen.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

<b>Leitung</b>	Marie Mannschatz, Stefanie Baltz
<b>23MA01</b>	Sonntag, 29.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.02.2023, 13 Uhr
<b>23MA02</b>	Sonntag, 24.09.2023, 18 Uhr bis Freitag, 29.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

mit Marie Mannschatz und Karin Krudup

„Wecke die Wachheit,  
entspanne das Entspannen.  
Das ist der entscheidende  
Punkt in der Meditation.“

(Ma Chik Lap Drön)



### Schweigemeditationskurs

Unser alltägliches Denken ist geprägt von Für und Wider. Um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen, braucht es eine klare innere Ausrichtung. Diese Einführung in die Achtsamkeitsmeditation, kombiniert mit täglichen Meta-Meditationsübungen und achtsamer Körperwahrnehmung, führt zu liebevoller Selbst-Fürsorge 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.

Geh- und Sitzmeditation wechseln sich ab. Es gibt geführte Meditationen, Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen und einfache Körperachtsamkeitsübungen.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

---

**Leitung** Marie Mannschatz, Karin Krudup

**23MA03** Sonntag, 23.07.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 28.07.2023, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 360,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Advaita – Nicht-Zweiheit der Wirklichkeit und bewusste Einheit

mit Helga Parkin

Die indische Philosophie des Advaita lehrt, dass alles EINS ist, nämlich Bewusstsein. In unserem linearen Denken erfahren wir uns separat als „Ich“ und mein Körper, meine Geschichte, mein Leiden etc. Wir haben uns mit dem Ich-Gedanken und dem Körper identifiziert und in bestimmten Charakterstrukturen fixiert und suchen nach einem Ausweg aus dem Gefängnis, das wir dadurch erschaffen haben. Ramana Maharshi, der große Weisheitslehrer in der Tradition des Advaita, forderte die Menschen, die nach der Wahrheit suchten, auf: „Finde heraus, wer du wirklich bist.“ Er lehrte dazu die Selbstergründung – Atma Vichara. Mit dieser Übung werden wir im Kurs arbeiten.

Durch diese Übung wird der Fokus der Aufmerksamkeit verlagert von der durch den Ich-Gedanken projizierten relativen Welt hin zur absoluten Wirklichkeit dessen, was wir schon sind. Stille Meditation und „Runden“ für Mitteilungen, Fragen und Antwort sowie Studium von Texten aus der advaitischen Tradition (Shri Ramana Maharshi, Shri H.W.L. Poonja, Gangaji, OM C. Parkin – um eine Linie dieser Tradition zu nennen) gehören mit zu diesem inneren Schulungsweg.

Das Angebot ist offen für alle, die ein Interesse oder vielleicht sogar eine tiefe Sehnsucht nach der Wahrheit und damit nach dem Selbst haben. Es braucht keine Vorkenntnisse. Der Gewinn für Teilnehmende könnte sein: ein zunehmendes Unterscheidungsvermögen für das, was wirklich ist, und das, was relativ ist. Eine vertiefte Hinwendung zum Selbst, zu Gott. Die Entdeckung, dass wir die Stille sind.

Bitte mitbringen: schwarze Augenbinde, Notizbuch, Schreibutensilien.

---

**Leitung** Helga Parkin

**23HP01** Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis  
Dienstag, 28.02.2023, 13 Uhr

**23HP02** Dienstag, 03.10.2023, 18 Uhr bis  
Donnerstag, 05.10.2023, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 200,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Aufwachen, Erleuchtung finden

mit Christian Meyer

Aufwachen, Erleuchtung ist das Ziel jedes spirituellen Weges. Aufwachen ist etwas, das wirklich geschehen kann. Nicht als ferne Vision, sondern für das Leben jetzt. Für jeden.

Die Grundzüge von Christian Meyers „Weg der inneren Erfahrung“, die die undogmatische Arbeit so erfolgreich machen und hunderte von Menschen unterstützt haben, Erleuchtung zu finden, stellen einen eigenen, zeitgemäßen und traditionsbezogenen spirituellen Weg dar, den Weg der inneren Erfahrung, und sind gleichzeitig auf keinen Weg beschränkt, sondern können auch in anderen Traditionen realisiert werden.

Neben den „7 Schritten zum Aufwachen“, der Grundlage seiner Arbeit, geht es in diesem Seminar um die Integration der vier inneren Haltungen: Liebe, Wahrhaftigkeit, Freiheit und Hingabe, die „den Weg der inneren Erfahrung“ erst vollständig machen. Sie lassen die 7 Schritte intensiver werden und schaffen gleichzeitig einen intensiveren Bezug zur Spiritualität im täglichen Leben.

Wir laden ein zu einem spannenden Abenteuer. Lebendig werden, authentisch sein, Erleuchtung finden – mitten im Leben.

Dieses Seminar ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet – einzig der Wunsch aufzuwachen in diesem Leben, ist notwendig.

<b>Leitung</b>	Christian Meyer
<b>23CM01</b>	Montag, 17.04.2023, 18 Uhr bis Freitag, 21.04.2023, 13 Uhr
<b>23CM02</b>	Montag, 16.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 20.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Es werde Licht! – Retreat

mit Annette Kaiser

„Ich liebe so die Sonne.  
Wenn ich zu ihr gehe,  
kommt sie zu mir.“  
(Tetsuo Roshi Nagaya Kiichi)

In der heutigen Zeit der großen Wandlung hier auf Erden wird bewusstes Mensch-Sein im Hier und Jetzt von großer Bedeutung sein. Die aktuellen globalen (global/global) Herausforderungen, mit denen die Menschheit konfrontiert ist – Klima, kriegerische Auseinandersetzungen, Armut, Energieversorgung sowie ökologische, ökonomische und soziale Gerechtigkeit – sind im alten Paradigma der Trennung nicht mehr lösbar.

„Es werde Licht“ bedeutet hier, dass die Menschen aus dem global geprägten (Alb-)Traum erwachen, ins Gewahrsein. Jetzt!

Das ist nicht schwierig, denn Gewahrsein ist das einzige, was konstant schon immer war, ist und sein wird. Wir erinnern uns, wer wir wirklich sind: göttliche Wesen in einem Menschenkleid.

### **Kurselemente:**

Meditation, Vorträge, spirituelle Traumarbeit, Gehmeditation in der Natur.

<b>Leitung</b>	Annette Kaiser
<b>23KA01</b>	Donnerstag, 16.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Spiritualität – Einführung

mit Katharina Ceming

Dieser Kurs ist eine Einführung in das System der Integralen Spiritualität von Ken Wilber. Diese versteht sich als eine Orientierungshilfe, die dazu dient, sich im weiten Feld der verschiedensten spirituellen Phänomene, Erfahrungen und Überzeugungen zurechtzufinden.

Wir werden uns mit den verschiedenen Bereichen, in denen menschliche Entwicklung stattfinden kann, beschäftigen, da Spiritualität nicht einfach die Vollendung der menschlichen Entwicklung ist, sondern – je nach dem Reifegrad des menschlichen Bewusstseins – sehr unterschiedlich gelebt werden kann.

Eine moderne Spiritualität kommt daher nicht umhin, Überzeugungen traditioneller Systeme zu überprüfen und zu klären, ob sie immer noch der menschlichen Entwicklung und Reifung dienen. Für diesen Prozess möchte die Integrale Spiritualität das Werkzeug zur Verfügung stellen.

### Elemente der Kurse von Katharina Ceming:

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

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

---

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
23KC01	Freitag, 10.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.03.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Integrale Spiritualität – Vertiefung

mit Katharina Ceming



Grundlage dieses Kurses ist die Theorie der Integralen Spiritualität von Ken Wilber, die hier vertieft wird. Die Idee der Entwicklungslinien, Entwicklungsstufen und Bewusstseinszustände sollte daher bekannt sein.

Neben vertiefenden Übungen zu diesen Themen wollen wir klären, was eine moderne bzw. postmoderne Spiritualität auszeichnet und wieso nicht alles, was sich im Laufe der Geschichte der Spiritualitäten entwickelt hat, immer noch heilsam ist oder dem inneren Wachstum dient. Darüber hinaus werden wir uns mit dem Prozess des „clean up“ beschäftigen, der nach Wilber für eine gesunde Spiritualität unerlässlich ist. Beim sogenannten „Aufräumen“ geht es darum, ein Bewusstsein für die eigenen Schatten zu bekommen, die den Wachstums- und Reifungsprozess erheblich behindern können.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

---

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
23KC02	Freitag, 27.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Mystischer Sufi-Gesang – Singen als Heilmittel

mit Monika Grieger

„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.

<b>Leitung</b>	Monika Fatimabi Grieger
<b>23GK02</b>	Freitag, 11.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 13.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Monika Grieger

„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 – Al Rahman – wird uns durch den Retreatprozess tragen.

### Kurselemente:

Meditatives Singen, achtsame Bewegung, Gedichte und Texte aus verschiedenen Traditionen werden unsere Reise abrunden.

<b>Leitung</b>	Monika Fatimabi Grieger
<b>23GK03</b>	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 07.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Grieger

„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.

---

<b>Leitung</b>	Monika Fatimabi Grieger
<b>23GK01</b>	Freitag, 31.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sehnsucht nach Frieden

mit Ingo Taleb Rashid

Der Beginn unseres Jahrtausends stellt große Herausforderungen an die Menschheit. Die Gefahr durch Kriege, Terrorismus, Naturkatastrophen und Atomenergie hat neue Dimensionen erreicht. Zugleich war die Sehnsucht nach Frieden noch nie so stark zu spüren. Wie kann jeder einzelne Mensch zum Frieden in der Welt beitragen? Jede Beziehung – ob zwischen Freunden, Partnern, Familien, Nationen oder Religionen – braucht ein gesundes Fundament, muss von gegenseitiger Toleranz getragen sein. Respekt vor dem Sein des Anderen vermag die Tür zum Herzen des Anderen zu öffnen.

Die mystische Hinwendung zum Göttlichen ist in allen monotheistischen Religionen, so auch im Islam, verwurzelt und findet im Sufismus ihren lebendigen Ausdruck. Sufismus bedeutet „Weg der Klarheit“. Eine\*r Praktizierende\*r auf diesem Weg ist nicht an eine religiös-kulturelle Zugehörigkeit gebunden.

In der sufischen Mystik gibt es eine Reihe von Übungen und Meditationen, um das Prinzip der Hingabe an den Frieden zu vergegenwärtigen. Neben diesen „Übungen des Herzens“ sind Körperarbeit, ritueller Tanz und Gesang praktische Schritte, um eigenen inneren Frieden zu finden und damit Zugang zum Frieden in der Begegnung mit anderen zu ermöglichen.

---

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>23IT01</b>	Donnerstag, 13.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Tanz der Heilung – Fragmente und Ganzheit

mit Ingo Taleb Rashid



Was verbinden wir mit dem Begriff „Fragmente“? Sind es Bruchstücke, etwas Unvollendetes oder einfach Bestandteile eines Ganzen?

Es gibt Ereignisse, die uns deutlich erleben lassen, dass etwas in uns zerbrochen ist – ein Schicksalsschlag, eine plötzliche körperliche oder seelische Beeinträchtigung. Wie können wir damit umgehen? Wie können wir die Fragmente in uns zusammenfügen und wieder zur Ganzheit finden?

Mit Methoden aus dem Sufismus, Meditation und Gesprächen nähern wir uns diesen Fragen an und erfahren Wege, mit Schicksalsschlägen umzugehen, uns der Ganzheit wieder zu nähern und heil zu werden.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>23IT02</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## L' Amour Nomade – Tanztheaterlabor

mit Ingo Taleb Rashid

### Das Heilige und das Profane – Reisen im Innen und Außen

In spirituellen Traditionen erforscht und praktiziert man, wie Meditation in den Alltag hineinwirkt. Nicht nur im Zen wird gelehrt, dass scheinbar triviale oder profane Dinge ebenso von Bedeutung sein können wie sakrale Rituale und Überlieferungen. Diese Perspektive ist wichtig, damit spirituelle Praxis nicht arrogant und abgehoben wird. „L'Amour Nomade“ ist eine Reise durch die Seele eines Grenzgängers. Der Held wandert durch mythische Dimensionen seines Seins. In ihm vereinigen sich die Archetypen Tänzer, Krieger, Heiler und Priester.

In diesem Seminar lernen wir Methoden aus dem Sufismus und der Theaterarbeit kennen. Jeder Tag beginnt mit einem vorbereitenden sanften Körpertraining. Danach improvisieren wir mit Stimme, Rhythmus und Gleichgewicht. Dhikr (Erinnerung an das Göttliche), Meditation und Gespräche ergänzen das Programm.

Daneben beinhaltet das Tanztheaterlabor eine Basisvorbereitung für Bühnenarbeit im Tanz- und Schauspielbereich (Warmup, Stimm- und Körpertraining, Mis-en-scène) und die Proben zu den einzelnen Szenen der Performance. Teilweise wird das Seminar von den Musikern der Aufführung live begleitet.

Den Höhepunkt des Seminars bildet die **öffentliche Aufführung von „L' Amour Nomade“ am Samstag, 2. September 2023** am Benediktushof.

Den Teilnehmenden ist es freigestellt, an der Aufführung mitzuwirken.

Das Seminar ist offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>23IT03</b>	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- 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

**23D001** Sonntag, 08.10.2023, 18 Uhr bis  
Dienstag, 10.10.2023, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Visionen einer neuen Welt – Mystik, Klang, Bewegung und Tanz

mit Shura Lipovsky



Der mystische Weg in den Weltreligionen ist der innere Erfahrungsweg, der heute von vielen Menschen gesucht wird, weil sie religiöse Vorstellungen brauchen, die Hoffnung vermitteln. Dieser Workshop ist eine Einladung zur Entwicklung von Visionen einer neuen, friedvollen Welt aus bewegter mystischer Sicht.

Der Kurs beinhaltet Reflektieren über Lebensfragen mittels des kabbalistischen Lebensbaumes, alte und von Shura Lipovsky neu geschriebene jiddische Lieder und Melodien ohne Worte (Niggunim) kombiniert mit Bewegung und meditativen Tanzübungen.

Etwas Tanzerfahrung und die Offenheit für Improvisationen im Bereich Gesang und Bewegung werden vorausgesetzt.

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

---

**Leitung** Shura Lipovsky

**23SL01** Freitag, 20.01.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jüdisch-mystische 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 Meditations-techniken des Judentums mit den Achtsamkeitsübungen aus den östlichen Traditionen hat sich als fruchtbar erwiesen und zieht in Israel und Amerika eine steigende Anzahl von Menschen an.

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

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

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

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

## Stille und die Freiheit vom Denken – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Innere Stille wird manchmal als Gedankenfreiheit betrachtet. Und tatsächlich berühren wir in Augenblicken des Nicht-Denkens eine wohltuende geistige Ruhe. Doch die Dimension der Stille umfasst mehr als nur nicht zu denken. Sie ist eine Präsenz jenseits des Denkens. Daher geht es in der Meditation nicht darum, zu lernen das Denken abzustellen, sondern darum, sich jenseits des Denkens im offenen und zeitlosen Raum des Gewahrseins zu erfahren.



### Elemente beider Kurse:

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

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>23SG01</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
<b>23RS01</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und Vergänglichkeit – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Von allen Fußabdrücken  
ist der des Elefanten der Größte.  
Von allen Meditationen  
ist die über den Tod die Höchste.“  
(Buddha)



### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Unser Verstand will Dauerhaftigkeit, aber das Leben kennt nur ewigen Wandel: Alles, was entsteht, vergeht. Obwohl wir das wissen, leben wir in der Regel nicht danach und versuchen, die Dinge festzuhalten. Das kann sich erst verändern, wenn wir durch unmittelbare Betrachtung in der Meditation eine tiefere Einsicht in die Vergänglichkeit aller Dinge gewinnen und die Dimension der Stille jenseits von allem Werden und Vergehen entdecken.

---

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
<b>23RS02</b>	Mittwoch, 30.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Der Weg des Diamond Approach® – Einführung: Die innere Flamme

mit Kornelia Schneider und Oliver Schumann

Der Wunsch, in das Geheimnis des Menschseins einzutauchen, eröffnet sich durch einfache Fragen: „Wer bin ich? Woher kommen wir? Wohin gehen wir?“ Diese Fragen können ein Feuer in uns entfachen und unsere Seele beginnt dafür zu brennen, das Leben und uns selbst unmittelbar zu erfahren. Wir bekommen einen Geschmack davon, wie es ist, die Wahrheit um ihrer selbst willen zu lieben. Diese Öffnung kann dieses Feuer in uns noch mehr entfachen, bisweilen so weit, dass wir zur Flamme werden. Gleichzeitig finden wir in unserer Flamme den Treibstoff, der uns immer wieder mit dem Mysterium in Kontakt hält, offen und verletzlich, stark und entschlossen, neugierig und liebevoll.

Wir erkennen, dass Selbstverwirklichung nicht das Erreichen eines endgültigen Zustandes ist, sondern die fortwährende Hingabe an das, was ist. Unser Leben wird zu einer fortlaufenden, unbefristeten Praxis.

Der Diamond Approach® ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der von Hameed Ali (A. H. Almaas ist der Autorennamen) im 20. Jahrhundert zugänglich gemacht wurde. 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. Vorträge, Übungen, Kleingruppen und gemeinsamer Austausch vertiefen den Zugang zu unserer Wahrheit.

Offen für alle Interessierten sowie Studierende der Ridhwan-Schule.

---

<b>Leitung</b>	Kornelia Schneider, Oliver Schumann
<b>23DI01</b>	Mittwoch, 12.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Der Weg des Diamond Approach® – Einführung: Liebe zur Wahrheit

mit Kornelia Schneider und Oliver Schumann

A. H. Almaas sagt Folgendes: „Um herauszufinden, ob es in uns einen Ort gibt, an dem wir die Wahrheit wirklich lieben, braucht es die Erforschung unseres Herzens. Hier wird deutlich, ob es uns möglich ist, die Wahrheit genug zu lieben, um alles zu tun, um sie zu leben. Diese Liebe zur Wahrheit ist nichts anderes als die Antwort unseres Seins auf seine eigene Lebendigkeit. Diese dynamische Lebendigkeit offenbart etwas Neues, und sie manifestiert sich zunächst als das Interesse unserer Seele, die Wahrheit um ihrer selbst willen zu entdecken.“

Wenn wir uns auf einen spirituellen Weg begeben, folgen wir einem Ruf unseres Herzens. Wir können noch nicht wissen, wohin dieser Ruf uns führen wird. Genau darum geht es: offen zu sein für das Unbekannte, das Nicht-Wissen. Dies kann für uns ein Schlüssel werden, in Kontakt mit unserer Tiefe und unserer inneren Wahrheit zu kommen. Unser Sein wartet darauf, von uns selbst entdeckt zu werden. Wir werden unsere Liebe zur Wahrheit erforschen und herausfinden, wohin sie uns führen möchte.

Vorträge, Übungen, Kleingruppen und gemeinsamer Austausch vertiefen unseren Prozess. Dabei wenden wir uns auch den Anteilen zu, die früh und unbewusst gelernt haben, sich von unserer Wahrheit abzuwenden. So öffnen wir unser Herz erneut für die Möglichkeiten, unsere Wahrheit lebendig werden zu lassen. Neben Übungen zum Gewahrsein, wie Meditation, Spüren-Lauschen-Schauen und Diamond-Body Practice, ist das zentrale Element die achtsame Selbsterkundung, die alle Ebenen von Erfahrung einschließt.

Offen für alle Interessierten sowie Studierende der Ridhwan-Schule.

<b>Leitung</b>	Kornelia Schneider, Oliver Schumann
<b>23DI02</b>	Mittwoch, 01.11.2023, 18.00 Uhr Sonntag, 05.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qigong – Daoistische Mystik – Quantenphysik

mit Imke Bock-Möbius



### Ein Prinzip in vielen Erscheinungsformen

Beim Qigong-Üben beziehen wir uns oft auf Polaritäten, z. B. Himmel und Erde, Öffnen und Schließen. Eine daoistische Betrachtungsweise erlaubt es uns, auch Polaritäten zueinander in Beziehung zu setzen, die wir auf den ersten Blick für unvereinbar halten: Es lassen sich analoge Strukturen zwischen wissenschaftlichen Ergebnissen und inneren Erfahrungen aufzeigen.

Wie lässt sich das in Körperarbeit und Lebensausrichtung umsetzen? 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.

<b>Leitung</b>	Dr. Imke Bock-Möbius
<b>23BM01</b>	Donnerstag, 06.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Meditation mit den Tafeln von Chartres

mit George Pennington

Neo: „Warum tun meine Augen so weh?“  
Morpheus: „Weil du sie noch nie benutzt hast.“  
(aus dem Film „Matrix“)

Die Meditation mit den Tafeln von Chartres wurde von französischen Fahrenden im Geheimen von Generation zu Generation weitergegeben. Es ist eine starke 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 geschieht auf zweifache Weise:

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

George Pennington stieß 1978 auf diese Tradition und fand durch sie seinen eigenen Zugang zur Meditation. Er meditierte 16 Jahre lang mit den Tafeln, bevor er in seinem Buch „Die Tafeln von Chartres“ das Verfahren, seinen kulturgeschichtlichen Hintergrund und seine möglichen Wirkungen beschrieb. Sein „Kleines Handbuch für Glasperlenspieler“ enthält alle visuellen Übungen, die auf diesem Weg wichtig sind.

Bitte mitbringen: Notenständer.

---

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>23PE01</b>	Donnerstag, 13.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Ars Audiendi – Initiatische Musikmeditation und Zazen

mit Wolfgang Zeitler

Ars Audiendi führt durch einen transformatorischen Prozess. Es reinigt unsere Seele von Unbrauchbarem, erweitert und verfeinert unsere Wahrnehmung, stärkt uns im Inneren. Wir befassen uns hörend, fühlend, denkend und bewegend mit einem inspirierten Musikstück – einer zeitlosen, lichtvollen Offenbarung aus dem höheren Bewusstsein. Diese „Schule des Hörens“ ist eine Initiation durch die tönende Weisheit (Sophia). Wir, unser Hören, unsere Seele wird genährt. Wir gebrauchen unser Denken sinnvoll, um Strukturen in der Musik zu erkennen – dadurch kommt es zur Ruhe und lässt los!



Ähnlich wie beim Taiji üben wir langsame, herzzentrierte Bewegungen, berühren mit den Händen die Raumgestalt der Musik (Melomorphose). Mit den Händen „begreifen“ wir unmittelbar die tönenden Offenbarungen. Indem wir eins werden mit den Schwingungen der Musik, geschieht Heilung und Erfüllung. Dies entzieht sich jeglicher Beschreibung. Ars Audiendi ist eine spirituelle Erfahrung, die unser Leben verändern kann.

### Kurselemente:

Zazen (Sitzen in Stille, vier Mal täglich 20 Min.), Methoden der Themenzentrierten Interaktion (TZI), Melomorphose.

---

<b>Leitung</b>	Wolfgang Zeitler
<b>23WZ01</b>	Sonntag, 03.12.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 dem Ugrund 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.

<b>Leitung</b>	Harald-Alexander Korp
<b>23K001</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 02.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- 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 Fragen den wirkungsvollen 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 für Fortgeschrittene.

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

<b>Leitung</b>	Dr. Henrik Jäger
<b>23JA01</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 05 Achtsamkeit/Mindfulness

Klassiker der Achtsamkeit

Retreats

Andere achtsame Wege

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Achtsamkeit/Mindfulness

**Achtsamkeit/Mindfulness** bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment. 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 auch in Mystik, Zen und allgemein in Spiritualität seit Jahrhunderten kultiviert wird.

Das von Dr. Jon Kabat-Zinn (Molekularbiologe) entwickelte Programm zur Stressbewältigung ist bekannt unter der Bezeichnung **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Durch die konsequente Anwendung der Achtsamkeitsübungen verbessert sich der Umgang mit stressauslösenden Faktoren. Die positive Wirkung von MBSR ist heute vielfach dokumentiert.

**MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)** ist ein achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining, das die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Es hilft, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln und damit Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich 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 können 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 Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. MBCT kombiniert Elemente der Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie. Durch die Schulung der Achtsamkeit lernen die Betroffenen die Frühwarnsymptome wahrzunehmen und aus Emotions- und Verhaltensmustern auszusteigen, die das depressive Erleben verstärken. So haben sie die Chance, sich stattdessen aufbauenden, helfenden Maßnahmen zuzuwenden

Neben den beschriebenen Achtsamkeitsprogrammen finden Sie hier auch Retreats und Kurse mit anderen achtsamen Wegen.

Hinweis:

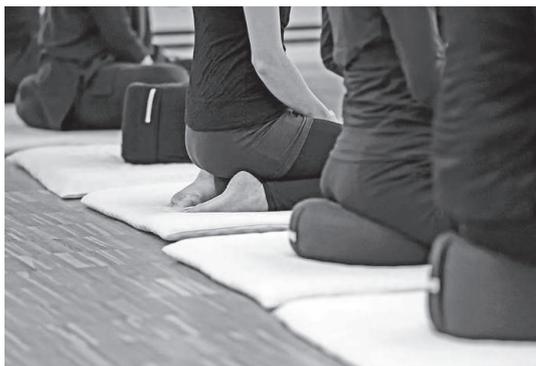
Einige der Kurse in diesem Bereich gelten als Qualifikationsbaustein für Teacher-Trainings und sind durch einen Zusatz gekennzeichnet.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

„**A**chtsamkeit wird erreicht,  
indem man den eigenen Erfahrungen gegenüber  
die Rolle eines neutralen Beobachters einnimmt.“

## MBSR – Einführung

mit Michael Holzapfel



Durch systematische Anleitung in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wird den Teilnehmenden das Programm zur Stressbewältigung vorgestellt. Intensive, alltagsbegleitende Übungen zeigen die Arbeitsweise des MBSR auf. In Anlehnung an ein achtwöchiges Trainingsprogramm werden folgende Inhalte vermittelt:

- Umgang mit stressauslösenden Faktoren
- Selbstfürsorge
- neue Sichtweisen.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat dieses Training in den 1970er-Jahren in den USA entwickelt. Seitdem wird MBSR in der therapeutischen Stressbehandlung erfolgreich angewendet. Viele Menschen konnten damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>23MH01</b>	Sonntag, 15.01.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 17.01.2023, 13 Uhr
<b>23MH02</b>	Freitag, 03.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr
<b>23MH03</b>	Freitag, 07.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>23MH04</b>	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 03.10.2023, 13 Uhr
<b>23MH05</b>	Freitag, 24.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- 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. Wir entdecken auf ganz persönliche Weise, wie sich unser Umgang mit stressauslösenden Faktoren, auch Schmerz, verbessern wird. 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 und -gebühr:

insges. 35 Std., drei Audiodateien zum Üben, ein Handbuch. Die Kurse bauen aufeinander auf und sind nur komplett buchbar. Die gesamte Kursgebühr wird beim ersten Termin bezahlt.

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

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>23MH06/1</b>	Freitag, 31.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>23MH06/2</b>	Freitag, 28.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.04.2023, 13 Uhr
<b>23MH06/3</b>	Freitag, 02.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 04.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 510,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung

mit Michael Holzapfel

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal einen MBSR-Kurs besucht haben und die Arbeit kennen- und schätzengelernet 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 formellen Übungen auffrischen, unsere Erfahrungen austauschen, aber auch gemeinsam neue 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.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>23MH07</b>	Freitag, 10.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Schweigeretreat – Kurs in Stille

mit Michael Holzapfel

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

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>23MH08</b>	Sonntag, 26.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR im Zengarten

mit Michael Holzapfel

„Höre die Grillen in den Baumwipfeln,  
nahe dem Wasserfall.

Sieh, wie der Regen dieser Nacht  
allen Schmutz fortgewaschen hat.  
Unnötig zu sagen, dass meine Hütte  
so leer ist, wie sie nur sein kann.

Was ich dir jedoch anbieten kann,  
ist ein Fenster berauscher Luft!“

(Ryōkan)

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

Die Mahlzeiten nehmen wir in einfacher und achtsamer Weise im Meditationspavillon des Gartens ein. Schlafen werden wir im Zimmer. Auf Wunsch kann auch im Zengarten übernachtet werden, bitte bei Anmeldung angeben.

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.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>23MH09</b>	Freitag, 25.08.2023, 16.30 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Kompaktkurs

mit Jana Willms

Dieser 6-tägige Kurs vermittelt alle Inhalte des 8-Wochen-MBSR-Kurses. Es ist eine Zeit, um langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und sich einmal ganz sich selbst und der Achtsamkeitspraxis zu widmen. Es erwartet uns eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch sowie Übungen und Kurzvorträgen zu stressrelevanten Themen. Es gibt genug Zeit, um spazieren zu gehen, die Stille in den Gartenanlagen zu erfahren oder sich im Kursraum auszutauschen.

Der Kompaktkurs eignet sich als Einstieg und zur Vertiefung für all diejenigen, die einen 8-Wochen-MBSR-Kurs nicht so einfach in ihren Alltag integrieren können.

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen dabei, die Praxis zuhause fortzusetzen. Am Freitag, 29.09.2023 findet von 18.30 Uhr bis 21 Uhr ein Online-Follow-Up (23WI02/ON) statt, das die Teilnehmenden bei der Integration der Achtsamkeit in den Alltag unterstützt.

In einem Vorgespräch lernen sich Kursleitung und Interessent\*innen per Zoom oder Telefon kennen und schauen gemeinsam, ob der Kurs passend ist. Weitere Infos unter: [info@achtsamkeit-willms.de](mailto:info@achtsamkeit-willms.de)

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

**Der Kurs ist als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.**

---

<b>Leitung</b>	Jana Willms
<b>23WI01</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Freitag, 11.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 460,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

---

<b>Leitung</b>	Jana Willms
 <b>Online-Follow-Up</b>	
<b>23WI02/ON</b>	Freitag, 29.09.2023, 18.30 Uhr bis 21 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 30,-

---

## 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 zu Kontemplation und Stille ein und schafft so Raum, den eigenen Atem achtsam zu erfahren. 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. Besondere 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 Infos zum Material: [info@silke-may.de](mailto:info@silke-may.de)

---

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>23SM01</b>	Sonntag, 13.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Einführung MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

mit Jana Willms

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind, sei es durch einen MBSR-, MBCT-Kurs oder durch eine regelmäßige, mindestens einjährige Achtsamkeitspraxis (ca. 1,5 Stunden formale Praxis/Woche).

Die MBCL-Übungen unterstützen uns dabei, uns und anderen in schwierigen Zeiten mitfühlend zu begegnen. Dies ist Balsam für Negativität und Selbstkritik und nährt die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit. Schwerpunkt ist das erfahrungsorientierte Kennenlernen der MBCL-Übungen, ergänzt um einige hilfreiche theoretische Grundlagen und Anleitung zum Transfer in den Alltag.

### Kurselemente:

Freundlichkeitsmeditation für sich und andere, Vorstellungsbildungen (z. B. ein sicherer Ort), Umgang mit schwierigen Gefühlen (z. B. Widerstand, Verlangen), mitfühlender Brief, Dankbarkeit, achtsamer Austausch, Kurzvorträge.

Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen und Audioaufnahmen der Übungen.

MBCL wurde von Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt. Beide sind MBSR- und MBCT- Lehrer und wurden inspiriert durch die Arbeit von Christopher Germer, Kristin Neff, Paul Gilbert, Rick Hanson, Barbara Fredrickson und Tara Brach.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

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

Leitung	Jana Willms
23WI03	Donnerstag, 23.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr
23WI04	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCL – Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl

mit Renato Kruljac

MBCL kann uns darin unterstützen, eine freundliche und mitfühlende Haltung uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Entwicklung von Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. MBCL kann besonders für Menschen unterstützend sein, die z. B. mit Ängsten, Burnout, Depressionen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Geeignet ist der Kurs auch für Menschen, die ein berufliches Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit und pädagogischen Einrichtungen haben. Die Teilnehmenden sollten mit der Achtsamkeitspraxis (MBSR, MBCT, o. a.) vertraut sein oder über eine regelmäßige, mind. einjährige Meditationpraxis (ca. 1,5 Std. formale Praxis/Woche) verfügen.

### Themen:

Emotionale Regulationssysteme, Stressreaktion und Selbstmitgefühl, innere Muster, Mitgefühl, Mitgefühlsmodus, Selbst und Andere, Menschlichkeit.

### Kurselemente:

Achtsamkeits- und Vorstellungsbildungen, wissenschaftliche Erklärungsmodelle, Körperübungen, Transferpraxis für den privaten und beruflichen Alltag. Begleitend gibt es umfangreiche Kursmaterialien.

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

Die Module bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden.

### Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für die MBCL-Lehrer\*innen-Ausbildung.

Leitung	Renato Kruljac
23RK01/1	Freitag, 03.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr
23RK01/2	Sonntag, 26.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.03.2023, 13 Uhr
23RK01/3	Freitag, 28.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.04.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 510,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl

mit Peter Paanakker

Selbstmitgefühl braucht Mut! Wir geben uns selbst Mitgefühl, damit wir Schmerz, Wut und Angst liebevoll halten können, statt sie zu ignorieren oder zu unterdrücken.

### Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl sind:

*Yin-Qualität:* tröstend – lindernd – bestätigend. Haben wir den Mut, für uns zu sorgen? Die 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? Die 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 sanfte Yin- und die kraftvolle Yang-Qualität kultivieren
- lernen, Schmerz liebevoll zu halten
- lernen, gesunde Grenzen zu setzen
- emotionale Bedürfnisse entdecken und erfüllen
- Einführung in die Innere-Anteile-Arbeit (IFS).

### Kurselemente:

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

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>23PP01</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 325,- 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.

Wohllöblich mit sich selbst umgehen, gut für sich sorgen und verständnisvoll und mitfühlend mit sich sein, statt kritisch und streng: Dies sind wichtige Ressourcen, die uns helfen, heilsamer mit schwierigen Situationen umzugehen und so emotional stabiler und zufriedener zu leben. In diesem Kurs 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, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Beziehungen, für sich sorgen, Ressourcen entwickeln, Yin und Yang des Selbstmitgefühls.

### Kurselemente:

kurze Vorträge, Meditation, persönliche Reflexion, angeleitete Kontemplation, Austausch in der Gruppe, halbtägiges Schweigertret (nur 2. Wochenende).

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

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Helene Emma Wisser
<b>23HW01/1</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>23HW01/2ON</b>	Online, Mod. 2-4, jew. 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr Donnerstag, 20.07., 27.07., 03.08.2023
<b>23HW01/3</b>	Sonntag, 13.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 15.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 sich auf authentische Weise ganz auf das Leben mit den schönen und leidvollen Seiten einzulassen.

Kristin Neff und Christopher Germer haben das evidenzbasierte MSC-Programm mit Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag entwickelt, 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.

Beginnende und Geübte sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

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

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>23JM02</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.03.2023, 13 Uhr
<b>23JM03</b>	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Freitag, 10.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC & ART – Achtsames Selbstmitgefühl und Kunst

mit Helga Luger-Schreiner und Margarete Malzer-Gertz

MSC & ART erweitert das Mindful Self-Compassion-Programm durch künstlerische Prozesse. Kunst macht uns selbst lebendig und Nichtsprachliches begreifbar und sichtbar. Selbstmitgefühl trägt uns liebevoll durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen. Durch Achtsamkeit öffnen wir uns für das, was da ist.

Durch künstlerische Prozesse, Malerei, Zeichnung und plastisches Gestalten werden Übungen und Meditationen vertieft und präverbal zugänglich. Diese Medienvielfalt unterstützt auf dem Weg zur Begegnung mit sich selbst, ermöglicht Erfahrungen sichtbar und begreifbar zu machen und unterstützt inspirierend und spielerisch die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.

In einer Welt der ständigen Optimierung und voller Herausforderungen vermittelt MSC Wege, um in einer freundlichen Balance mit sich zu bleiben. Es unterstützt dabei, sich selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein, sich mit Güte zu motivieren und sich auf authentische Weise auf das Leben mit den schönen und leidvollen Seiten einzulassen. MSC ist ein evidenzbasiertes 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!

Künstlerische Materialien werden gestellt.  
Bezahlung im Kurs € 55,-.

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

<b>Leitung</b>	Helga Luger-Schreiner, Margarete Malzer-Gertz
<b>23LU01</b>	Sonntag, 25.06.2023, 18 Uhr bis Freitag, 30.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 495,- 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 ihrem Zusammenhang mit Stimmungen und Körperempfindungen.

Geeignet ist dieser Kurs 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 (gilt für alle Kurse von Silke May):  
Schreibutensilien, festes Schuhwerk, bequeme und dem Wetter angemessene Kleidung.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>23SM02</b>	Freitag, 27.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.01.2023, 13 Uhr
<b>23SM03</b>	Sonntag, 24.09.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 26.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## MBCT – Ein Weg aus dem Gedankenkarussell

mit Silke May



Dieser Kurs beinhaltet das komplette MBCT-Programm. Es basiert auf Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems sowie Meditationsübungen in Stille und in Bewegung und wendet sich insbesondere unseren Denkgewohnheiten zu.

Konkrete Umgangsweisen mit schwierigen Gedanken werden 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?

MBCT wird begleitet von Aspekten der kognitiven Verhaltenstherapie, psychoedukativen Elementen zum grundlegenden Verständnis von depressivem Erleben und alltagsbezogenen praktischen Übungen.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>23SM04</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Freitag, 23.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zusätzlich 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.

MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) 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 (PR): Der atmende Körper
- Mod. 2 (ON): Im Körper ruhen
- Mod. 3 (ON): Achtsamkeit in der Bewegung
- Mod. 4 (ON): Akzeptanz und Mitgefühl
- Mod. 5 (ON): Schatz der Freude
- Mod. 6 (ON): Gleichmut finden
- Mod. 7 (ON): Sich dem Außen zuwenden
- Mod. 8 (PR): Die Reise geht weiter

## Voraussetzung:

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

Die acht 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.

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Andrea Schulte-Braatz
<b>23CS01/1</b>	Freitag, 18.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023, 13 Uhr
<b>23CS01/2ON</b>	Online, Mod. 2-7, jew. 18.30 Uhr bis 21 Uhr Montag, 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.2023
<b>23CS01/3</b>	Freitag, 06.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- gesamt für acht Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## PNT – Positives Neuro- plastizitätstraining nach Rick Hanson

mit Jörg Mangold

„Im Garten des achtsamen Geistes:  
Sein mit dem was ist –  
Verringern des Negativen –  
Kultivieren des Positiven.“  
(Rick Hanson)

In diesem Kurs geht es vor allem darum, aktiv und achtsam das Positive zu kultivieren, aktiv Stärken und Ressourcen weiterzuentwickeln und positive Erfahrungen, die wir machen, nicht abperlen zu lassen, sondern aus ihnen innere Ressourcen und Resilienz zu formen.

Positive Neuroplastizität (PNT) heißt, dass wir mit Lernen und Üben die Fähigkeit haben, unser Gehirn zu formen und durch unsere Geistesaktivität zu verändern. Der PNT-Kurs besteht aus Meditationen, selbsterfahren- den Übungen, Reflexion im Austausch in Dyaden und Gruppen und Impulsen zu neurobiologischem, evoluti- onpsychologischem Wissen. PNT ist in seiner Wirksam- keit durch Studien gut belegt.

### Im Seminar erfahren wir:

- wie wir der evolutionär bedingten Negativitätsten- denz unseres Gehirns etwas aktiv entgegensetzen können
- wie wir anhaltende innere Stärken aufbauen und weiterentwickeln können
- wie alte schmerzhaft und hinderliche Muster im HEAL-Prozess verändert werden können
- wie „Taking in the Good“ helfen kann, innere Sicher- heit zu fördern, Zufriedenheit zu erleben und Verbundenheit zu kultivieren.

---

Leitung	Jörg Mangold
23JM04	Donnerstag, 07.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## MSC – Schweigeretreat: Das Leben umarmen

mit Jörg Mangold und Regula Saner



Dieses fünftägige Schweigeretreat wird vom Geist des achtsamen Mitgefühls und Selbstmitgefühls getragen. Es wird sowohl klassischen Achtsamkeitstechniken, der Praxis aus dem „Mindful Self-Compassion“-Programm sowie alten Weisheitspraktiken aus verschiedenen Traditionen Raum geben. Es bietet die Gelegenheit innezuhalten und die Praxis des Mitgefühls und der Achtsamkeitsmeditation im Schweigen zu beleben und zu vertiefen.

Die Meditationspraxis wird ergänzt durch angeleitete Meditationen, Dharma-Vorträge, Einzelgespräche oder Reflexion in einer kleinen Gruppe. Dieses Retreat steht allen offen, die sich für Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis interessieren, insbesondere allen, die bereits Meditations- erfahrung haben, z. B. in Programmen wie MSC, MBSR, MBCT.

**Das Retreat wird anerkannt als Schweigeretreat  
im Rahmen der Voraussetzungen für die MSC- oder  
MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung.**

---

Leitung	Jörg Mangold, Regula Saner
23JM01	Sonntag, 29.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.02.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- 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, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut:** [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Das Retreat wird anerkannt als Schweigeretreat im Rahmen der Voraussetzungen für die MBCL- oder MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung. Das Retreat gilt auch als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband.**

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
<b>23LL03</b>	Dienstag, 20.06.2023, 16.30 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 470,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 220.

## Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit

mit Gerd Metz

Sie lernen Ihre innere Ausrichtung so einzustellen, dass sie die Erfahrung einer Meditation mit Leichtigkeit ermöglicht. Die darüber hinausgehende Idee ist, dass diese innere Ausrichtung auch in die Abläufe des Alltags übertragen werden kann und dort ebenfalls zu mehr Leichtigkeit beiträgt.

Im lockeren Gewahrsein der Moment-zu-Moment-Bewegungen des Geistes erkunden wir die inneren Beziehungen zwischen sanfter Intention – Gelassenheit – Bewusstseinsklarheit. Dieses systemische Dreieck ist enorm hilfreich sowohl in der Meditation wie im Alltag.

Der summative Effekt dieser Praxis über vier ganze Tage mündet nicht selten gegen Ende des Retreats in eine Verfassung, die man als tiefenentspannt – in sich verankert – hellwach beschreiben könnte.

### Kurselemente:

Sitzmeditation, angeleitet und in Stille, Gehmeditation, leichtes Yoga, entspanntes Liegen, achtsame Pausen, dosierte Kurzvorträge mit differenzierten Instruktionen zur Kalibrierung der Praxis, Einzelgespräche bei Bedarf zur Klärung der Praxiserfahrungen, überwiegend Schweigen.

Offen für alle Interessierten.

**Das Retreat gilt auch als Qualifikationsbaustein für MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildungen.**

<b>Leitung</b>	Gerd Metz
<b>23GE01</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.03.2023, 13 Uhr
<b>23GE02</b>	Sonntag, 03.09.2023, 18 Uhr bis Freitag, 08.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- 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 eröffnen uns einen Zugang zu meist unbewussten und unwillkürlichen Denk- und Verhaltensmustern. So lernen wir uns selbst besser kennen und verstehen. Dies hilft uns, uns in Zukunft leichter auf unser Gegenüber einzustimmen und klarer kommunizieren zu können.

### Themen:

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

### Kurselemente:

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

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

---

Leitung	Peter Paanakker
23PP02	Donnerstag, 03.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Traumasesensitive Achtsamkeit

mit Peter Paanakker

### Wie kann Achtsamkeit und Meditation sicher genug sein?

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. Die wichtigste Ressource ist hier die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst.

### Themen:

- Trauma und die Nervensystem-Polyvagal Theorie
- warum Meditation Dysregulation bei Teilnehmenden auslösen kann, die ein Trauma erlebt haben, und spezifische Wege, dies zu verhindern
- Symptome von traumatischem Stress erkennen, während Sie achtsamkeitsbasierte Maßnahmen anbieten
- Werkzeuge und Modifikationen kennenlernen, um geschickt mit Dysregulation, traumatischen Rückblenden und traumatischer Dissoziation zu arbeiten.

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Menschen, die achtsamkeitsbasierte Maßnahmen anbieten, z. B. MBSR-, MSC-, Achtsamkeits- und Meditationslehrende, Therapeut\*innen, Coaches, Yogalehrer\*innen.

Dieser Workshop basiert auf dem Buch „Traumasensitive Achtsamkeit“ von David Treleaven.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

---

Leitung	Peter Paanakker
23PP03	Sonntag, 08.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Einfach sein: achtsam – authentisch – lebendig

mit Renato Kruljac

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

(Jon Kabat-Zinn)



Uns bewusst, authentisch und lebendig zu erleben, ist das Ziel dieses erfahrungsorientierten Workshops. Durch die spirituelle Praxis der Weisheit aus Ost und West und die modernen und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden werden wir in die innere Erforschung gehen. Die Kraft der Stille führt uns in einen erweiterten Bewusstseinsraum hinein, einen 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, dialogische Prozessarbeit, Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche, Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>23RK02</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Verkörperter Achtsamkeit – Grundlagentraining

mit Linda Lehrhaupt

Das Grundlagentraining „Verkörperter Achtsamkeit“ ist eine Gelegenheit, Achtsamkeitspraxis durch strukturierte Bewegungsübungen und Kursarbeit zu vertiefen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen kreative und vielfältige Bewegungsübungen, welche die persönliche Beziehung zu den Qualitäten der Achtsamkeit vertiefen. Qualitäten wie: Anfängergeist, Vertrauen, Verbindung/Zugehörigkeit, Neugierde, Erdung und Zentrierung, „Im Körper zu Hause sein“, und mehr.

Es handelt sich um einen eigenständigen Workshop, bei dem die Teilnehmer\*innen Übungen kennenlernen, die sie im Unterricht einsetzen können. Zu einem späteren Zeitpunkt wird ein Ausbildungsprogramm zur/zum Kursleiter\*innen für „Verkörperter Achtsamkeit“ angeboten.

### Voraussetzungen für die Teilnahme:

- regelmäßige Achtsamkeitspraxis, d. h. der Kurs ist nicht für Anfänger\*innen geeignet.
- Erfahrung im Unterrichten von achtsamkeitsbasierten Programmen (MBSR, usw.) oder ähnlichen Programmen. Auch für Therapeut\*innen, Coaches, Lehrer\*innen von Tai Chi und Qigong (mit Achtsamkeitsmeditation-Erfahrung) und andere, die mit Achtsamkeit arbeiten.

### Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt

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

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.



Institut für  
Achtsamkeit

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Lehrhaupt
<b>23LL04</b>	Mittwoch, 23.08.2023, 09.30 Uhr bis Freitag, 25.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 390,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten Es gelten die Hotelpreise, siehe <b>Seite 220</b> .

# 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 Ávila weiß um diesen Zusammenhang, wenn sie sagt, man solle dem Leib Gutes tun, damit die Seele Lust habe, darin zu wohnen.

Krankheiten können Hinweise auf Verlagerungen im inneren Gleichgewicht, zugleich aber auch auf Umwandlungsprozesse geben, die zu ganzheitlichem Wachstum führen. Wer sie annimmt und bewusst mit ihnen umgeht, kann zu neuen Einsichten gelangen.

### Meditation in Bewegung

Übungswege wie Bogenschießen, 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, Heilfasten. 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.benedictushof-holzkirchen.de](http://www.benedictushof-holzkirchen.de).

„*L*ass die Last der Tage hinter dir  
und du wandelst von einem Rosengarten  
in den anderen.“

## 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, Schützlin/Schütze und Ziel zu einer Wirklichkeit. Die Übungen mit dem Bogen sind inspiriert durch die klaren Formen im Zen und auch durch das klassische indische Bogenschießen. Sie werden sowohl rechts als auch links in verschiedenen Asanas ausgeführt.

### Kurselemente:

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

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

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

Bitte mitbringen: dunkle, ungemusterte Kleidung.

<b>Leitung</b>	Michael HoKai Österle
<b>230K01</b>	Sonntag, 19.03.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.03.2023, 13 Uhr
<b>230K02</b>	Mittwoch, 02.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Kyudo – Japanisches Bogenschießen – Einführung

mit Simone Käfer



In diesem Kurs lernen wir das traditionelle, ritualisierte Kyudo als möglichen Übungsweg kennen. 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 willenähnliches 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 zugutekommen.

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

<b>Leitung</b>	Simone Käfer (in der Nachfolge von Dr. Wolfgang Strobel)
<b>23SK01</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.02.2023, 13 Uhr
<b>23SK02</b>	Freitag, 15.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zusätzlich 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

Eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Regina Assländer
<b>23BR01</b>	Donnerstag, 23.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr
<b>23BR02</b>	Donnerstag, 11.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr
<b>23BR03</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.08.2023, 13 Uhr
<b>23BR04</b>	Dienstag, 31.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Nabil Ranné

In der Bewegung die Stille suchen – 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 wir schrittweise und strukturiert erlernen können. Hierfür schauen wir uns in Meditationen, Bewegungsabfolgen und theoretischen Ausführungen auch die Konzepte hinter den Techniken an und erleben spannende neue Perspektiven.

Es gibt Einzeltraining mit Anleitungen, Einzeltraining in Stille und Gruppenübungen. In den praktischen Übungen fördern wir Fokus, Zentriertheit, Aufrichtung und Bodenhaftung. Durch die theoretischen Erläuterungen im Kurs werden wir befähigt, die Übungen später im Alltag selbständig anzuwenden.

<b>Leitung</b>	Dr. Nabil Ranné
<b>23NR01</b>	Sonntag, 22.01.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 24.01.2023, 13 Uhr
<b>23NR02</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten

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**

23BN01 Mittwoch, 29.03.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 31.03.2023, 13 Uhr

**Sommer: Gelassenheit, Herzensgüte, Lebensfreude, Magen, Milz**

23BN02 Mittwoch, 16.08.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 18.08.2023, 13 Uhr

**Herbst: geistige Klarheit, Loslassen können, Lunge, Dickdarm**

23BN03 Mittwoch, 04.10.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 06.10.2023, 13 Uhr

**Winter: Zuversicht, Urvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis**

23BN04 Mittwoch, 29.11.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 01.12.2023, 13 Uhr

---

**Kursgebühr** € 190,- 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 23MG01-04 sind **einzeln buchbar**.

### Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:

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

Es gelten die Stornobedingungen der Medizinischen Gesellschaft sowie die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

## Fuqi yangsheng fa – Einführung

mit Claudia Confal

Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft, Q1 1. Sequenz: Fuqi (Aufnahme von Qi) ist zum einen ein häufig anzutreffender Begriff, der den sammelnden und nährenden Aspekt von Übungstechniken beschreibt, zum anderen wird er in Namen von Übungsmethoden verwendet. Die hier beschriebene Methode hat ihre Wurzel in der Shaolin-Tradition. Fuqi yangsheng fa zeichnet sich durch äußere Einfachheit und innere Subtilität aus.

<b>Leitung</b>	Claudia Confal
<b>23MG01</b>	Donnerstag, 12.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 255,- für Mitglieder der MG € 285,- für Nichtmitglieder der MG jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof

## Nei Yang Gong – Innen nährende Übungen

mit Zhou Li

**Für Fortgeschrittene.** II. Sequenz der bewegten Formen der Mittelstufe „xing qi yan shou fa“, (Übungen 1-12) und ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen. Voraussetzung: längere Übungspraxis in Nei Yang Gong. Die Kurssprache ist Chinesisch, es wird ins Deutsche übersetzt.

<b>Leitung</b>	Zhou Li
<b>23MG03</b>	Montag, 27.11.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 315,- für Mitglieder der MG € 345,- für Nichtmitglieder der MG jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof

## Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mit Barbara Majowski und Sandra Willeboordse

Im Lehrsystem Qigong Yangsheng nehmen die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong eine Schlüsselrolle ein: zum einen für den Einstieg in Qigong Yangsheng und zum anderen für Anwendungsgebiete mit unterschiedlichsten Bedingungen. In dieser Methode sind die Prinzipien besonders leicht und klar erkennbar. Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder werden sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen und Symbole als auch Prinzipien des Übens angesprochen. Das grundlegendste Prinzip (taiji) wird bereits im Namen der Methode genannt. Bezüglich der Bewegungsmuster und Schrittformen wird die ganze Bandbreite an Möglichkeiten (symmetrische Haltungen, diagonale Entfaltungen, ungewichtete und gewichtete Schritte) geübt. Bei den angewandten Kräften finden sich vielfältige Kraftqualitäten wie umfassende, aufspannende und spiralförmige Kräfte.

<b>Leitung</b>	Dr. Sandra Willeboordse
<b>23MG02</b>	<b>Vertiefung-Weiterbildung, F5</b> Dienstag, 30.05.2023, 18 Uhr bis Freitag, 02.06.2023, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Barbara Majowski
<b>23MG04</b>	<b>Einführung, F1</b> Freitag, 15.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>23MG04</b> € 170,- für Mitglieder der MG € 190,- für Nichtmitglieder der MG <b>23MG02</b> € 255,- für Mitglieder der MG € 285,- für Nichtmitglieder der MG jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof

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

mit Lucy Ratzel

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



Um die Wirbelsäule darauf einzustimmen und ihre Durchlässigkeit zu erhöhen, erlernen wir Übungen aus dem Chan Mi Gong, das auch als „Wirbelsäulen-Qigong“ bezeichnet wird. Fließende Bewegungen der Wirbelsäule, Schlingeln, Pendeln und Drehen im Zustand tiefer Entspannung lösen Anspannungen und entwinden Blockierungen. Die „10 Meditationen“ sind Lichtübungen. Neben den Energiezentren wird auch der Dai Mai angesprochen, ein 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.

<b>Leitung</b>	Lucy Ratzel
<b>23RZ01</b>	Sonntag, 02.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.04.2023, 13 Uhr
<b>23RZ02</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 14.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Chan Mi Gong

mit Zuzana Šebková-Thaller

Das anmutige „Wellen-Qigong“, das die Wirbelsäule von Blockaden befreit und geschmeidig macht, klärt den Geist und steigert spürbar die Vitalität. Unsere Bewegungsstrukturen gleichen denen der Elemente und entfalten in Resonanz mit den Elementarkräften der Natur eine explosive Kraft. Durch die Basisübungen des Chan Mi Gong lernen wir, die Wirbelsäule und die Gelenke in verschiedenen Richtungen wellen-, wirbel- und spiralförmig zu schwingen und verschiedene Energiequalitäten zu erzeugen. Wir lernen auch, unser Rückenmark, die inneren Organe und den gesamten Organismus zu reinigen und zu pflegen.

Die Übungen bringen uns in Resonanz mit dem Lebensquell in reinsten Form. Die Schwingungsmuster entsprechen dem sinnvollen Körperbau des Menschen und dringen auf allen Ebenen tief in seine Strukturen ein. Sie wirken innerlich ordnend und ordnen auch ins große Ganze hinein. Die Besonderheit von Chan Mi Gong liegt in der großen Bedeutung des „Michu“ – des „geheimen und heiligen Orts“ des Beckens, ein Hinweis auch auf seine Herkunft aus dem Matriarchat und das hohe Alter der Methode. Geübt werden sowohl die 4 Basisübungen wie auch einige der höheren Formen.

Es sind alle Menschen willkommen, die ihre Lebenskraft stärken und auf der Welle des Lebens reiten möchten, seien es Anfänger\*innen oder Geübte.

<b>Leitung</b>	Dr. Zuzana Šebková-Thaller	
<b>23SV01</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.04.2023, 13 Uhr	
<b>23SV02</b>	Freitag, 06.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23SV02</b>	€ 220,-
	<b>23SV01</b>	€ 480,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## SunMuDo – Zen-Kampfkunst-Weg

mit Axel Zeman und Birgit Jäckel

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

SunMuDo kombiniert Zenmeditation, Yoga, Taiji und Qigong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seine energiegeladene Vorgehensweise fördert die Beweglichkeit des Körpers. Das aufmerksame und regelmäßige Üben verbessert den Gleichgewichtssinn und die Harmonie zwischen Körper und Geist. Es kräftigt auf sanfte Weise die Muskulatur und hilft, Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Im SunMuDo spielt die Arbeit mit dem Atem eine große Rolle. Sie fördert das Zu-innerem-Frieden-Kommen der Übenden. Dadurch kann der alltägliche Stress besser bewältigt, die Intuition und Entscheidungsfreudigkeit erhöht und so eine höhere Lebensqualität erreicht werden. Das Praktizieren ist in jedem Alter möglich.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.  
Die Gruppe wird zeitweise, je nach Erfahrungsstand, geteilt.

Bitte mitbringen: Kleidung auch für draußen, Turn- und Hausschuhe, Schreibutensilien.

Leitung	Axel Zeman, Birgit Jäckel	
23AZ01	Donnerstag, 02.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.02.2023, 13 Uhr	
23AZ02	Sonntag, 11.06.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.06.2023, 13 Uhr	
23AZ03	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.11.2023, 13 Uhr	

Kursgebühr	23AZ01, 23AZ03	€ 310,-
	23AZ02	€ 380,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## SunMuDo – Zen-Kampfkunst-Weg – Übungstage

mit Birgit Jäckel

„SunMuDo is a practice harmonizing the Buddha's teachings of Anapanasati meditation and traditional Korean martial art movements.“

(SunMuDo Grand Master Jeog-un Seol)



Bewegung inmitten von Stille – SunMuDo ist eine Tempelkampfkunst aus Südkorea. Die Übungen verbinden Meditation mit Yoga, traditionellen koreanischen Kampfkunsttechniken und Qigong. SunMuDo steht nicht nur für ein ganzheitliches körperliches Training oder für Selbstverteidigung. SunMuDo zielt auf die Harmonisierung von Körper, Atem und Geist sowie auf das Erwachen zum Kern der eigenen Natur. Die Übungstage stellen die SunMuDo-Praxis aus statischen und dynamischen Übungen in den Fokus.

Der Kurs ist sowohl für Geübte wie auch für sportliche Anfänger\*innen aller Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Sport und Meditation, auch für draußen.

Leitung	Birgit Jäckel	
23JC01	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 12.09.2023, 13 Uhr	
Kursgebühr	€ 230,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Hui Chun Gong – Daoistisches Qigong

mit Theo Schmidt

In diesem Kurs lernen wir verschiedene Formen kennen, die eine spezifische Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Weitere meditative Übungen wie Aufbau eines Qi-Feldes oder Sitzen in Stille führen zu einer tiefen inneren Ruhe. Hui Chun Gong lässt uns den Körper neu erleben. Die positiven Wirkungen des Hui Chun Gong beruhen hauptsächlich auf der Anregung der Blutzirkulation, des Stoffwechsels und des Immunsystems sowie der Stärkung der hormonellen Kraft. Die starke Auswirkung auf das endokrine System (Bauchspeicheldrüse, Schilddrüse, Sexualdrüsen, Hypophyse, Hypothalamus) regt die Hormonproduktion – die Hauptantriebskurbel unseres Körpers – an! Dies war das Erfolgsgeheimnis für die legendäre Gesundheit und Langlebigkeit der Daoisten.

Hui Chun Gong ist auch für Menschen jeden Alters und mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Für die Teilnahme ist zu bedenken, dass viele Übungen im Stehen ausgeführt werden!

Bei schönem Wetter werden wir auch im Freien üben.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit flacher Sohle, Notizbuch, Schreibutensilien.

---

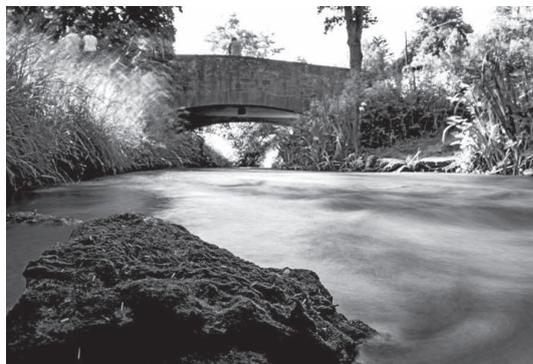
<b>Leitung</b>	Theo Schmidt
<b>23TH01</b>	Donnerstag, 04.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr
<b>23TH02</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

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

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

---

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
<b>23JN07</b>	Freitag, 11.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 13.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

# Der Atem des Lebens, der Liebe und des Lichts

mit Winfried und Edith Wagner



Atem ist Leben! Der Atem belebt und beseelt. Unser Wort „atmen“ kommt vom altindischen „atman“, das Hauch, Atem, aber auch Seele als Prinzip von Leben und Empfindung bedeutet. Der Atem ist der unmittelbarste Ausdruck von Lebendigkeit (Leben), Bezogenheit (Liebe) und Bewusstheit (Licht). Da er zwischen willkürlicher Beeinflussbarkeit und unwillkürlichem Ablauf steht, vermittelt er zwischen Tun und Erleiden, Intentionalität und Gelassenheit, Ausrichtung zur Welt und Zentriertheit in sich selbst. Atman bezeichnet auch das wahre Selbst oder Wesen des Menschen. Wir können also mittels des Atems an uns selbst, an unserer Befindlichkeit und unserem Bewusstsein arbeiten.

Primär arbeiten wir in den drei Kursen mit Übungen des japanischen Qigong (In-Dō). Wir lernen die Energie-Tore zu öffnen und erarbeiten die innere Struktur des Menschen: seine Aufrichtung und Erdung zwischen Himmel und Erde. Mittels Meridiandehnungen, Tönen von sog. Organlauten und spezifischen Atemübungen werden unsere Atemräume und inneren Organe angeregt oder beruhigt. Zentrierungsübungen und das Erspüren von Energiekreisläufen verfeinern und vertiefen unser Selbst-Bewusstsein. Ergänzend und unterstützend fließen Übungen aus der Stock- und Schwertarbeit der spirituellen Bewegungs- und Kampfkunst Aikidō mit ein. Bei alledem geht es um Gesundheitsförderung und Wohlbefinden, darüber hinaus aber vor allem um Selbst- und Bewusstseinsentwicklung.

## Der Atem des Lebens (23WA01)

Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen und seines himmlischen Fundaments (ten-dai), der Hara-Zentrierung als Quelle der Lebensenergie (kikai tanden); den Hara nähren, den Fluss der Lebensenergie (ki) anregen und Kontakt von Hara zu Hara herstellen.

## Der Atem der Liebe (23WA02)

Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen mit dem Schwerpunkt Herz-Zentrierung, der wahren Mitte des Menschen und der Quelle von Liebe und Harmonie (ai-wa); das Herz reinigen und nähren, den Körper-Energiekreislauf erarbeiten und Kontakt von Herz zu Herz herstellen.

## Der Atem des Lichts (23WA03)

Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen mit dem Schwerpunkt der Zentrierung im sog. Palast des Lichts, der Quelle von Bewusstsein; das Himmelsauge reinigen und nähren und den Himmlischen Energie-Kreislauf (kaikō chōsoku) erarbeiten.

Die Kurse sind einzeln buchbar.

Gestaffelte Kursgebühr:

ein Kurs € 220,- / zwei Kurse: 1. Kurs € 220,-, 2. Kurs € 200,- / bei drei Kursen: 1. Kurs € 220,-, 2. Kurs € 200,-, 3. Kurs € 180,-

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, rutschfeste Übungsunterlage (Yogamatte o.ä.), falls eigene gewünscht.

<b>Leitung</b>	Winfried Wagner, Edith Wagner
<b>23WA01</b>	Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr
<b>23WA02</b>	Sonntag, 09.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 11.07.2023, 13 Uhr
<b>23WA03</b>	Sonntag, 10.12.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 12.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- 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 Stunden/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	
23DM01	Donnerstag, 09.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.02.2023, 13 Uhr	
23DM02	Donnerstag, 22.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 25.06.2023, 13 Uhr	
23DM03	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.10.2023, 13 Uhr	
23DM04	Donnerstag, 21.12.2023, 18 Uhr bis Montag, 25.12.2023, 9 Uhr	

Kursgebühr	23DM01, 23DM02, 23DM03	€ 210,-
	23DM04	€ 230,-
	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

Der Kurs eröffnet eine Annäherung zweier unterschiedlicher Übungswege – Zapchen Somatics und 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	
23LK01	Freitag, 13.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr	
Kursgebühr	€ 280,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

### Butoh – Improvisation (23CW01)

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks, den Sinnen folgend, mit dem Atem gehend. Der Körper findet neue Wege und Emotionen finden einen Körperausdruck. 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 archaischen Grunderfahrungen von Existenz. Die Violine von Walter Widmer begleitet und unterstützt die Bewegungsgestaltungen als Dialogpartnerin. In angeleiteten Improvisationen werden tiefe Schichten des Erlebens erfahrbar. Bei gutem Wetter finden Teile des Seminars im Freien statt.

### Butoh – Choreografie (23CW02)

Eine Musik hören, sich in die Musik vertiefen und zum bewegten Ausdruck dieser Musik werden. Das ist der Butoh-Weg zur Gestaltung eines Musikstückes von Johann Sebastian Bach. Die Choreografie lässt Spielraum für eigene Ideen und persönlichen Ausdruck. Das tiefe Eintauchen in die Musik, sowohl das Erfassen der Struktur als auch das Erleben der Vielschichtigkeit, eröffnen einen weiten Raum für Klarheit und Zentrierung. 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. Tänzerische Vorbildung ist nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
<b>23CW01</b>	Dienstag, 04.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 9 Uhr	
<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer	
<b>23CW02</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.11.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23CW02</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>23CW01</b>	<b>€ 390,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Biodanza Retreat – Natur und Stille

mit Barbara Schlender und Erhard Söhner

### Biodanza – der Tanz des Lebens

Der Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst und seit jeher Ausdruck von Lebensfreude und der Sehnsucht nach Verbundenheit. Biodanza ermöglicht es, durch Musik, Bewegung und Begegnung wieder in unmittelbarem 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, intuitive Spaziergänge 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

<b>Leitung</b>	Barbara Schlender, Erhard Söhner	
<b>23BD01</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.04.2023, 13 Uhr	
<b>23BD02</b>	Donnerstag, 23.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen

mit Martin Höhn und Siegfried Renz

„Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben.“  
(aus dem Sanskrit)

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, unseren eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe zu finden und ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein.

In der von Reinhard Flatischler gegründeten Rhythmusarbeit tauchen wir mit unserem ganzen Körper in rhythmisches Erleben ein: Mit unserer Stimme, unseren Schritten und dem Klatschen der Hände. Durch Vor- und Nachmachen werden Rhythmus und Musik einfach und elementar vermittelt. Das Wechselspiel zwischen Chaos und Ordnung bietet die Möglichkeit, in einem Gefühl von Getragensein mehr über uns selbst zu erfahren: das Machen und Geschehenlassen in Balance zu bringen. Wie viel Kraft und Energie müssen wir aufbringen, um dabei zu sein? Wie kommen wir in den Zustand, dass es fast von selbst geht? Wie können wir eigene Verhaltensmuster entdecken und spielerisch verändern. TaKeTiNa® ist quasi ein Spiegel unseres Lebens?

Jede\*r ist willkommen, die/der Freude an Selbsterfahrung, Rhythmus und Musik hat. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken.

---

<b>Leitung</b>	Martin Höhn, Siegfried Renz
<b>23H001</b>	Freitag, 25.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Handauflegen – Einführung

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

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



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

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

---

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>23AH01</b>	Freitag, 20.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr
<b>23AH02</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 25.04.2023, 13 Uhr
<b>23AH03</b>	Freitag, 08.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Handauflegen – Einführung

mit Birgit Wilm und Elsbeth Maria Herberich



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 wohlthuend 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.

<b>Leitung</b>	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
<b>23WL01</b>	Freitag, 24.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr
<b>23WL02</b>	Dienstag, 30.05.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.06.2023, 13 Uhr
<b>23WL03</b>	Freitag, 13.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

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

### Gruppe A:

Menschen, die das Handauflegen üben möchten. Voraussetzung ist mindestens ein Einführungskurs der Open Hands Schule sowie längeres Üben der dort gelernten Grundsätze.

Voraussetzung für die Teilnahme: Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte Einzelheiten zu Ihrer Praxis des Handauflegens an:

[annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 23AH04 bzw.  
[e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 23NP01

### Gruppe B:

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

Voraussetzung für die Teilnahme: Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte die Gründe für Ihre Teilnahme an:

[annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 23AH04 bzw.  
[e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 23NP01

Außerhalb des Kursraumes wird geschwiegen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>23AH04</b>	Sonntag, 12.03.2023, 18 Uhr bis Freitag, 17.03.2023, 9 Uhr
<b>Leitung</b>	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
<b>23NP01</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 27.10.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs „Halschakra“

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

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

In diesem Kurs vertiefen wir das, was wir im Jahrestraining geübt haben und beschäftigen uns mit den Themen, die in Zusammenhang mit dem Halschakra stehen. Alle Absolvent\*innen des Jahrestrainings der Open Hands Schule sind herzlich eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>23AH05</b>	Sonntag, 12.02.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.02.2023, 13 Uhr
<b>23AH06</b>	Mittwoch, 02.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- 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.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>23AH07</b>	Mittwoch, 22.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Vertiefung – Übungstage

mit Elsbeth Maria Herberich (Open Hands Schule)

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



### Offene Hände – wacher Geist

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>23EH02</b>	Donnerstag, 04.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr
<b>23EH03</b>	Sonntag, 03.12.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- 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 Lebenskunst, kraftvolle und sanfte Berührungen mit den Händen zur Harmonisierung unserer Lebensenergie, wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai wiederbelebt.

Unwohlsein und körperliche Beschwerden sieht diese Kunst als Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die dadurch wirksam 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, falls gewünscht, eigene Decke.

<b>Leitung</b>	Sabine Krings
<b>23KR01</b>	Freitag, 13.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr
<b>23KR02</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 24.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- 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, bei Bedarf eigene Wolldecke.

**Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.**

<b>Leitung</b>	Andrea Werner
<b>23AW01</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 01.08.2023, 13 Uhr
<b>23AW02</b>	Freitag, 15.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- 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 und authentisches In-Kontakt-Treten mit dem, was ist. Wir versuchen dies in einer offenen, absichtslosen, erforschenden und manchmal stauenden 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, Notizheft, Schreibutensilien.

---

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>23HR01</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Freitag, 03.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 460,- 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 kommen wir zunächst auf der körperlichen und personalen Ebene mit dem Herzraum in Verbindung 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 sicherer und glücklicher in der Welt sein.

---

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>23HR02</b>	Sonntag, 24.09.2023, 18 Uhr bis Freitag, 29.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 460,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Rhythmus. Atem. Bewegung. – Körper-Bewusst-Sein nach Scharing

mit Christina Wingert-Weber

„Der Mensch möge zu sich kommen,  
zu seinem eigenen Sein.  
Das ist das Wesentliche.“

(Hanna Lore Scharing)

Körper-Bewusst-Sein auf der Grundlage der von H. L. Scharing begründeten Übungsweise ist ein ganzheitlicher Ansatz. Die Übungen möchten in konkreter leiblicher Erfahrung anregen, den Körper in ganz alltäglichen Bewegungssituationen im Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen zu erleben, ihn bewusst zu spüren und dabei die Wahrnehmung zu verfeinern. Wir beobachten und lassen geschehen. Feine innere Bewegung wird angeregt, die sich in die äußere hinein gestaltet. Die erspürte Bewegung weckt Lebensfreude und ein lebendiges In-sich-Ruhen und Bei-sich-Sein. Die Übungen sprechen unmittelbar den Körper an und sie erreichen uns in unserem ganzen Sein. Sie helfen, zum eigenen Rhythmus zu finden und ein natürliches Atemgeschehen zuzulassen.

Alles erhält Zeit, um sich organisch zu entwickeln. Im Stillwerden ordnet sich vieles wie von selbst. Im Lauschen entdecken wir unsere innewohnenden Möglichkeiten, spüren die eigenen Grenzen und finden unser Maß. Unnötige Spannung darf gelassen werden, schöpferische Kräfte entfalten sich. Das meist schlafende Körperbewusstsein wird geweckt und lebendige Beziehung zu uns selbst darf wachsen. Die Übungen werden sowohl im Raum als auch in der Natur angeleitet. Begleitende Einzelgespräche sind möglich.

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

<b>Leitung</b>	Christina Wingert-Weber
<b>23WN01</b>	Donnerstag, 16.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr
<b>23WN02</b>	Sonntag, 18.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- 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 einfach 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 die Selbstheilungskräfte und sind zudem gut in den Alltag integrierbar. Der Austausch in geschützter Atmosphäre vertieft das Erleben und eröffnet neue Perspektiven.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: warme Socken.

<b>Leitung</b>	Margaretha Zipplies
<b>23ZI01</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.05.2023, 13 Uhr
<b>23ZI02</b>	Donnerstag, 21.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Breathe! Atme!

mit Riley Lee

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

---

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shukuhachi-Großmeister)
<b>23RL01</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Deep Soulbreathing – Atemheilarbeit

mit Claus Kostka



Es gilt, nicht das Glück zu suchen oder im Unglück zu resignieren. Es gilt, das zu entdecken, was uns Erfüllung, Verbundenheit mit uns selbst und mit dem Göttlichen schenkt.

Wenn wir den Atem so nutzen, wie er im Deep Soulbreathing heilsam und wirkmächtig angewendet wird, ist es, als ob wir über eine Brücke schreiten, die uns behutsam und doch direkt in unser Seelenreich führt. In unserer Seele lebt das, was für jede\*n von uns Erfüllung bedeutet. Oft stoßen wir auf diesem Weg auf alte Hindernisse, die wir behutsam auflösen können.

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

Bitte mitbringen: Wolldecke, falls eigene gewünscht, und Laken.

---

<b>Leitung</b>	Claus Kostka
<b>23CK01</b>	Freitag, 17.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- 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.

<b>Leitung</b>	Isolde Ackermann
<b>23IA01</b>	Sonntag, 26.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 10.30 Uhr
<b>23IA02</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 10.30 Uhr
<b>23IA03</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.11.2023, 10.30 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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/Lütznert mit Gemüsebrühen, Säften und Tee. Diese Fastenwoche ist ein Präventivfasten, eine Fastenwoche für Gesunde. Sie beinhaltet Ruhe und Bewegung im Wechsel sowie Impulsvorträge zum Fasten und Lebensstil.

<b>Leitung</b>	Ralf Bodeutsch
<b>23B001</b>	Sonntag, 02.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.04.2023, 9 Uhr
<b>23B002</b>	Sonntag, 15.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 07

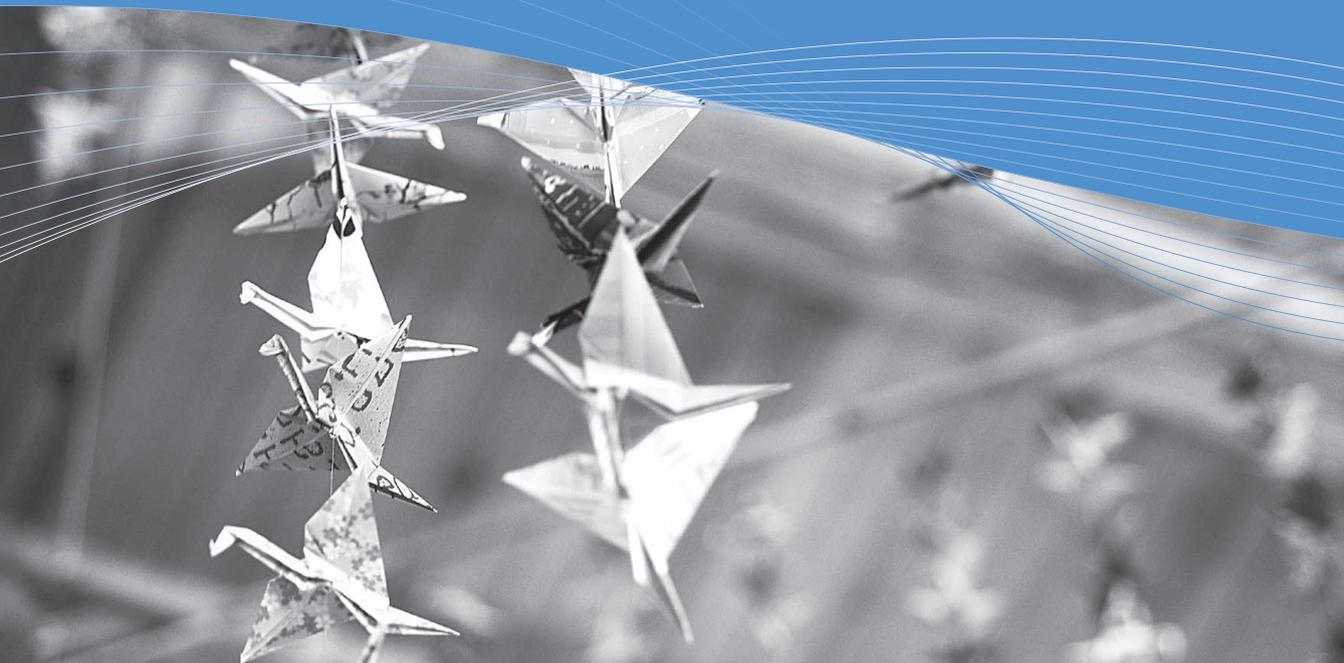
## Kreativität/Klang/Stimme

Zen-Künste

Künstlerische Kurse

Klang und Stimme

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Kreativität/Klang/Stimme

**Kreativität** bedeutet „Schöpferkraft“. Im kreativen Tun wächst der Mensch über sich hinaus, wird selbst 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.

Alle **Zen-Künste** wie Ikebana – der japanische Blumenweg, Sumi-e – japanische Tuschkmalerei, 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 selbst 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, kann in Berührung kommen mit den Quellen seiner Kraft und Körper und Seele stärken.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).



„*Die Musik steckt nicht in den Noten.  
Sondern in der Stille dazwischen.*“

Wolfgang Amadeus Mozart

## 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 Ikenoboschule. 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 (japanischer Blumenigel), Geschirrtuch, Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk.



<b>Leitung</b>	Christine Lener
<b>23CL01</b>	Donnerstag, 08.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr
<b>23CL02</b>	Donnerstag, 05.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ikebana

mit Elsbeth Maria Herberich

Im Ikebana – lebendige Blume – begegnen wir der jahrhundertalten japanischen Kunst des Blumenstellens. Sie ist eng mit der Geschichte des Hauses Ikenobo, dem „Stammhaus des Blumenweges“, verbunden. Wir lauschen der wortlosen Schönheit der Blüten, der Blätter und der Zweige und ihren stillen Bewegungen. Sie spiegeln uns das Werden und Vergehen in der Natur wider und zeigen uns, was wir tief in unserem Herzen fühlen.

Wir schneiden die Pflanzen in der freien Natur rund um den Benediktushof und arrangieren sie im Gefäß nach klassischen und modernen Überlieferungen der Ikenoboschule in eine neue Umgebung. Dort erstrahlen sie in neuer Gestalt, die geprägt ist von der Schönheit einer Pflanze und der Klarheit unseres eigenen Geistes. Unser Arrangieren drückt das Bewusstsein unserer Verbundenheit mit der Natur aus.

Anfänger\*innen und Geübte sind im Kurs herzlich willkommen.

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

Materialkosten: € 7,- bis € 10,- im Kurs zu bezahlen.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>23EH04</b>	Donnerstag, 11.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr
<b>23EH05</b>	Donnerstag, 21.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- 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, Shakuhachi Kai, Vorspielen und Rezitation. Wir lernen, das Tonspektrum als Griffabelle 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) im Hause. Der Kurs findet, soweit als möglich, im Schweigen statt.

Es werden für jede\*n Teilnehmer\*in original-japanische Shakuhachi-Flöten, Materialien zur Notation (Kalligrafie) und alles weitere Übungsmaterial bereitgestellt. Eine eigene Flöte kann gerne mitgebracht werden. Bitte bequeme Kleidung für die Übungen sowie Arbeitskleidung für das Samu mitbringen.

<b>Leitung</b>	Dr. Thomas Henning (Ho Heki)
<b>23HE01</b>	Sonntag, 19.02.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 Unterrichts dieser Stücke als einer 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 intellektuelles 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).

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister), Dr. Jim Franklin (Shihan, Shakuhachi-Meister)
<b>23RL02</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tee und Zen – ein Geschmack

mit Gerhardt Staufenbiel

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 Pulvertée Matcha nach Verbrauch bitte als Spende im Kurs geben.

---

<b>Leitung</b>	Gerhardt Staufenbiel
<b>23SB01</b>	Sonntag, 16.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 18.04.2023, 13 Uhr
<b>23SB02</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 14.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Zen-Ken-Sho – der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel

mit Jörg Bernsdorf

In diesem Kurs erfahren wir die Einheit von Stille, Dynamik und Kreativität. Wir praktizieren Zazen – die Meditation im Sitzen, Aikiken – Übungen mit dem Holzschild und Hitsuzendo – die Zen-Kunst mit Pinsel und Tusche. Beim Zazen begegnen wir uns selbst, im Aikiken erfahren wir Entschlossenheit in der Verbindung von Körper und Geist und im Hitsuzendo erkennen wir uns wieder in der Tuschespur, die wir schreiben. Sitzkissen, Holzschild und Pinsel sind unsere Hilfsmittel auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyū, die Atemkraft, das verbindende Element.

Sitzperioden von 25 Minuten wechseln sich ab mit Einzel- und Partnerübungen mit dem Holzschild sowie dem Schreiben von Formen und japanischen Schriftzeichen mit einem großen Pinsel auf Zeitungspapier auf dem Boden.

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen!

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür sind in der Kursgebühr enthalten.

---

<b>Leitung</b>	Dr. Jörg Bernsdorf (Doraku-An, Genko)
<b>23JB01</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- 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.



<b>Leitung</b>	Nobuko Häufle-Yasuda
<b>23HY01</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.05.2023, 13 Uhr
<b>23HY02</b>	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- 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. Wir sind eins mit allem Seienden, es gibt keine Trennung. Unser Tun ist immer wieder neu 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
- Bambus und Pflaumenblüten im Frühlingsseminar (23KS01)
- Bambus und Chrysanthemen im Herbstseminar (23KS02), evtl. weitere Pflanzen
- östliche Philosophie
- Basis des Seminars: gemeinsame Zen-Meditation (täglich 6 x 35 Minuten)
- 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 aber kaufen möchte, wird gebeten, dies bei der Anmeldung der Kursleiterin mitzuteilen, damit genügend Malmaterial vorhanden ist.

<b>Leitung</b>	Katharina Shepherd-Kobel (Ki'un-An)
<b>23KS01</b>	Sonntag, 19.03.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 23.03.2023, 13 Uhr
<b>23KS02</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei

mit Malgorzata Olejniczak

„Wer oben ankommt,  
vergisst die Strapazen des Kletterns.“  
(Wenren, 13. Jhd.)

Sumi-e, die „Philosophie in schwarz-weiß“ nach alter Tradition, bedeutet „Zeichnung mit der schwarzen Tusche auf Papier“ und stammt ursprünglich aus China. In dieser japanischen Malerei wird mehr „angedeutet als ausgesprochen“. Entscheidend ist die Motivation für die Suche nach innerer Harmonie und Erholung. Sumi-e ist eine Kunst des Ausdrucks und der Suggestion, die uns zudem Entspannung und seelische Bereicherung bringen kann.

Wir lernen die grundlegenden bis fortgeschrittenen Techniken des Pinsels und der schwarzen Farbe mit ihren subtilen Gradationen kennen und erfahren auch etwas über Sumi-e und die japanische Philosophie. Mit den sogenannten "Vier Schätzen" malen wir Motive wie Bambus, Blumen und Landschaften.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die die japanische Kultur näher kennenlernen möchten. Es ist keine Vorerfahrung und kein besonderes Talent nötig – jede\*r kann malen. Es reicht aus, einfach nur neugierig und offen für neue Erfahrungen zu sein.

Die Materialien werden gestellt, dafür sind € 40,- im Kurs zu bezahlen.

## 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, dass Gedanken über den Ursprung des Lebens, z. B. von Baum, Blume, Tier, Stein und über den natürlichen Zusammenhang aller Dinge uns bei der Entstehung unseres Bildes mehr helfen als das exakte Wissen um Pinseltechnik. Und wir merken so, dass in der chinesischen Malerei nicht ein nützlicher Zweck im Vordergrund steht. Jede Übung dient vor allem der Sammlung in der Stille, der Schulung des Bewusstseins und der Selbstentfaltung. Qigong-Übungen sind ebenfalls Teil des Kurses.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Materialien: Leihmaterial € 10,-, Kauf möglich von Pinsel, Tintenstein, Tintengefäß, Papier ca. € 25,- bis € 45,-, bitte eigenes Material mitbringen ebenso wie einen kleinen Teller, ein Glas oder eine große Tasse.

---

<b>Leitung</b>	Malgorzata Olejniczak
<b>230L01</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

---

<b>Leitung</b>	Sylvia Angelika Oelwein
<b>23S001</b>	Sonntag, 07.05.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Haiku fotografieren

mit Martin Timm



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

Dieser Fotokurs beschränkt sich nicht aufs Technische, wir arbeiten interdisziplinär, es geht um Buddha, Lao-tse, Konfuzius und um Zen. Und damit um das ästhetische Fundament aller japanischen Künste: das prominente Wabi-Sabi-Modell. Und um die erstaunliche Selbstverständlichkeit des Wu Wei. Dafür gibt es Theorie, Praxis, meditative Bildbefragungen – und: jeden Morgen einen beherzten Pinselstrich (Enso)!

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Makro-taugliche Kamera, Notebook, Outdoor-Kleidung, 10 Blatt Aquarellpapier DIN-A4.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>23MT01</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gaia. Göttin Erde.

mit Martin Timm

Ohne Erde kein Himmel. Im vierten Element begegnen wir ihm. Mit offenen Sinnen und leichter Kamera espüren wir den Raum von tief unten ins hohe Oben. Und finden eine irdische Form für Transzendenz.

Gaia, Mutter von allem, unser aller Herkunft, Zukunft und Gegenwart: Mit ihr werden selbst die Dinge so wahrhaftig wie der offene Himmel. Fotografieren wir Erde, zeigen wir, was uns hält und liebt, verunsichert und nährt. In diesem Kurs widmen wir uns ihrer lyrischen und spielerischen, symbolischen und assoziativen Kraft. Fotografisch beleuchten und genießen wir, was Erde ausstrahlt. Stille, allenfalls leise Gedichte, öffnen uns die Räume. Gegenständlich oder nicht: Völlig frei fotografieren wir Leichtes, Schweres, Himmlisches, Erdiges, Bergendes und Befreiendes.

Der Kurs beinhaltet Praxis und Bildbesprechungen mit Tipps zu Technik, Gestaltung und Magie. Technik steht aber nicht im Mittelpunkt. Höhepunkt: die Bilderschau am Schluss mit den schönsten Früchten als Video.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Kamera, Notebook, Outdoor-Kleidung, 10 Blatt Aquarellpapier DIN-A4.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>23MT02</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- 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 unempfindliche Kleidung, ein unliniertes DIN A3-Heft, 4 weiche Bleistifte B4 und B6, Wachsmalkreiden mitbringen. Weitere Farben, Materialien und Papiere stehen zur Verfügung. Materialkosten ca. € 10,- im Kurs zu bezahlen.

---

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher
<b>23GD04</b>	Dienstag, 01.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Haiku malen und Zen – Einführung

mit Christine Fuchs

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

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 Bashō 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. Die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schürze.

---

<b>Leitung</b>	Dr. Christine Fuchs
<b>23CF01</b>	Donnerstag, 20.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.04.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zusätzlich 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 Christuskind Ikone vorgesehen.

### Kurselemente:

Kontemplation (9 x 20-25 Minuten täglich), Ikonenschreiben (5 Stunden täglich). Schweigekurs bis auf die nötigen Anleitungen und Einzelgesprächsmöglichkeit.

Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, aber die Bereitschaft, sich auf einen umfassenden Prozess sowie die Stille und das Schweigen einzulassen.

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 für das Ikonenschreiben wird gestellt. Die Materialkosten von ca. € 50,- werden im Kurs bezahlt.

## 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 helfen und tragen 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.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

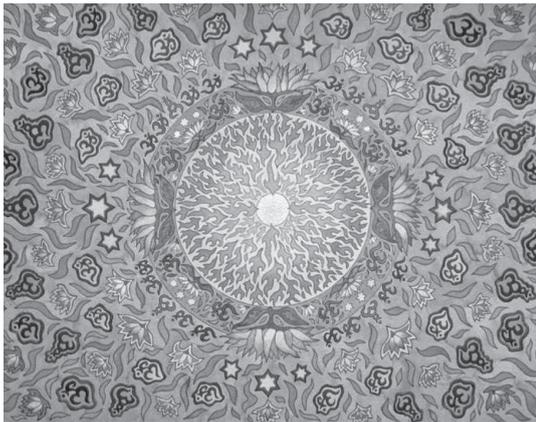
Auskünfte zum benötigten Material unter:  
[remytrevisan@gmx.de](mailto:remytrevisan@gmx.de)

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki
<b>23SH09</b>	Donnerstag, 14.12.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 19.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Rémy Trevisan
<b>23RT01</b>	Sonntag, 11.06.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mandalamalen und Meditation

mit Jochen Niemuth



Das Mandala ist das Urbild für das sich entfaltende Leben. Es ist das archetypische Grundsymbol der Seele, das jeder Mensch in sich trägt. In der Natur wie auch in allen Kulturen der Erde kann man unzählige Mandalastrukturen finden. Das Mandala (Kreis mit Bedeutung) ist seit jeher eine Aufforderung, sich an die eigene Mitte zu erinnern, an die eigene Schönheit und schöpferische Kraft. Der Kurs will in die Grundsymbolik des Mandala einführen und uns mit einfachen Übungen und Meditation (Zazen, Kontemplation) unsere Wesensmitte und deren Entfaltung bewusst machen. Die Gestaltung eines eigenen persönlichen Mandala wird uns dabei helfen.

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

Bitte unempfindliche Kleidung, Papier (alle Größen möglich), Farben (alles willkommen) mitbringen. Es werden auch Materialien zur Verfügung gestellt. Weitere Auskunft zum Material: [info@mandala-zen.de](mailto:info@mandala-zen.de)

---

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>23JN08</b>	Montag, 03.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- 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.

### Kurselemente:

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Malkittel.

---

<b>Leitung</b>	Elvira Lantenhammer
<b>23GL01</b>	Sonntag, 25.06.2023, 18 Uhr bis Freitag, 30.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- 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. In diesem Workshop geht es um die Polimentvergoldung – 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. Morgens und abends meditieren wir gemeinsam.

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. Bitte eine Pauschale von € 75,- für das Material inkl. eines Heftes Blattgold (22 Karat) im Kurs bezahlen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.



<b>Leitung</b>	Andrea Mohr
<b>23M001</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.04.2023, 13 Uhr
<b>23M002</b>	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Steinbildhauen

mit Thomas Reuter

Der Kurs verbindet schöpferische Arbeit mit der Praxis der Achtsamkeit. Bildhauen ist elementar und beginnt handwerklich. Langsam verändert sich der Stein, eigene Ideen kommen und neue Formen entstehen. Meditation führt in die Stille. Nichts muss getan werden, nichts muss bleiben. Kurze Vorträge und gemeinsames Betrachten eröffnen neue Sichtweisen. Die Tage führen gleichzeitig nach innen und nach außen. Formen bleiben und Formen vergehen. Wir arbeiten am Waldrand des Benediktushofes unter Segeln, geschützt bei Sonne und bei Regen.

### Kurselemente:

Einführung in die Steinbearbeitung, individuelle Begleitung des schöpferischen Prozesses, Lockerungsübungen, Sitzen in Stille, Austausch, Vorträge. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt.

Offen für alle Interessierten.

Nachwuchsstipendium: bei frühzeitiger Bewerbung unter [info@thomasreuter-bildhauer.de](mailto:info@thomasreuter-bildhauer.de) gibt der Kursleiter einer/ einem Interessierten bis 25 Jahre die Möglichkeit, zu einer ermäßigten Kursgebühr von € 150,- teilzunehmen.

Materialien: Werkzeuge werden gestellt, € 50,- für den Stein bitte im Kurs bezahlen.

<b>Leitung</b>	Thomas Reuter
<b>23TR01</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 410,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wenn die Seele singt – Singen und Stille

mit Markus Stockhausen

Der Klang unserer Stimmen dient als Medium, um ganz bei uns selbst anzukommen, inneren Frieden zu finden und sich mit der göttlichen Quelle in uns zu verbinden. Ein „Königsweg“. Ein Kurs für alle, die Freude am Singen (Tönen) haben, die sich auf Neues einlassen möchten und spirituell interessiert sind.

Im großen Klang der Gruppe können wir reich beschenkt werden und auch ungeübte Sänger\*innen können sich wohlfühlen. 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.

### Kursinhalte:

Freies Singen mit Vokalen und Silben, Improvisationen auch mit Bewegung, Schwingungen, Resonanzen, harmonische und heilende Klänge, der Atem, das innere Licht, innere Betrachtungen (Meditationen), Übungen der Stille. Wir singen keine Lieder oder Mantras.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer ein Instrument gut beherrscht, kann es gerne im Kurs spielen.

Alle Kurse sind einzeln buchbar.

Leitung	Markus Stockhausen
23MS01	Montag, 02.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.01.2023, 13 Uhr
23MS02	Sonntag, 07.05.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.05.2023, 13 Uhr
23MS03	Sonntag, 13.08.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 17.08.2023, 13 Uhr
23MS04	Mittwoch, 08.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 320,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität

mit Markus Stockhausen



### Intuitives Singen und Musizieren als Weg zum Selbst

Wir erforschen gemeinsam die Wirkung von harmonischen Klängen auf unseren Körper und unsere Psyche, improvisieren intuitiv singend oder spielend und meditieren im Wechsel in Stille. Wir lernen, der Intuition zu folgen und uns achtsam in die Gruppe einzubringen. Das Hören, die Wahrnehmung, das bewusste Musizieren wird gefördert. In vollkommenem Einklang mit dem, was ist, mit uns selbst und anderen, kann Heilung geschehen. Musik hilft dabei auf wunderbare Weise. Wir wollen die Quelle der eigenen Kraft finden: Sei, der du bist, und bringe dies klingend zum Ausdruck. 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, Stille und Spiritualität interessiert und für Freundinnen/Freunde schöner Klänge, die auch die heilende Kraft der Musik suchen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer ein Instrument gut beherrscht, kann es gerne im Kurs spielen.

Leitung	Markus Stockhausen
23MS05	Sonntag, 25.06.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 320,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kölczé und Doris Schaefer-Kölczé

Das Klangerleben führt sanft in Entschleunigung, in das, was jetzt ist, in innere Berührung, Selbstbegegnung, die Stille unseres Herzens. Die Vibrationen und Klangwellen der Gongs vertiefen körperlich-räumliches sowie seelisches Empfinden. Ihr musikalisches Freisein intensiviert individuelles Wahrnehmen.

Csongor Kölczé spielt etwa 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 kreierte jede\*r Hörende, Fühlende prozesshaft quasi eigene Gongmusik, eine eigene Assoziationswelt und Innenreise. Gongs dienen als transformierende Spiegel und wir resonieren „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 (Baumwolle, Nicki), keine lauten (!) Synthetikjacken/Jeansstoffe.

<b>Leitung</b>	Csongor Kölczé, Doris Schaefer-Kölczé
<b>23C001</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 16.05.2023, 13 Uhr
<b>23C002</b>	Sonntag, 23.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 25.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Nada-Yoga – Klang als Brücke zwischen stofflicher und feinstofflicher Welt

mit Gemma Wagner

„Die Kenntnis des Klangs  
kann einem Menschen  
ein magisches Instrument sein.“  
(Hazrat Inayat Khan)

In diesem Kurs erfahren wir das ungeahnte Potenzial unserer Stimme jenseits von „schönem Gesang“. Eine Übersetzung von „Nada“ in der indischen Philosophie ist „Strom des Bewusstseins“, denn Nada durchströmt die ganze Schöpfung und lässt das Universum fortwährend klingen. Wir wollen u. a. mit verschiedenen Klanginstrumenten und der eigenen Stimme die Aufmerksamkeit vom ständigen Gedankenfluss zum Klang hinlenken.

Die bewusste Ausrichtung des Atems nach der sog. Terlusologie, Zungenyoga, leichte Bewegung, Qigong-Übungen und die Verfeinerung des inneren Hörens sind wesentliche Kurselemente. Lauschen bringt uns unmittelbar und ohne Anstrengung in Verbindung mit unserem Sein. Die Stimme erzeugt schon durch Summen Mikroschwingungen, die den gesamten Körper durchpulsen und beleben. Forschungen zeigen: Bereits zwanzigminütiges Singen verhilft zu höherer physischer wie psychischer Stabilität.

Hinzu kommt ein spielerischer Umgang mit der Stimme jenseits von „schön“ oder „nicht schön“, getragen vom Kreis der Teilnehmenden. So wird ihre reine Energie hör-, aber v. a. spürbar und steht uns fortan als Werkzeug zu lebendiger geistiger Kraft zur Verfügung. Die fließenden Wechsel zwischen aktiven und meditativen Phasen geben Raum, das Erlebte zu integrieren. Ganz Ohr geworden, ist der Geist nun auch empfänglich für die Stille jenseits der hörbaren Welt.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Hörschwäche und/oder Tinnitus. Bitte mitbringen: Augenbinde, Ohrstöpsel.

<b>Leitung</b>	Gemma Wagner
<b>23GW01</b>	Sonntag, 20.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- 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 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, Notizblock, Schreibutensilien.

---

<b>Leitung</b>	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
<b>23GR01</b>	Sonntag, 16.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.04.2023, 13 Uhr
<b>23GR02</b>	Donnerstag, 14.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- 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)

Atem, Stimme, Klang und Bewegung – alles gründet in Stille. Jeder Atemzug und jeder Ton ist Bote ursprünglicher Lebendigkeit und natürlicher Resonanz, ist durchdrungen von unbedingtem Sein. Werde ich durchlässig für diese „krea-tiefe“ und weitreichende Verbundenheit, kann ich zurücktreten, kann mich immer mehr lösen aus meinen Ansprüchen und Vorstellungen sowie meiner Anspannung. In die offene Weite einzutauchen und zu lauschen, mich durchtönen, durchströmen und bewegen zu lassen, gleicht einer Schwerpunktverschiebung: weniger „ich will, ich mache, ich weiß“ als vielmehr „mir geschieht“. Gegenwärtig sein, ist empfänglich sein.

Jeder Atemzug, jeder Ton ist grundlegend gut, darf so sein, ist angenommen. Es geht nicht um richtig oder falsch, nicht um besser oder schlechter. Es geht darum, mich vom gegenwärtigen Erleben in der Tiefe harmonisieren, mich anschwingen und durchfließen zu lassen, die stille, offene und unberührte Weite zu entdecken, die hinter allen Dingen am Seelengrund wartet. Jeder Atemzug, jeder Ton, jeder Schritt kann uns ans Tor führen. In diesen offenen weiten Raum lebendiger Verbundenheit wollen wir einstimmen.

### Kurselemente:

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

---

<b>Leitung</b>	Eva Maria Wolf
<b>23WE01</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 07.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- 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: Obertongesang und Kraftlieder (23CB01)

Obertongesang beinhaltet verschiedene Formen 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 verbinden. Sie kann an tief gegründete innere Freude heranführen und über musikalische Selbstwahrnehmung unser Bewusstsein erheben.

## Teil 2: Abwun – Klangmeditation und Körpergebet (23CB02)

Wir nähern uns musikalisch der besonderen Kraft des ursprünglichen Vaterunsers in der Muttersprache Jesu. Die Übersetzungen aus der vokalreichen aramäischen Sprache eröffnen neue Bedeutungsaspekte und auch musikalische Laien können die schönen Melodien erlernen. Ergänzt durch Naturtoninstrumente wie Didgeridoo und Monochord sowie meditativen Obertongesang entsteht ein Raum, in dem die mystische Tiefe des Körpergebets wirken kann.

## Teil 3: Musik und Klang im Heilenden Feld des Resonanzkreises (23CB03)

Vertiefung der Praxis des Obertongesangs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Mit Vokalkreistönen werden wir auch in Kleingruppen und Partnerübungen auf unsere energetischen Strukturen einwirken. Alles schwingt. Kurselemente sind: spielerischer Umgang mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus; Klangreisen und Klangbehandlungen mit Obertoninstrumenten; Tao Yoga; Klangheilkreise; Herzensgesänge; Stille.



## Teil 4: Harmonie im Klang befreiter Stimmen (23CB04)

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 in den weiten Raum des Transpersonalen einladen. Wir erleben Klangbehandlungen mit obertonreichen Instrumenten wie Monochord, Didgeridoo, Gong. Spirituelle Lieder ermöglichen Prozesse von Wandlung und Selbstheilung.

Bei Buchung aller vier Seminare ermäßigt die Kursleitung die Gesamtgebühr um € 100,- und stellt ein Fortbildungszertifikat aus.

<b>Leitung</b>	Christian Bollmann
<b>23CB01</b>	Sonntag, 12.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.02.2023, 13 Uhr
<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Jutta Reichardt
<b>23CB02</b>	Dienstag, 30.05.2023, 18 Uhr bis Freitag, 02.06.2023, 13 Uhr
<b>23CB03</b>	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.09.2023, 13 Uhr
<b>23CB04</b>	Sonntag, 26.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- 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.

Assistenz: Marlies Bretall

<b>Leitung</b>	Helge Burggrabe
<b>23BU02</b>	Freitag, 29.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 01.10.2023, 13 Uhr
<b>23BU03</b>	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 03.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wort und Atem – Gregorianik

mit Johannes Sell und Dorothea Büttner

In diesem Kurs wollen wir singend auf dem Weg der Gregorianik meditieren. Die „Ruminatio“, das „Wiederkauen“ 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.

Offen für alle Interessierten.



<b>Leitung</b>	Johannes Sell, Dorothea Büttner
<b>23JS01</b>	Donnerstag, 03.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Obertongesang

mit Bernhard Mikuskovics



So, wie sich die vielfältige Schönheit des Lichtes in den Spektralfarben eines Regenbogens äußert, erfahren wir die Schönheit eines Tones in den Klangfarben seiner Obertöne. Das Obertonsingen ist eine Gesangsform, bei der Obertöne mittels verschiedener Techniken aus einem intonierten Grundton isoliert werden. Da Obertöne überall in der Natur vorkommen, werden sie gerne auch als Naturtöne bezeichnet. Sie umgeben und verbinden die Sänger\*innen und ihr Publikum mit der Reinheit und dem harmonischen Klang der Natürlichkeit. Wir lernen unterschiedliche Techniken des Obertongesanges kennen und verbinden uns durch die Stimme mit den harmonischen Schwingungen der Schöpfung.

### Kurselemente:

Grundlagen des Obertongesanges in Theorie und Praxis, Wirkung von Klang, Grundlagen der energetischen Arbeit mit der Stimme.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>23MK01</b>	Sonntag, 02.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 04.04.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- 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 Klangschrwingungen 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:

heilsame Laute und Energiearbeit mit der Stimme anhand der Systeme und Traditionen verschiedener Kulturen.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>23MK02</b>	Mittwoch, 27.12.2023, 18 Uhr bis Freitag, 29.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Welle ist Bewegung und Klang Gesang und Stimmbildung

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.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Tanzschuhe.

<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Dr. Zuzana Šebková-Thaller
----------------	--

<b>23CB05</b>	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 21.07.2023, 13 Uhr
---------------	--

<b>Kursgebühr</b>	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
-------------------	--

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 nicht von Glück oder Pech ab.

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Stimme beschäftigen, die vielleicht noch in ihrem Dornröschenschlaf liegt und geweckt werden muss. Wir machen die Stimme warm, wir kräftigen, entwickeln und entfalten sie mit vielen unterschiedlichen Einzel-, Partner\*innen- und Gruppenübungen. Auch für Atmung und Haltung, werden Übungen angeboten. Wir singen Volkslieder, Kanons und Mantren, Lieder, die wir kennen oder leicht lernen können. Übungen zur sicheren Intonation und zum rhythmischen Singen schließen sich an.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
----------------	-----------------

<b>23HU01</b>	Mittwoch, 30.08.2023, 18 Uhr bis Freitag, 01.09.2023, 13 Uhr
---------------	---

<b>23HU02</b>	Mittwoch, 15.11.2023, 18 Uhr bis Freitag, 17.11.2023, 13 Uhr
---------------	---

<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
-------------------	--

## Stimm- und Sprechtraining

mit Thomas Hundsalz

Unsere Stimme und die Art, wie wir sprechen, sind unsere akustische Visitenkarte. Wir alle wissen, welchen Einfluss der Klang auf die Wirkung unserer Worte hat. Und doch investieren wir erstaunlich wenig in die Pflege und Optimierung unseres verbalen Ausdrucks. Dabei brauchen wir für eine erfolgreiche Kommunikation nicht nur eine gute, sondern auch eine kräftige, belastungsfähige Stimme, auf die wir uns verlassen können.

In diesem Seminar lernen wir aufschlussreiche Zusammenhänge über die Atem-, Stimm- und Sprechphysiologie kennen. Wir stärken unsere Stimme und Atmung und lernen, sie optimal einzusetzen. Außerdem erarbeiten wir eine ökonomische und effektive Sprechweise.



Viele praktische Übungen und Rollenspiele verhelfen zu einer spielerischen Annäherung an dieses komplexe und wichtige Thema und bieten Gelegenheit, das Erlernete auszuprobieren und zu vertiefen.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>23HU03</b>	Freitag, 13.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 die Botschaft – für mich als Sprecher\*in und für die Hörer\*innen? Solche Fragen führen uns zu mehr Präsenz im Sprechen und in der Beziehung zum Text. Das wirkt sich auf den Kontakt zu den Hörer\*innen und auf das eigene Wohlbefinden im Sprechen aus.

Mit Worten und Texten nähern wir uns spielerisch dem Sprechen. In diesem Experimentierfeld ist Einzelarbeit vor der Gruppe eine Chance, mit Texten oder freier Rede zu eigenen Themen sich selbst im Kontakt mit anderen wahrzunehmen.

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!

Bitte mitbringen: einen oder mehrere Texte für das Vortragen im Kurs sowie bequeme Kleidung.

<b>Leitung</b>	Christine Schoierer
<b>23CR01</b>	Freitag, 05.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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. Dies wird möglich, wenn die eigenen Konditionierungen und Muster zurücktreten, die uns im Alltag oft bestimmen, steuern oder sogar kontrollieren. Nur dann können wir uns selbst 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 voller Emotionen durchlebt werden. Indem das eigene Verhalten reflektiert wird, können wir eingefahrene Muster erkennen und diese auflösen.

Es eröffnen sich uns ungeahnte Möglichkeiten im Umgang mit bekannten Situationen: Kontakte können neu gestaltet werden, Konflikte anders bewertet und kreativ mit ihnen umgegangen oder Schuldgefühle und belastende Erinnerungen können losgelassen werden. 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](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).



„**N**icht das Vielwissen sättigt die Seele und leistet ihr Genüge, sondern das innere Fühlen und Verkosten der Dinge.“

Ignatius von Loyola

## Die Kraft der Präsenz – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer

In diesem Kurs wollen wir erfahren, wie Präsenz unser Leben und unsere Beziehungen verändert. Manchmal erleben wir kostbare Momente von Wachheit. Momente, die von einer Intensität durchdrungen sind, wie wir sie im Alltag oft vermissen. Diese Situationen bringen uns mit der Kraft der Präsenz in Kontakt. Eine Kraft, die uns ganz da sein lässt, die Intensität und Sinn mit sich bringt. Eine Kraft, die unsere Beziehungen nähren und heilen kann. Sind wir an Präsenz angebunden, erleben wir natürliche Weisheit und Kreativität. Doch was ist diese Kraft genau und was schränkt sie ein? Wie können wir uns immer wieder an Präsenz anbinden, damit sie immer mehr zu unserem Lebensmittelpunkt wird?

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

---

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Anja Kleer
<b>23RS03</b>	Sonntag, 26.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Begegnung mit dem Unermesslichen – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer



In allen Kulturen finden sich Zeugnisse mystischer Erlebnisse, in denen Menschen, oft durch existenzielle Erfahrungen geöffnet, dem Unermesslichen des Lebens in ihrer eigenen Seele begegnet sind. Diese universalen Grunderfahrungen öffnen und ergreifen uns zuinnerst. Wir kommen hier ganz unmittelbar mit dem Urgrund allen Lebens – mit Gott – in Berührung. Doch dabei bleibt es nicht. Immer, wenn wir tiefe Erfahrungen machen, haben wir als Mensch auch das Bedürfnis, diese Erfahrungen in Metaphern auszudrücken. So entstanden über die Jahrhunderte die Religionen mit ihren Symbolen und Glaubensvorstellungen. Doch ein Gottesbild ist keine unmittelbare Erfahrung. Es ist nur ein Fingerzeig. Wer nur auf den Finger – also auf das Bild – schaut, wird den Urgrund selbst verfehlen.

Mithilfe von Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit werden wir erkunden, welche einschränkenden Glaubensvorstellungen und Gottesbilder in uns schlummern und welche konkreten Zugänge es zu einer unverstellten und unmittelbaren Beziehung zum Urgrund gibt.

---

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Anja Kleer
<b>23RS04</b>	Donnerstag, 14.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

---

## Innere Führung – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

In unserer Seele ist ein innerer Kompass angelegt, der uns bei Entscheidungen in großen wie in kleinen Angelegenheiten den Weg weisen kann. Wenn wir mit dieser „Inneren Führung“ in Kontakt sind, dann fühlt sich das Leben leicht an, und wir spüren eine Richtung. Welche Zugänge gibt es zur Inneren Führung und welche Hindernisse können auftreten? Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit (z. B. Inneres Erforschen) sowie mit Kurzvorträgen, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasie Reisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>23BS01</b>	Sonntag, 15.01.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Selbstwert und Anerkennung – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

Viele Menschen fühlen einen Mangel an Selbstwert und sehnen sich nach Anerkennung durch andere. Sie bemühen sich, deren Erwartungen zu erfüllen und entfernen sich dabei von ihrer Essenz. Gibt es einen Selbstwert unabhängig von äußerem Lob oder Tadel? Mit kurzen Vorträgen und Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit untersuchen wir, wie unser Selbstwert mit den Wertvorstellungen des inneren Richters verknüpft ist und wie wir die Vollkommenheit des Seins berühren können.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>23BS02</b>	Donnerstag, 11.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Initiativische Leibarbeit und Inneres Erforschen – Einführung

mit Bettina Skowronnek



### Die Seele über den Körper berühren

Wie viel leichter und entspannter fühlt sich unser Leben an, wenn wir uns getragen fühlen. Gerade in diesem Gehalten-Sein 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, berührt.

Es wird in diesen Tagen eine Einführung in die Initiativische 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.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>23BS03</b>	Donnerstag, 20.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Freiheit vom inneren Kritiker – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

Unsere Lebenskraft wird weit häufiger durch Urteile geschwächt als durch Krankheit. Die Art, wie wir uns selbst bewerten oder das Urteil anderer Menschen über uns, kann Vitalität, Spontaneität und natürliche Ausdrucksweise ersticken. Der Fluss unseres inneren Erlebens wird auf diese Weise ständig manipuliert. Diese meist unbewussten Wertungen in uns werden auch Über-Ich genannt: ein Sammelbecken von verinnerlichteten Ansprüchen, Erwartungen und Selbstbildern, wie wir sein sollten und wie nicht.

Wie können wir uns von dieser inneren Kritikerin/diesem inneren Kritiker befreien, damit wir uns in unserer Natürlichkeit entfalten können?

Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit, z. B. dem Inneren Erforschen, sowie mit Kurzvorträgen, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasie Reisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur.

---

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>23BS04</b>	Donnerstag, 05.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- 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.

---

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>23BS05</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 275,- 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, die, wenn sie wahrgenommen werden und die Teilnehmenden sich ihnen anvertrauen, oft nicht vorhersehbar waren. Diese Lösungen werden im demütigen Einklang mit einer Kraft, die größer ist als wir selbst, gefühlt und erlebt.

Das Seminar wird umrahmt vom Sitzen in der Stille. Die Möglichkeit des Austausches im Seminar ist gegeben, außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.

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

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>23HH08</b>	Donnerstag, 23.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr
<b>23HH09</b>	Donnerstag, 18.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr
<b>23HH10</b>	Donnerstag, 21.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 13 Uhr
<b>23HH11</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 280,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 250,-</b> Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	<b>C € 80,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene 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 und gesammelt und schauen, was unsere Seele sucht. Wenn sich tiefe innere Seelenbewegungen im Einklang mit einer größeren Kraft vollziehen, kann etwas in uns heilen. Das Sitzen in der Stille unterstützt die Aufstellungsarbeit.

Jede\*r Teilnehmende kann eine Person des Vertrauens mitbringen. Begleitpersonen und andere Interessierte sollten bereit sein, sich als Stellvertreter\*innen aufstellen zu lassen.

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

<b>Leitung</b>	Rita Kapfer (in Nachfolge von Dr. Renate Wirth)	
<b>23KP01</b>	Donnerstag, 19.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023, 13 Uhr	
<b>23KP02</b>	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 18.07.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23KP02</b>	<b>A € 210,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>23KP01</b>	<b>A € 280,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>23KP02, 23KP01</b>	<b>B € 60,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Familienstellen und Klang-Heilarbeit

mit Monika Fell-Hagen und Christian Bollmann

„Niemals bin ich allein.

Viele, die vor mir lebten und fort von mir strebten,  
webten, webten an meinem Sein.“

(Rainer Maria Rilke)

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 das Familienstellen wird Musik mit heilsamen Liedern, Klangreisen oder Tönen eingewoben, um die neu gemachten Erfahrungen zu vertiefen. Auch die heilsame Stille hat ihren Raum mit Yogaübungen und Meditation. Die Gruppe als wissendes Feld ermöglicht diese Prozesse. Außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.

Es gibt acht Plätze für eigene Aufstellung und zwölf Plätze für Stellvertreter\*innen ohne eigene Aufstellung. Auch diese tragen zum heilenden Feld bei: für sich selbst, für die anderen, für alle Wesen in der Welt.

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

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
----------------	---------------------------------------

<b>23MF03</b>	Donnerstag, 08.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr
---------------	---

<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 320,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
-------------------	---

<b>B € 180,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
---

zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
--------------------------------------

## Holotropes Atmen nach Grof

mit Gisela Möhle und Stefan Dressler

### Wege zur Ganzheit

Im Holotropen Atmen verbinden sich Therapie und Spiritualität zu einer kraftvollen Methode auf dem Weg zur Ganzheit. Durch vertiefte Atmung und eine auf den Gruppenprozess abgestimmte Musik öffnet sich uns ein erweitertes Bewusstseinsfeld, in dem tiefere Schichten des Seins, unserer Gefühle und unseres Körpers erfahrbar werden. Daraus ist häufig eine größere Klarheit hinsichtlich unserer Lebenssituation und der damit verbundenen Herausforderungen möglich. Verletzungen und manchmal auch langjährige psychosomatische Beschwerden können heilen, Schattenthemen integriert und spirituelle Themen auf eine intensive Weise körperlich und emotional erfahren werden. Durch intuitives Malen, prozessorientierte Körperarbeit, freies Tanzen, Erfahrungsaustausch und ein psychotherapeutisch geleitetes Gruppengespräch wird ein ganzheitliches Verstehen und Integrieren des Erlebten unterstützt. Voraussetzung ist eine stabile physische und psychische Gesundheit.

23MD01 / 23MD03: einmal selbst „holotrop“ atmen, einmal begleiten. 23MD02: zweimal selbst „holotrop“ atmen, zweimal begleiten. Durch beide Atemerfahrungen entsteht mehr Raum für Heilungsprozesse der Seele.

### Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:

Gisela Möhle, [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

<b>Leitung</b>	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler	
----------------	-----------------------------------	--

<b>23MD01</b>	Freitag, 17.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr
---------------	--

<b>23MD02</b>	<b>Intensivkurs</b> Mittwoch, 05.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
---------------	--

<b>23MD03</b>	Freitag, 15.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.12.2023, 13 Uhr
---------------	--

<b>Kursgebühr</b>	<b>23MD01, 23MD03</b>	<b>€ 250,-</b>
-------------------	-----------------------	----------------

<b>23MD02</b>	<b>€ 450,-</b>
---------------	----------------

zahlbar bei Anreise am Benediktushof:  
€ 32,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer\*in  
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 Pessó und 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.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde
<b>23UM01</b>	Donnerstag, 28.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 31.12.2023, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- Strukturplatz
	€ 160,- Begleitplatz
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Come to life

mit Uwe Minde und Sabine Löffler



### Von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit

„Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.“, beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen? Al Pessó formulierte 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 Pessó 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.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>23UM02</b>	Freitag, 14.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zusätzlich 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, unseren Körper und andere. 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:

- einen tiefen Zugang zu uns finden, anstatt immer im Kopf zu sein
- 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: Yoga-/Jogginghose für Bewegungseinheit, verschleißbare Trinkflasche, Schreibblock, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Hiekyoung Blanz
<b>23HB01</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.05.2023, 13 Uhr
<b>23HB02</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das Ich als Raum – Einführung ins Focusing

mit Elmar Kruthoff

In diesem Kurs geht es um die Entwicklung tiefer Annahme und Klarheit. Gefühle und Gedanken können leicht leidvoll werden. Wir sprechen und handeln dann direkt daraus, oftmals verletzend mit uns selbst oder gegenüber anderen. Oder wir sind überzeugt, diese leidvollen Gefühle und Gedanken 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, Konflikthafes und noch nicht Fassbares Gehör, das nun konstruktiv zu unserem Leben beitragen kann. Diese tiefe Annahme ist die Basis 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 dafür konkrete Schritte des Focusing, z. B.:

- wertschätzende Verbindung mit unserem Körper
- Befreiung aus schwierigen emotionalen Zuständen
- Aufrechterhaltung einer hohen Aufmerksamkeitsqualität, um mit Gedanken, Gefühlen, Problemen und Fragestellungen zu arbeiten

Wir lernen das komplette Focusing-Modell kennen, üben einzeln in Tandems und Triaden und sprechen intensiv darüber in der Gruppe.

<b>Leitung</b>	Elmar Kruthoff
<b>23KT01</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 14.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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. Eingehende Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt.

### Weitere Elemente aller Kurse von Xenia Pompe:

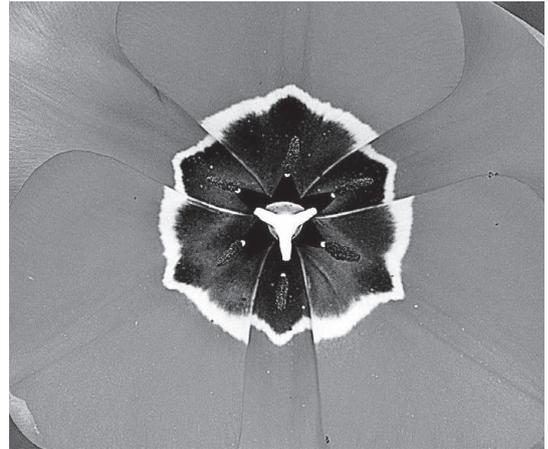
Panelarbeit, selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschung, Austausch, Theorie.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Xenia Pompe
<b>23P001</b>	Sonntag, 12.03.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.03.2023, 13 Uhr
<b>23P002</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- 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. Wir untersuchen, 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 ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Xenia Pompe
<b>23P003</b>	Sonntag, 12.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Spiritualität des Lassens

mit Claus Eurich

Anhaften bindet den Menschen. Es nimmt ihm viel von seiner Freiheit und seiner möglichen Größe. Das Anhaften an Dingen, an Gedanken, an Ideologien, an Status, ja selbst an anderen Personen stellt sich auch zwischen den Menschen und das Göttliche. In besonderem Maße gilt dies aber für das Anhaften am Ego. Es blockiert den freien Geist und eine unbegrenzte Liebe. Darauf weisen uns alle spirituellen Wege und Lehren hin.

Es gibt kein Werden ohne die innere Haltung des Lassens, keine Entwicklung ohne Preisgabe von dem, was uns über Gebühr binden will, keine Liebe ohne Hingabe.

Was uns hält und was uns fesselt, was uns befreien und was uns erlösen kann – das wollen wir im Kurs gemeinsam ergründen und in der Stille erspüren.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Vertiefung und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Hinführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

---

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>23EU02</b>	Freitag, 14.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

# Heilende Kommunikation

mit Claus Eurich



Alles, was wir tun und nicht tun, was wir sagen und verschweigen, Mimik und Gestik, äußere und innere Haltung, wie wir uns geben und verhalten, sind jeweils ein Ausdruck von Kommunikation.

Eine achtsame innere Haltung aufzubauen und zu pflegen, kann eine Weise der Begegnung mit anderem Leben hervorbringen, die wahrhaftig, empathisch, nicht verletzend, ethisch fundiert und zugleich zielführend ist. Achtsame und nichtverletzende Kommunikation heilt – und zwar alles miteinander in Verbindung stehende Leben. Frieden beginnt in der Kommunikation und den ihr vorausgehenden Gedanken.

### Kurselemente:

In Impulsen, Selbstreflexion und Übungen wollen wir dieser Kommunikation nachspüren und beginnen, sie einzuüben. Der Kurs ist in eine kontemplative Grundstruktur eingebunden. Eine Hinführung zu Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

---

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>23EU03</b>	Freitag, 10.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sehnsucht und Kairos – wenn der Himmel die Erde berührt

mit Claus Eurich

Ihre Vergänglichkeit macht Zeit zu einer so existenziellen Kategorie. Doch der Mensch ist mehr als Vergänglichkeit und Zeit ist mehr als das Dahineilende und uns Jagende. Davon spricht die Kairos-Zeit: Jeder Mensch hat sein eigenes Schicksal und seine eigenen Chancen. Kairos-Momente sind jene, in denen das Ewige das Zeitliche berührt, das Besondere hervorbricht, die Zeit sich erfüllt.

Gleichzeitig sind wir Menschen Sehnsuchtswesen. Die Sehnsucht zieht uns über uns hinaus, zum tiefen Wesen des Seins, zu den größten und schönsten Möglichkeiten. Hinter jeder Sehnsucht, sei sie auch noch so an Dingen und an Vergänglichem orientiert, steht im Letzten die Sehnsucht nach einer umfassenden Liebe, nach Ankommen und Vereinigung, nach dem Licht, nach dem Absoluten.

Im Kairos-Moment kommt die Sehnsucht an, findet sie Erfüllung. Gemeinsam wollen wir diesen beiden Urkräften im Sein nachspüren.

Kurselemente: siehe 23EU02.



<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Claus Eurich
<b>23EU04</b>	Freitag, 08.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 10.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 4 Stunden Meditation, 3 Stunden Coaching (einzeln/Gruppe), Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

Bitte mitbringen: Tagebuch, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Sabine Thanner-Pietzko, Albert Pietzko
<b>23AP01</b>	Mittwoch, 17.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr
<b>23AP02</b>	Sonntag, 29.10.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wege zum Wesentlichen

mit Michaela Nüssel

### Mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen

Wir erleben uns als wesentlich, wenn wir in unserer Mitte sind. Hier machen wir die Erfahrung, dass wir ruhig werden und Kraft schöpfen. Unser Atem begleitet uns auf dem Weg dorthin. 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 sogenannten Wertimaginationen und entdecken, welchen Werten 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 in die Theorie und Praxis von Wertimaginationen nach Prof. U. Böschmeyer, acht-samer Austausch in der Gruppe, Sitzen in Stille.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Decke (falls eigene gewünscht) und Kissen für das Nachruhen auf dem Boden nach den Atemübungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

Leitung	Michaela Nüssel
23NL01	Sonntag, 26.03.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 28.03.2023, 13 Uhr
23NL02	Freitag, 04.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 06.08.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Hochsensibel und kern- gesund – 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 empfindsam 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 – Frauen wie Männer. 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 achtsam 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
23CS02	Dienstag, 11.04.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 16.04.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Liebenswert EigenSinnig. Vertiefung

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli



Dieser Kurs richtet sich an Hochsensible, die sich mit ihrer Begabung bereits befasst haben und Achtsamkeit länger praktizieren bzw. regelmäßig meditieren. Wer mehr fühlt und sieht als andere, hört Untertöne, blickt tiefer, denkt weiter, gewinnt andere Einsichten. Tiefes Wissen und Verstehen kann eine Last sein. Wenn uns zudem alte Beziehungsmuster überfordern, wird der Preis der Zugehörigkeit hoch: Unsere Kraftquellen versiegen, die Lebensfreude bleibt auf der Strecke. Wege aus der Anpassungsfalle sind: Wünsche klar äußern, Bedürfnisse klug verhandeln, Beziehungen besonnen gestalten – und sich selbst gut kennen.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Yoga, Tanz und Gesang wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Kreative Techniken geben Impulse, um Harmoniesucht, ungesunden Perfektionismus, Ängste und Selbstzweifel zu bannen und das Leben zu leben und zu lieben, wie es kommt – in jeder Beziehung. Kurze Einzelcoachings bieten bei Bedarf Raum für individuelle Fragen.

Bitte mitbringen: siehe 23CS02.

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
<b>23CS03</b>	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 21.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

(Albert Einstein)

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.

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>23RK03</b>	Sonntag, 11.06.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 13.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vertrauen

mit Renate Wirth



Ist Vertrauen Gnade, Geschenk, spiritueller Übungsweg oder eine Entscheidung? Kann man es verlieren oder 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, Gespräche, Meditation.

Leitung	Dr. Renate Wirth
23WR01	Sonntag, 12.02.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.02.2023, 13 Uhr
23WR02	Mittwoch, 04.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und Selbsterforschung

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel

„Alles hat einen Hintergrund, vor dem es geschieht, auch jede Bewegung. Und dieses Etwas ist die Stille, die alles in sich aufnimmt. Sie ist nicht nur einfach ein Hintergrund. Sie ist da, um jede einzelne Bewegung zu tragen und in sich aufzunehmen. Alle Gedanken kommen und gehen vor diesem beständigen Hintergrund. Das ist die Stille.“

(Sri Aurobindo)

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.

Leitung	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
23HD01	Mittwoch, 17.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 21.05.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) – Einführung

mit Achim Hasselhoff und Annette Keimburg

„Deine Präsenz  
ist das wertvollste Geschenk,  
das du einem anderen menschlichen Wesen  
machen kannst.“

(Marshall B. Rosenberg)

Grundüberzeugungen der Kontemplation oder des Zen wie z. B. Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie oder Verbundenheit mit allem, was ist, müssen sich im Alltag bewähren. Wie sind sie insbesondere bei Konflikten mit anderen Menschen praktisch umsetzbar? Ein verändertes Bewusstsein braucht auch einen neuen sprachlichen Ausdruck, eine Sprache, die von Herzen kommt und das Herz unserer Mitmenschen berührt.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein sehr hilfreiches Instrument, eine solche Sprache zu entwickeln. Zunächst als Methode und Handwerkszeug erlernbar, versteht sich die Gewaltfreie Kommunikation 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 Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und einüben sowie den Gemeinsamkeiten von Kontemplation und GFK nachspüren.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien und -unterlage.

<b>Leitung</b>	Achim Hasselhoff, Annette Keimburg
<b>23HL01</b>	Freitag, 31.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 02.04.2023, 13 Uhr
<b>23HL02</b>	Dienstag, 31.10.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mitten im Leben geborgen

mit Susanne Ahnert-Braun

„Grundlos glücklich - Absolut furchtlos –  
Immer in Schwierigkeiten!“

(Dorothee Sölle)



Als Menschen werden wir im und vom Leben herausgefordert und es gilt, uns dem Schwierigen und Schmerzhaften zu stellen, sowohl im persönlichen Bereich als auch global. Zu erfahren, dass wir aber auch immer Teil eines großen, lebendigen Mysteriums und darin eingebettet sind und niemals verloren gehen können, hilft uns, uns trotz allem getragen und geborgen zu wissen. In dieser tiefen Verbundenheit mit uns und der Welt erleben wir die Kostbarkeit unseres Daseins, Freude, Lebendigkeit und tiefes Vertrauen. Öffnen wir uns der Erfahrung des Geborgenseins im Leben und begegnen wir auch den Momenten des Alleinseins und Getrenntseins vertrauensvoll!

Sowohl Übungen aus der transpersonalen Prozessarbeit und der systemischen Therapie als auch das gemeinsame Sitzen in der Stille mit der allabendlichen Herzenspraxis werden uns dabei unterstützen.

<b>Leitung</b>	Susanne Ahnert-Braun
<b>23SU01</b>	Sonntag, 29.01.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.02.2023, 13 Uhr
<b>23SU02</b>	Donnerstag, 06.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Frauenkurs – Wild und weise

mit Beatrice Grimm

„Am Anfang war die Kraft.  
Und die Kraft war weiblich und allgegenwärtig.  
Sie wohnte in uns und in allen Dingen.  
Sie schuf die innewohnende Ordnung,  
die Rhythmen des Lebens und Vergehens.“  
(Gerda Weiler)

Um unsere Kraft und unsere Intuition zu stärken, brauchen wir Zeiten und Räume, in denen wir Frauen unter uns sind. Im Zentrum dieses Kurses steht das weibliche Prinzip, das zu einem neuen Gleichgewicht auf unserer Erde beizutragen vermag. Weibliche Mythen lehren Mitgefühl mit allem Lebendigen und führen zur Bewahrung der Schöpfung und zur Ehrfurcht vor unserer Erde.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille (ca. 2 bis 3 Stunden täglich) ist die Basis, aus der wir uns in der Natur am Marienweg bewegen und in Kontakt kommen mit Bäumen und den Kraftlinien an diesem Ort. Körperarbeit, strukturierte und wilde Tänze, archaische Urgebärden. Wir feiern Walpurgis! Wir erforschen unser Erleben. Einzelgespräche sind möglich. Vorträge.

Bitte mitbringen: Socken oder Tanzschuhe, feste Schuhe, Regenschutz.

Anfängerinnen sind auch herzlich willkommen.

Ermäßigung der Kursgebühr durch die Kursleitung ist möglich.

---

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm
<b>23BG03</b>	Sonntag, 30.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Hoffnung durch Handeln – der Klimakrise begegnen

mit Angela Deyerling und Tilman Reuter

### Achtsamkeit und Naturerfahrung

Die 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 durch Zu-Mutungen und Hoffnung durch 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 als Teil des Ganzen zu verstehen.

### Weitere Kurselemente:

Achtsamkeitspraxis, Übungen zur Körperwahrnehmung, Council.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage für draußen.

Ermäßigung durch die Kursleitung auf Anfrage möglich.

---

<b>Leitung</b>	Angela Deyerling, Tilman Reuter
<b>23DE01</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 25.04.2023, 13 Uhr
<b>23DE02</b>	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 29.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Selbstführung auf dem Weg – Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität

### Das SELBST in Führung

mit Ludger P. Beckmann

Wie können wir die eigenen Muster und Verhaftungen durchschauen, uns der verschiedenen Persönlichkeitsanteile bewusst werden und uns von eingrenzenden Anschauungen, alten „Filmen“ und überkommenen Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden? Wie kann unser transpersonales Selbst die Führung über die personalen Anteile gewinnen? Diese Selbst-Führung bringt uns in inneren Frieden und lässt wahres Glück erleben. Die Arbeit mit dem Inneren Familiensystem (IFS) verbindet Psychotherapie und Spiritualität.

#### Inhalte:

eigene Charakterstrukturen erkennen, 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 schweigen wir. Vorerfahrungen in Achtsamkeit sind hilfreich. Psychische Stabilität ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien.

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

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>23LB03</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.05.2023, 13 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 365,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 325,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Ludger P. Beckmann

„Wer bin ich?“ Diese Leitfrage des Westens und des Ostens hilft uns, die Spuren unserer verdrängten Verletzungen und wahren Bedürfnisse zu lesen. Sie kann uns Wegweiserin sein, unsere wahre Wesensnatur zu erfahren und wir finden für die Teile unseres Inneren Familiensystems (IFS) eine Balance. Wie können unsere Teile spürbar und zugleich das transpersonale Selbst erfahrbar sein? Hindernisse und die Fragen von Schuld und Sünde: Wo tauchen sie auf und wie können wir ihnen begegnen? Was erfahren wir, wenn alle personalen Teile beiseitretreten? Ego/Ich, Selbst und Teile: Wie stehen sie zueinander, wie verbinden wir beides? Welche Wegweisung kann uns Spiritualität in existenziellen Fragen geben, wenn das Ende der Psychotherapie erreicht ist? Wir begegnen dem Tod und feiern das Leben. Durch Selbst-Führung integrieren wir unser personales Ich und unser transpersonales Selbst in einer non-dualen Sichtweise und Praxis. Das hilft uns zu heiterer Gelassenheit auf dem alltäglichen Marktplatz. Außerhalb der Kurszeiten schweigen wir.

Der Kurs eignet sich für Personen, die mit dem IFS vertraut sind (siehe 23LB03), zumindest aber intensive psychodynamische Selbsterfahrung oder vertiefte Meditationserfahrung haben.

#### Methoden:

Körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einzel-/Gruppenarbeit, Aufstellungen IFS, Selbst-Dialog, achtsamer Gruppendialog.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>23LB02</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 395,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Clownin/Der Clown in dir – Humor und Sinn vollkommen & unvollendet

mit Karl Metzler

In entspannter Atmosphäre wird Raum sein, die Qualitäten des Clownsspiels kennenzulernen und mit ihnen zu improvisieren. Das Clown-Seminar führt uns auf die Spur, Sinn zu entdecken. Das Lachen meint es ernst und lässt Sinn hervorbrechen. Sinn ist zugleich schwer und leicht. Im Clownsspiel durchspielen wir die Zustände von Freude und Leid. So entzündet sich Zuversicht, Liebe, Zärtlichkeit und Mitgefühl. Es sind dies die Bewegungen der Seele, die unser gemeinsames Menschsein ausmachen. Das kindliche Gelächter verwandelt das scheinbar Unaushaltbare.

Der Clown erinnert uns an das, was in unserem Herzen liegt. Er erinnert uns daran, wie sehr wir einander brauchen. Er inspiriert uns, über unser Klein- und Groß-Sein hinauszugehen. Er bekräftigt uns, unsere vorgefassten Meinungen loszulassen. Er ermutigt uns, alle Beschönigungen und Abwertungen zu zerschmettern und gegenwärtig in den offenen Raum zu treten. Er lädt uns ein, authentisch zu sein. Er lädt uns ein, in Resonanz zu gehen mit den Schichten, die unser gemeinsames Menschsein ausmachen. So schält sich Sinn heraus und wird sichtbar, gibt uns Identität und füllt uns mit Liebe.

Der Kurs gibt durch eigenes Tun Einblicke in das Clownsspiel und schaut gleichzeitig auf den Hintergrund und die Gesetze von Clown und Humor. Sitzen in Stille ist Bestandteil des Kurses.

Für die Teilnahme am Kurs braucht es keine besonderen Vorkenntnisse.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

---

<b>Leitung</b>	Karl Metzler
<b>23KM01</b>	Sonntag, 19.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.02.2023, 13 Uhr
<b>23KM02</b>	Dienstag, 03.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvoll- kommenheit

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 uns allen wohnt. Mit staunendem Herzen und wertschätzender Neugier lässt sie uns wie neugeborene die Welt so annehmen, wie sie ist – um diese 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, verrückte 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.

---

<b>Leitung</b>	Kristina Mohr
<b>23KI01</b>	Freitag, 05.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr
<b>23KI02</b>	Mittwoch, 23.08.2023, 18 Uhr bis Freitag, 25.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- 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 Frieden 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>23JN09</b>	Montag, 13.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- 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.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>23JN10</b>	Freitag, 01.12.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.12.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Endlich Stille im Kopf

mit George Pennington

In diesem Kurs befassen wir uns mit der hohen 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 bewusst 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 unsere Altlasten: wie wir gut mit ihnen umgehen können

Wir lernen, jederzeit willentlich aus dem Denken auszuweichen und Stille einkehren zu lassen. Übungen und Lernspiele begleiten das Seminar. Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

---

Leitung	George Pennington
23PE02	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.05.2023, 13 Uhr
23PE03	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.08.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Innehalten im Alltag

mit George Pennington

„Ziehe dich ab und an von dem zurück,  
womit du dich beschäftigst.“  
(Bernhard von Clairvaux)



Unser oft hektischer Lebens- und Arbeitsalltag kann dazu führen, dass wir Wesentliches aus den Augen verlieren. Manchmal bemerken wir erst nach Monaten oder Jahren, dass wir im Stress des Alltags an uns selbst vorbeigelebt haben. Da tut es gut, innezuhalten.

Zu diesem Kurs sind all jene Menschen herzlich willkommen, die bemerken, dass sie ihre inneren Werte und Zielsetzungen aus den Augen verlieren oder verloren haben – und sich wieder auf sie besinnen wollen. Der Austausch mit anderen über Wesentliches inspiriert und macht Mut. Der Nährboden für diese behutsamen Gruppengespräche sind Fragen und stille Selbstreflexion der Teilnehmenden. Als Begleiter reflektiere ich diesen inneren Prozess – in der Stille wie auch im Gespräch.

---

Leitung	George Pennington
23PE04	Mittwoch, 17.05.2023, 18 Uhr bis Freitag, 19.05.2023, 13 Uhr
23PE05	Freitag, 13.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- 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 her, 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 die Kursleitung: € 100,- beim zweiten und € 150,- beim dritten Kursbesuch.

<b>Leitung</b>	Michael Radtke
<b>23RE01</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Freitag, 11.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 solange 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 Yogakleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
<b>23CS04</b>	Montag, 02.01.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 475,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Glück in der Liebe – ein Weg zu mehr Bewusstheit

mit Wolfgang Weigand

„Ein erwachter Mensch tanzt zur Musik,  
die aus ihm selber kommt.“  
(Anthony de Mello)

Liebe ist das Thema, das uns am meisten bewegt und inspiriert, aber auch verletzt. Ist die Liebe an sich so widersprüchlich oder sind wir es auf der Suche nach ihr? Achtsamkeit und Bewusstheit sind in vielen spirituellen Büchern zentral. Oft fehlt jedoch die Dimension der Partnerschaft. Das diesem Kurs zugrunde liegende Beziehungsmodell ist eine wichtige Erweiterung auf die konkrete Situation in Liebesbeziehungen. Es macht die unbewussten Mechanismen deutlich, weshalb Menschen zusammenkommen und/oder sich auseinanderleben.

Wir sind eingeladen, bisherigen destruktiven Mustern der Partner\*innensuche oder des Verhaltens in der Beziehung auf die Spur zu kommen, vor allem aber auch dem eigenen Potenzial zur befreiten Liebe. Wir lernen die unbewusste Dynamik unseres „Schmerzkörpers“ kennen und den heilenden Weg unserer eigenen „Held\*innenreise“ der Bewusstwerdung.

### Kurselemente:

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, Schreibutensilien, persönlicher Lieblingsgegenstand.

---

Leitung	Wolfgang Weigand
23WW01	Donnerstag, 12.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.01.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Gemeinsam wachsen als Paar – ein Intensiv-Seminar

mit Bettina Jellouschek-Otto und Randolph Hummel

Paar-Krisen sind Herausforderung und Chance zugleich. Meist sind es die Lebensübergänge, die Gewohntes durcheinanderbringen und Distanz zwischen den Liebenden schaffen können: Der Übergang vom Paar zur Familie, wenn die Kinder das „Nest“ verlassen, Eintritt ins Rentenalter, wenn Krankheiten Einschränkungen mit sich bringen, u. a. mehr. Wichtig ist es dann, zu klären: Wie sieht das Grundmuster aus und worum geht es „eigentlich“ in unserem Konflikt? Welche Wachstumsschritte stehen für uns als Paar an? Wie wollen wir unsere Zukunft gestalten und welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung?

### Zu diesem Seminar laden wir Paare ein:

- die für die Lebendigkeit ihrer Beziehung auf der Suche nach neuen Impulsen sind
- die mehr Achtsamkeit in ihr Miteinander bringen wollen
- die in ihrer Beziehung in einer Krise stecken und diese nutzen wollen
- die in einer wichtigen Lebensfrage (z. B. Heirat, Kinder, Trennung usw.) eine Entscheidung finden wollen.

Jedes Paar hat die Möglichkeit, sein eigenes Thema einzubringen und daran zu arbeiten. Dies tun wir nach einer von Hans Jellouschek und Margarete Kohaus-Jellouschek entwickelten Konzeption, die sich seit Jahrzehnten bewährt hat. Paargespräche in der Gruppe, Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen, Kurzvorträge und Übungen wechseln einander ab.

---

Leitung	Bettina Jellouschek-Otto, Randolph Hummel
23J001	Sonntag, 15.01.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.01.2023, 13 Uhr
23J002	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.11.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 490,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Paar-Zeit für uns – mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen

mit Sybille Seegy

In Paarbeziehungen lässt es sich kaum vermeiden, dass wir einander verletzen und unsere Beziehung dadurch belasten. Mit der Zeit nimmt dies unserer Liebe die Kraft und führt oft zu emotionaler Distanz, unter der wir beide leiden. Eine positive Gegenseitigkeit immer wieder herzustellen, gehört ebenso zur menschlichen Beziehungskompetenz, wie einander danken und verzeihen zu können. Der geschützte Rahmen dieses Kurses ermöglicht es, uns gegenseitig wieder in unseren Qualitäten und Ressourcen zu sehen, verständnisvoll, wohlwollend und mitfühlend auf Unterschiede zu schauen und diese anzuerkennen. Dadurch entsteht eine neue gegenseitige Wertschätzung und wir können den gemeinsamen Weg gestärkt und geklärt weitergehen.

Unter strukturierter Anleitung wird es möglich, erste Schritte auf dem Weg zur Versöhnung zu gehen, Altes loszulassen und das Verbindende zu erneuern und zu festigen.

### Kurselemente:

Kurze Vorträge, achtsame Zwiegespräche der Paare, angeleitete Gesprächs-, Körper- und Fantasieübungen, Plenumsgespräche, Praxis der Achtsamkeit in Stille und Bewegung.

Das Seminar richtet sich an Paare, die ihrer Beziehung einen heilsamen Impuls sowie Raum für wohlwollende und mitfühlende Begegnung geben möchten. Offenheit, Bereitschaft für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung ist eine unterstützende Voraussetzung.

Bitte mitbringen: warme Socken, Notizblock, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Sybille Seegy
<b>23GY01</b>	Sonntag, 07.05.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.05.2023, 16 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR – ein Workshop für Paare

mit Kathrin Skoupil und Christian Stocker



Oft wünschen wir uns, uns selbst und die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können. Wir möchten auch, dass diese von unserer Partnerin/unserem Partner gesehen werden und haben bestimmte Erwartungen an sie/ihn. In diesem Kurs lernen wir den achtsamen Raum als eine Möglichkeit kennen, so zu kommunizieren, dass Bedürfnisse und Erwartungen wirklich gehört werden – ohne Druck und Kränkung. Anschauliche Modelle lassen uns die Fallstricke in der zwischenmenschlichen Kommunikation besser verstehen. Wir lernen Möglichkeiten eines achtsamen Umganges kennen, in dem die jeweilige persönliche Situation und die wunden Punkte der Partnerin/ des Partners in Auseinandersetzungen mehr Beachtung und Schutz finden. So kann die Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeiten als Bereicherung und Stärke unserer Beziehung erlebt werden, als Möglichkeit, aneinander zu wachsen.

### Kurselemente:

Ergünden der Themen durch eigene Erfahrungen, klassische Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen, achtsame Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Körperübungen für Paare.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Notizbuch, Schreibutensilien, feste Schreibunterlage.

<b>Leitung</b>	Kathrin Skoupil, Christian Stocker
<b>23SP01</b>	Donnerstag, 06.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen

mit Ludger P. Beckmann und Irmgard Schmelcher-Haimerl

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 machen Lernerfahrungen zu folgenden Themen:

- Welche inneren Teile treten in Beziehung und in Aktion?
- Was fördert den Beziehungsfluss?
- Erkennen dieser Qualitäten, daraus (Paar-)Beziehungen lebendig gestalten
- sich der Verstrickungen in Beziehungen und der eigenen Anteile bewusst werden
- Gegensätze in der Beziehung als Chance und Bereicherung
- Verstrickungen überwinden und für das eigene Innere Kind gut sorgen
- Beziehungsaufstellungen: Potenziale und neue Wege finden (IFS)
- Beziehung als heilsamer Wachstumspfad

### Kurselemente:

Dialog mit Innerem Kind und inneren Teilen, körperzentrierte und achtsamkeitsorientierte Prozessarbeit (HAKOMI), Inneres Familiensystem (IFS), Beziehungsarbeiten und Paardiyaden, Achtsamkeitsübungen, Bewegung, Meditation in der Stille, Aufschreiben der eigenen Erfahrungen.

Außerhalb der Kurszeiten schweigen wir. Psychische Stabilität ist Voraussetzung. Bei weniger als acht Personen findet der Kurs mit einer Kursleitung statt.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien.

---

Leitung	Ludger P. Beckmann, Irmgard Schmelcher-Haimerl
23LB04	Sonntag, 11.06.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.06.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 455,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Wesentlich leben – ein Schreibretreat

mit Anna Platsch



Es gibt eine Sehnsucht in uns, in dieser Essenz des Herzens zu leben, ob wir sie nun bewusst oder als Unsicherheit wahrnehmen. Den Blick auf das in uns Wesentliche zu legen, sich in die Essenz unseres Daseins hinein zu öffnen, führt uns genau in das, wonach wir schon lange suchen. Im ersten Moment braucht es vielleicht etwas Mut, genau hinzuschauen. Dafür haben wir in unserem Zusammensein das geschriebene Wort, das uns trägt und führt, wenn es aus der Stille aufsteigt und sich im Fluss einer klaren Intention bewegen darf. Es ist immer wieder ein erstaunlicher Gefährte auf unserem Weg hin zu Befreiung, Lebensfülle und Liebe.

Im Seminar sind wir in Stille, schreiben, lesen und lauschen. Es wird kleine Übungen als Einladung zum Schreiben geben. Es entsteht ein Raum von Transformation, der Offenheit für den eigenen Weg der Entfaltung braucht. Unser Zusammensein ist von großer Achtsamkeit getragen. Es ist hilfreich, so weit wie möglich von häuslichen und beruflichen Pflichten frei zu sein.

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien, feste Schreibunterlage.

---

Leitung	Anna Platsch
23PL01	Donnerstag, 12.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 15.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sein und Werden – Einführung in spirituelle Biografiearbeit. Kennenlern-Workshop

mit Liane Dirks und Christiane Wirtz

Wir Menschen sind Geschichtenerzähler. Was und wie wir uns erzählen, erfahren wir als unsere Identität. Doch worauf legen wir den Fokus? Wir versuchen oft, unsere Einzigartigkeit in Abgrenzung zu anderen zu behaupten. Essenz unseres Menschseins aber ist Verbundenheit. Die Tiefe unseres Seins können wir nur erfassen, wenn wir uns in einem größeren Raum verorten als in der Enge unseres Ichs. Die grenzerweiternden Erfahrungen einer durchgestandenen Krise, einer schicksalhaften Wende, eines metaphysischen Erlebens nehmen uns nicht den Halt, vielmehr geben sie ihn: Halt in etwas Größerem, Weiterem.

Spirituelle Biografiearbeit bietet einen Weg, das „Ich“ aus dem „Wir“ heraus zu begreifen. Wir lernen, unser Leben als Bewusstseinsreise zu verstehen und dafür unseren eigenen Ausdruck für die tieferen Dimensionen unseres Daseins zu entdecken. Hier finden wir jene Heimat und Zugehörigkeit, die mit der Geburt nicht beginnt und mit dem Tod nicht endet.

### Kurselemente:

Schreiben, Vorlesen, vertrauensvoller Austausch in geschützter Atmosphäre, Meditation, Tai Chi.

Der Kurs ist Voraussetzung für die gleichnamige Weiterbildung (23LD02), kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Empfohlene Lektüre: Liane Dirks: Sein & Werden – Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen

Bitte mitbringen: Notizbuch, Schreibutensilien.

## 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. 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.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Schreibbrett.

<b>Leitung</b>	Liane Dirks, Christiane Wirtz
<b>23LD01</b>	Donnerstag, 16.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 19.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Andreas Dalberg
<b>23AD01</b>	Freitag, 28.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg nach Hause – Spirituelle Biografie und Meditation

mit Anja Lorenz

„Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke,  
ein Sturm oder ein großer Gesang.“  
(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. Wir meditieren, z. T. auch angeleitet. Bis auf den Einführungsabend findet der Kurs im Schweigen statt.

Bitte mitbringen: Mal-, Schreibutensilien, wetterfeste Kleidung, Sitzmatte für draußen.

---

<b>Leitung</b>	Dr. Anja Lorenz
<b>23LN01</b>	Donnerstag, 31.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 03.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Midlife-Vision

mit George Pennington

„Es ist wichtig, zu wissen,  
wo man herkommt,  
um zu wissen, wo man hinwill.“  
(Gary Grant)

### **Einzelpersonen und Paare von 35 bis 55 (+/-)**

Mit 35 bis 40 Jahren bekommen wir zum ersten Mal unwiderruflich unsere Begrenztheit zu spüren. Manche sehen darin den Anfang vom Ende und sprechen von „Midlife-Crisis“. Wir können 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 sorgfältige 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.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien, Farbstifte.

---

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>23PE06</b>	Sonntag, 06.08.2023, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Visionen für die späteren Jahre / 55+

mit Birgitt E. Morrien



Der Bedarf an Neuorientierung ist bei den in die Jahre kommenden Babyboomern groß. Diesem sinnstiftend zu begegnen, ist 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 angstgesteuerten 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 Lebendigkeit 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.

<b>Leitung</b>	Birgitt E. Morrien
<b>23MI01</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 16.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- 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, normale Fotogröße, z. B. 10 x 15) aus verschiedenen Lebensbereichen (es können andere Personen mit darauf sein) und von Ereignissen, an die wir uns gerne erinnern, Notizheft, Schreibutensilien.

<b>Leitung</b>	Mechthild Messer
<b>23MM01</b>	Sonntag, 23.04.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.04.2023, 13 Uhr
<b>23MM02</b>	Sonntag, 30.07.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 335,- 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, Schreibutensilien, persönlicher Lieblingsgegenstand, bei einem kürzlich erlebten Tod evtl. Foto des\*der Verstorbenen.

---

Leitung	Wolfgang Weigand
23WW02	Sonntag, 27.08.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.08.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung

mit Harald-Alexander Korp



Darf und kann man angesichts des Sterbens lachen? Ja, denn Lachen und Humor helfen uns, nicht in Trauer und Schmerz zu versinken, sondern die Freude wiederzufinden und einen Raum der Erholung zu bewahren. Wir können erfahren, wie heilsam gemeinsames Lachen ist. Bis zum letzten Atemzug ist eine Verbindung auf Herzesebene möglich. Aber auch der schwarze Humor ist eine wichtige Ressource, um Angst und Wut abzubauen. So bedeutet das Lachen zum einen Unterstützung bei der Begleitung auf dem letzten Weg, zum anderen Selbstfürsorge, um neue Kraft zu schöpfen. Unterstützt werden wir durch das achtsame Verweilen im Augenblick.

In dem Workshop behandeln wir grundlegende Wirkprinzipien von Lachen und Humor auf Körper, Geist und Seele. Hinzu kommen konkrete Tipps, wie diese in die Sterbebegleitung integriert werden können: Wie kann ich meinen Humor trainieren und ihn in herausfordernden Situationen behalten? Wie hilft mir 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
23K002	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 19.09.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Trauer als Weg zu Ganzheit und Verbundensein

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel

„Die Wunde ist der Ort,  
an dem das Licht in dich eintritt.“  
(Rumi)

Sich von geliebten Menschen trennen zu müssen oder das Leben als endlich zu begreifen, sei es durch das Ende einer Beziehung oder Tod, fällt uns häufig schwer. Wir wissen nicht so recht, wie wir mit den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Angst, Einsamkeit und Selbstzweifeln umgehen können. Wir wollen uns Raum geben, unsere Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste kennenzulernen. Wir können unsere schmerzhaften Erfahrungen erst loslassen, wenn wir gelernt haben sie anzunehmen. Heilung geschieht am tiefsten Punkt der Trauer. In diesen berührenden und „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.

### Elemente für beide Kurse von Helmut Dörmann:

Angeleitete Meditation, meditative Gebärden, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, Mitgefühl-Praxis (Tonglen), achtsamer Gruppendialog.

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

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
<b>23HD02</b>	Sonntag, 12.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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.“  
(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 – und dies als Lebensbereicherung sehen.

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann
<b>23HD03</b>	Sonntag, 05.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 09

## Führung/Wissenschaft

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Führung/Wissenschaft

### Führung

Unsere Welt hat an Komplexität und Tempo zugenommen. Das gilt für die Gesellschaft und die Kultur, genauso wie für Organisationen 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. Mindful Leadership (achtsamkeitsbasierte Führungskompetenz) ist ein Weg der Orientierung, der persönliche Fähigkeiten und unternehmerische Notwendigkeiten miteinander verbindet.

Mit unseren Kursen rund um Führung und Mindful Leadership nehmen wir den gesamten Menschen ins Blickfeld. Es 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 hier die Möglichkeit, Achtsamkeit kennen zu lernen, ihre Handlungsfähigkeit zu erweitern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie können visionäres Denken mit bodenständiger Praxis, spirituelle Tiefe mit pragmatischer Alltagsethik verbinden und wissen sich sowohl dem großen Ganzen wie der konkreten Situation verpflichtet. Die Befähigung, kulturelle, gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Ziele in harmonische Balance zu bringen, steht dabei im Fokus.

### Wissenschaft

Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren durch moderne Forschungsansätze einen großen Beitrag zum Verständnis des Bewusstseins geleistet sowie Erklärungen zu den Folgen der Meditation auf unseren Körper, die Psyche und den Geist geliefert. Diese Erkenntnisse helfen uns dabei, individuell passende Meditationsformen zu finden, unsere Praxis zu vertiefen und die Erfahrungen und Effekte der jeweiligen Meditationspraxis einzuordnen und zu erklären.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

*„Führen heißt vor allem,  
Leben in den Menschen wecken,  
Leben aus ihnen hervorlocken.“*

Anselm Grün

## 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:

Zazen (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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

---

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
<b>23ZL01</b>	Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen € 780,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Sommersesshin „zen@work“

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner



### Leadership – Change – Energiemanagement

Dies ist 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](mailto:Brigitte@zenforleadership.com)

---

<b>Leitung</b>	Brigitte van Baren (Seikō-An), Dr. Dr. Daniel Wagner
<b>23ZL02</b>	Sonntag, 02.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 07.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 560,- für Privatpersonen € 670,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Organisationsaufstellung aus dem Zen-Geist

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. Die Zazen-Übung ist deshalb fester Bestandteil des Kurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj
<b>23ZP38</b>	Sonntag, 14.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 16.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag – Führungskompetenz

mit Ludger P. Beckmann

„Keine Zukunft vermag gut zu machen,  
was du in der Gegenwart versäumst.“  
(Albert Schweitzer)

### Führung aus praktischer und spiritueller Perspektive

Welches sind die Wirkweisen von Führung und was lernen wir daraus für unseren Führungsalltag und insbesondere unsere innere Haltung darin? 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 der Achtsamkeit dafür.

### 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

In einem coachenden Ansatz arbeiten wir mit Impulsvorträgen, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und Meditation. Wir nutzen die Gruppendynamik zum Lernen in der Gegenwart. Außerhalb der Kurszeiten sind wir im Schweigen.

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

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

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>231B01</b>	Sonntag, 05.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.03.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 445,- für Privatpersonen € 530,- 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.

---

<b>Leitung</b>	Daniel Hoch
<b>23DA01</b>	Sonntag, 10.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen € 780,- 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 Geschichtszähler 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, Systemtherapie, Telearbeit) 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.



---

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>23UM03</b>	Sonntag, 01.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 03.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Mindful & Heartful Leadership

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

Selbstführung und Menschenführung 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 diese Fähigkeiten und Eigenschaften, die dann letztendlich unseren Managementstil prägen?

Neben der Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis (MSC – Mindful Self-Compassion) 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 den Bereichen Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen wollen.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
<b>23PP04</b>	Sonntag, 25.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- für Privatpersonen € 890,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Theorie U – eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben – mit Leichtigkeit handeln

mit Katrin Sickora und Iwan Hofer

Nach Dr. Claus Otto Scharmer (Autor der Theorie U) ist einer der wichtigsten Bezugspunkte authentischer und nachhaltiger Führung weitgehend unbekannt: unsere innere Quelle, aus der unsere Handlungen und unsere Kommunikation entspringen. Kommen wir jedoch mit dieser inneren Quelle in Berührung, erlaubt uns dies, einen neuen Raum zukünftiger Möglichkeiten zu erspüren – dadurch verändert sich die eigene Ausrichtung und neues Handeln entsteht.

Anhand folgender Schritte laden wir Menschen in diesem Workshop ein, sich mit uns auf die Reise durch das U zu begeben: Innehalten, Beobachten, Loslassen, Wahrnehmen-Verbinden, Kommenlassen, Hervorbringen und Verkörpern. Eingebettet in Zeiten der Meditation und Achtsamkeit des Benediktushofes, wollen wir unser Bewusstsein weiten, um persönliche, organisatorische und gesellschaftliche Potenziale freizulegen.

Wir praktizieren dabei Methoden der Theorie U, wie Journaling, Emphathy-Walk, transformatives Zuhören, Social Presencing Theater und co-kreatives Gestalten. Der Aktionsforscher Dr. Claus Otto Scharmer, der am Massachusetts Institute of Technology (MIT) forscht und lehrt, beschreibt mit der Theorie U einen zukunftsweisenden Weg für Individuen und Organisationen, Veränderungen durchzuführen.

<b>Leitung</b>	Katrin Sickora, Iwan Hofer
<b>23OR01</b>	Dienstag, 30.05.2023, 18 Uhr bis Freitag, 02.06.2023, 13 Uhr
<b>23OR02</b>	Sonntag, 19.11.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen € 880,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das Tao der Führung – Meditation und Inquiry: Retreat

mit Rudi Ballreich und Susanne Breuning-Ballreich



In dem Meditationsretreat geht es um die Beruhigung und Sammlung der zerstreuten Aufmerksamkeit und um die Hingabe im Handeln. Wir wollen fünf Tage lang auf alle ablenkenden Aktivitäten verzichten und in jedem Moment achtsam bei dem sein, was als Erfahrung auftaucht. Wenn dabei der eigene Geist zur Ruhe kommt und die Bewusstheit stark ist, dann zeigen sich dem Blick nach innen und nach außen die Realitäten in einem klaren Licht. Und es wird möglich, sich im Einklang zwischen Himmel und Erde zu bewegen. Zu tun, was zu tun ist, mühelos, im Flow.

Eine Begegnung mit der eigenen Unruhe, der Anspannung und den unbefriedigten Bedürfnissen findet in diesem Prozess statt. Mit der Inquiry-Methode ist es möglich, diese Themen zu erforschen. Wenn durch Präsenz, Aufmerksamkeit und Mitgefühl ein haltender Raum entsteht, können sich tiefere Schichten des eigenen Seins zeigen. Meditative Körperarbeit hilft dabei, psychische Blockaden zu lockern, das Herz zu öffnen und den eigenen Schwung zu finden. Das Tao der Führung wird im Umgang mit sich selbst erlebbar. Das Retreat findet im Kontext des Lehrgangs „Train the Trainer für Mindful Leadership“ statt.

### Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an Menschen in Führungsverantwortung.

<b>Leitung</b>	Rudi Ballreich, Susanne Breuning-Ballreich
<b>23RB02</b>	Sonntag, 16.07.2023, 18 Uhr bis Freitag, 21.07.2023, 14.30 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 750,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 220.

## Forschungsretreat: Die Kraft der Unverfügbarkeit

mit Thilo Hinterberger

### Eine bewusstseinswissenschaftliche Reise in die Sphären von Klang und Spiritualität.

Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen ihre Kraft aus dem Besitz schöpfen und materielle und ideelle Werte dadurch definiert werden, dass sie zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar sind. Häufig entpuppen sich solche Werte als leere Hüllen. Hingegen scheint einem erfüllten Leben noch ein anderes Prinzip immanent zu sein: In allem Unverfügbaren scheint eine meist verborgene Kraft zu liegen, die uns trägt und auf geheimnisvolle Weise beschenken und durchdringen kann. Religion und Spiritualität lebt aus dieser Unverfügbarkeit. Auch im Medium des Klanges liegt in faszinierender Weise das Unverfügbare, weshalb sich Klänge bestens zur Begleitung tiefer Bewusstseinsprozesse eignen. Dies zu ergründen und damit zu experimentieren soll der Inhalt dieses Retreats sein.

Das Retreat bietet einen gemeinsamen Forschungsprozess, in dem bewusstseinswissenschaftliche Hintergründe, Erfahrungsmomente und kreative Prozesse zu einem erkenntnis- und erlebnisreichen Wochenende verbunden werden. Es richtet sich an alle Interessierten und benötigt keine besonderen Vorkenntnisse. Das Retreat wird unterstützt von der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur e. V.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Thilo Hinterberger
<b>23TL01</b>	Freitag, 27.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 29.01.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation und Achtsamkeit für Skeptiker\*innen

mit Ulrich Ott



Der Kurs wendet sich an Einsteiger\*innen, die herausfinden möchten, ob Meditation und Achtsamkeit etwas sind, das sie im privaten Bereich und in ihrem Arbeitsalltag für sich nutzen möchten, um ihre Gelassenheit, Gesundheit und geistige Klarheit zu fördern. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Forschung wird ein Überblick gegeben, welche Techniken es gibt und welche Wirkungen sich damit erzielen lassen.

Der Kurs verbindet kurze Vorträge zu den Themen Stress, Konzentration und Selbstreflexion mit zahlreichen praktischen Übungen. Außerdem erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigene Stressbelastung mit einer Checkliste zu bestimmen und können anhand von Biofeedback-Messungen die positiven Wirkungen von Meditation direkt beobachten. Morgens werden wir vor dem Frühstück mit einer Stunde Yoga beginnen, um das neuronale Wachstum zu stimulieren. Am letzten Kurstag stehen Übungen im Mittelpunkt, um den Alltag in allen Lebensbereichen achtsamer zu gestalten.

<b>Leitung</b>	Dr. Ulrich Ott
<b>23U001</b>	Freitag, 24.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- für Privatpersonen € 570,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Weitere Angebote für Führungskräfte

### 8. MIND Conference 2023 Achtsamkeit für Individuum, Unternehmen und Gesellschaft

Nähere Informationen siehe **Seite 170**.

<b>Leitung</b>	mit Gastreferent*innen, Leitung: Team MIND Conference
<b>23SY01</b>	Sonntag, 21.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 23.05.2023, 13 Uhr

### Train the Trainer für Mindful Leadership

Nähere Informationen siehe **Seite 177**.

<b>Leitung</b>	Rudi Ballreich und Marcel Hülsbeck
<b>2023-26 XRB10</b>	<b>Zertifikatslehrgang von 2023 bis 2026</b> In dem Zertifikatslehrgang der Universität Witten/Herdecke in Kooperation mit der Concadora GmbH werden Methoden vermittelt, um achtsamkeitsbasierte Führungstrainings in Organisationen durchführen zu können. Die Weiterbildung umfasst zehn Module.

### EssenzCoaching®: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

Nähere Informationen siehe **Seite 178**.

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko, u. a.
<b>2022/23 AP12</b>	<b>Grundkurs 2022/23 – Die spirituelle Dimension im Coaching</b> Die Weiterbildung befähigt Menschen, Impulsgeber*innen für ein menschenwürdiges Miteinander in Beruf und Gesellschaft zu sein. Die Weiterbildung umfasst fünf Module.
<b>2023/24 AP13</b>	

# 10 Symposien/Aus- und Weiterbildungen

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Symposien/Aus- und Weiterbildungen

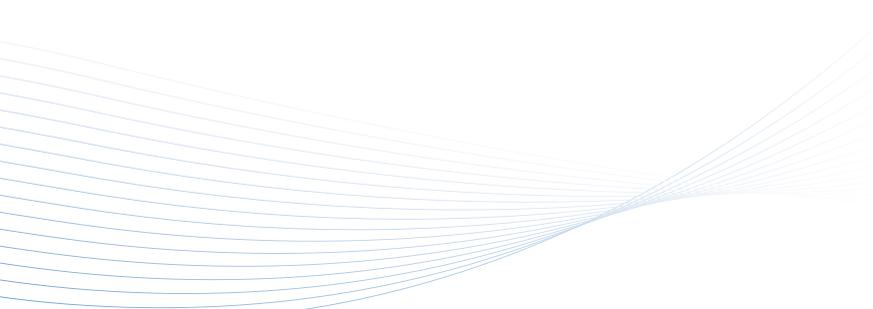
Die Stille und das Schweigen sind zentrale Bestandteile der Kurse am Benediktushof. Sie zu erfahren, kann Räume für Neues öffnen. Darüber hinaus gibt es am Benediktushof Symposien, Tagungen und Aus- und Weiterbildungen. Hier können Sie sich über mehrere Tage mit unterschiedlichen Fragen zur Spiritualität auseinandersetzen und danach gestärkt und mit neuen Impulsen in den Alltag zurückkehren. Es ist unerlässlich, dass Spiritualität in den Alltag führt.

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 Austausch werden relevante Themen des Menschseins beleuchtet und im gemeinsamen Gespräch vertieft. Die Symposien und Tagungen in allen Bereichen bieten fundierte wissenschaftliche Vorträge und Workshops namhafter Referent\*innen und intensiven fruchtbaren Austausch mit Gleichgesinnten.

Immer mehr Berufszweige integrieren heute spirituelle Themen in ihre Arbeit, um dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden und auch seine spirituelle Seite kennenzulernen. Spirituelle Haltungen, die sich in Jahrhunderten entwickelt haben, können auch heute noch unser alltägliches menschliches Verhalten prägen.

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 über mehrere Jahre hinweg, 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](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).



*„Der Mensch findet die größte Freude in dem, was er selbst neu findet oder hinzulernt.“*

Thomas von Aquin

## 8. MIND Conference 2023

### Achtsamkeit für Individuum, Unternehmen und Gesellschaft

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Team MIND Conference



Die MIND Conference bietet nun im achten Jahr 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 (Wirtschaftswissenschaften), 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](http://www.mind-conference.com/ruecktritt) sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

**Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:**  
[www.mind-conference.com](http://www.mind-conference.com)



<b>Leitung</b>	Team MIND Conference
<b>23SY01</b>	Sonntag, 21.05.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 23.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>Early Bird bis 31.01.2023:</b> € 980,- für Privatpersonen € 1.200,- für Unternehmen <b>Ab dem 01.02.2023:</b> € 1.280,- für Privatpersonen € 1.600,- für Unternehmen jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe <b>Seite 220</b> .

# Sommer-Symposium: 20 Jahre Benediktushof

Zukunft als Illusion – Leben im Hier und Jetzt



mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

In diesem Jahr wird der Benediktushof 20 Jahre alt. Er ist ein Ort, der einen Raum schafft, das Hier und Jetzt vollkommen zu erleben. Diesen Raum möchten wir öffnen, um gemeinsam mit Freunden, Gästen und allen Menschen, die sich dem Benediktushof und einer zeitgenössischen Spiritualität verbunden fühlen, den Blick auf die Gestaltung der Zukunft zu richten.

Gemeinsam gestalten der Benediktushof und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung ein Symposium der besonderen Art: ein fröhliches Sommerfest mit spannenden Vorträgen, viel Austausch, Erleben und Erfahrung. Zahlreiche Workshops laden dazu ein, sich den Gestaltungsmöglichkeiten der Zukunft aus ganz unterschiedlichen Richtungen zu nähern.

Spirituelle Vordenker\*innen und Menschen aus der „Generation Zukunft“ setzen mit ihren Impulsvorträgen einen Rahmen und wollen dazu inspirieren, Antworten und neue Perspektiven auf die Fragen der Gegenwart zu entwickeln.

## Vorträge:

**PhD Hunter Beaumont:** Der amerikanische Psychologe begegnete in den frühen 90er-Jahren Willigis Jäger. Seine Arbeit vereint ein breites Spektrum von psychotherapeutischen Verfahren, wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie spirituellen Traditionen. „*Spirituelle Psychotherapie: Ein Grund zur Hoffnung in einer unsicheren Zukunft?*“

**Danah Zohar:** Die Management-Beraterin und Neurowissenschaftlerin Danah Zohar hat den Begriff der „spirituellen Intelligenz“ geprägt. „*Spiritual Intelligence for the Quantum Age*“

**Dr. Alexander Poraj:** Der Diplom-Theologe und Zen-Meister prägt als einer der spirituellen Leiter des Benediktushofs und als Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung die Weiterentwicklung des geistigen Erbes von Willigis Jäger mit. „*Wir erleben täglich die Vergangenheit unserer Zukunftsvorstellungen*“

## Referent\*in angefragt:

Wir möchten der „Generation Zukunft“ eine Stimme geben, denn sie ist es, die in der Zukunft die Entscheidungsträger\*innen stellt und gleichzeitig mit den Folgen der Gestaltung der Gegenwart zu leben hat. „*Ausleben oder ableben?*“

## Workshops zu folgenden Themenbereichen:

**Dr. Kristina Kieslinger:** Diplom-Theologin, forscht zu Theologie und Ethik; „*Ethik*“

**Katrin Sickora:** Diplom-Ingenieurin, Theorie U Professional; „*Transformation*“

**Markus Stockhausen:** internationaler Trompetensolist, Komponist; „*Kunst*“

**Shura Lipovsky:** Diplom-Psychothese-Therapeutin, Künstlerin; „*Frieden*“

**Constanze Meyer:** Diplom-Psychologin, Aktivistin bei Psychologists for Future; „*Umwelt und Klima*“

**Alexandra Andersen:** OStRin, Entwicklerin der Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit“; „*Bildung*“

**Manuel Ronnefeldt:** Wirtschaftsingenieur, Gründer 7Mind GmbH; „*Digitalisierung*“

**Referent\*in angefragt:** „*New Work*“

**Referent\*in angefragt:** „*Künstliche Intelligenz*“

## Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

**Leitung** Dr. Alexander Poraj, Fernand Braun, Maria Kolek Braun

**23SY02** Freitag, 16.06.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 18.06.2023, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 310,-  
€ 230,- für aktive Förder\*innen der Stiftung  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Tagung Strahlendes Licht – (Zen)Frauen unterwegs

Frauen im Zen-Buddhismus, gestern  
und heute

mit Gastreferent\*innen,  
Leitung: Linda Lehrhaupt und Susanne Dittrich

Im Buddhismus, hier: im Zen, ist es historisch gesehen nicht selbstverständlich, dass, unabhängig vom Geschlecht, alle den gleichermaßen anerkannten Platz in der Lehre, der Gemeinschaft und der Praxis einnehmen können. Bis heute wirkt das Thema Geschlecht hinein in die Weise, wie wir wahrnehmen, was/wen wir wertschätzen oder was/wen wir abwerten. Auch Zen/der Buddhismus ist davon nicht ausgeschlossen! Im Rahmen dieser Tagung wollen wir die Frage nach dem zeitgemäßen Ausdruck des Zen besonders unter diesem Aspekt untersuchen. Zugleich wird der Bogen weiter gespannt: Worum geht es wirklich in unserer Praxis? Wie wertschätzen wir das Erbe des Zen und öffnen uns dabei für neue Ausdrucksweisen? Weibliche, erfahrene Zen-Praktizierende werden sichtbar, halten Vorträge und bieten Arbeitsgruppen an. Als im Zen noch relativ neue Methode stellen wir eine Art von Gruppen-Koanarbeit vor: Wir befassen uns kontemplativ mit den Geschichten über Frauen aus dem Buch „Das verborgene Licht“ (Caplow/Moon). Darüber hinaus gibt es immer wieder genügend Zeit zum Austausch.

**Die Tagung richtet sich an alle Interessierten!**

**Vorträge:**

**Zenshin Florence Caplow, Reigetsu Susan Moon:**

„The light of our ancestors keeps shining: teachings from the Hidden Lamp“ (online, mit Übersetzung)

**Susanne Jushin Dittrich:**

„Das verborgene Licht – Erfahrungsbericht und Reflexion aus der Gruppen-Koanpraxis“

**Linda Myoki Lehrhaupt Roshi:**

„Zen-Frauen in Vergangenheit und Gegenwart: wie ihr Vermächtnis der Inspiration und Innovation die Zen-Praxis heute prägt“

**Agnes Pollner:**

„Anrufung der großen weisen Frauen des Buddhismus – im Rückenwind ihrer Geschichte“

**Birgit Schönberger:**

„Brauchen wir einen weiblichen Weg im Zen?“

**Jiun Hogen de Wit Roshi:**

„Weisheit (Prajna) und Mitgefühl (Karuna) im Zen“

**Doris Myôen Zölls Roshi:**

„Die Essenz des Zen im Prozess der kulturellen Wandlungen“

**Arbeitsgruppen:**

**Agnes Pollner:**

„Inspiration durch die Geschichte der Ahninnen – mein eigenes Leben als Befreiungsgeschichte begreifen“

**Ursula Kogetsu Richard:**

„Zen und Liebe“

**Birgit Schönberger:**

„Brauchen wir einen weiblichen Weg im Zen?“

**Jiun Hogen de Wit Roshi:**

„Weisheit (Prajna) und Mitgefühl (Karuna) im Zen“

**Doris Myôen Zölls Roshi:**

„Zen als Lebenshaltung“

**Aktuelle Infos zu Referentinnen und Programm auf:**

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

---

<b>Leitung</b>	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt Roshi, Susanne Jushin Dittrich
<b>23SY03</b>	Donnerstag, 17.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 20.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 220.

---

## Symposium Psychotherapie

### Spirituelle Krise oder Krankheit: Von der Kunst der Unterscheidung

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Immer noch wird unser Selbstverständnis vom Begriff des „Normalen“ definiert, ohne dass dieses „Normale“ näher beleuchtet und untersucht wird. Es bleibt damit die wohl bekannteste Unbekannte. Abweichungen von ihr, je nach Stärke, werden in der Regel mit Erkrankungen gleichgesetzt. Manche dieser „Abweichungen“ wollen aber nicht so recht in das Schema einer Pathologie hineinpassen und sprengen dennoch das Selbstverständnis des „Normalen“. Da wir in den letzten Jahren mit einer enormen Zunahme verschiedener meditativer und spiritueller Praktiken zu tun haben und gleichzeitig auch psychische Erkrankungen zunehmen, stellt sich für Psychotherapeut\*innen einerseits und verschiedene spirituelle Lehrer\*innen andererseits die wichtige Frage nach der Unterscheidung der „Geister“. Was gilt als „normal“, was als spirituelle Krise und was als psychische Erkrankung? Und: Kann man alles wirklich so klar voneinander trennen? Oder bleibt die Frage nach dem Umgang mit all den Phänomenen offener denn je?

#### Fortbildungspunkte für Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen werden beantragt.

#### Referent\*innen:

##### Dr. Liane Hofmann:

Dipl.- Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene e. V. (IGPP) in Freiburg i. Br., Mitglied des Fachbeirats „Religiosität und Spiritualität“ der DGPPN, wissenschaftliche Schwerpunkte: Möglichkeiten der Einbeziehung der spirituellen und religiösen Dimension in die klinisch-therapeutische Praxis u. a.

##### Prof. Dr. Harald Walach:

Klinischer Psychologe, Gesundheitswissenschaftler und Wissenschaftsforscher, Professor an der Medizinischen Universität Poznan, Polen, Gastprofessor an der Universität Witten-Herdecke, Autor.

##### Wulf Mirko Weinreich:

Dipl.-Psychologe, Integrale und spirituelle Psychotherapie, Autor mehrerer Bücher zu integralen Themen, kosmischer DJ.

##### Prof. Dr. Thilo Hinterberger:

Physiker, Neuro- und Bewusstseinswissenschaftler, leitet den Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Regensburg, beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins. Präsident der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur GBB e. V.

##### Nicole Baden:

Tatsudo Nicole Baden Roshi (\*1981) ist Dharma-Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshi. Sie studierte Psychologie und ist ausgebildet in der körpertherapeutischen Methode Body Mind Centering®. Seit 2013 Direktorin für die organisatorische Leitung im Zen Buddhistischen Zentrum Schwarzwald (ZBZS).

##### Michaela Nüssel:

Dipl.-Psychologin, Logotherapeutin (n. Viktor E. Frankl, DGLE), Atemtherapeutin, systemische Beraterin u. Coach, mehr als 20 Jahre in versch. (Führungs-)Funktionen der Personal- u. Organisationsentwicklung tätig, seit 2022 Spirituell-Psychologische Begleitung am Benediktushof.

##### Dr. med. Juraj Styk:

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie; nach der Tätigkeit als Psychosomatiker an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel, Niederlassung in eigener Praxis. Präsident der Schweizerischen Ärztesellschaft für psychologische Therapie und Beirat im Europäischen Collegium für Bewusstseinsstudien.

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Dr. Matthias Lauterbach
23SY04	Freitag, 15.09.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 17.09.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Tagung Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit

mit Gastreferent\*innen, Leitung: Wilfried Kuhn

## Tagung des Vereins Netzwerk Nahtoderfahrung e. V.

In Todesnähe kann es zu Erfahrungen kommen, die mystischen Erlebnissen entsprechen. Wir fassen diese Erlebnisse unter dem Begriff „Nahtoderfahrungen“ zusammen. Dieses Phänomen ist inzwischen einer größeren Öffentlichkeit bekannt. Die Tagung wird sich mit einem höchst bedeutsamen Aspekt befassen, der bisher kaum Beachtung gefunden hat. Die Menschen erfahren die Einheit mit dem Göttlichen. „Ich war eins mit Gott und eins mit dem Universum“, ist eine charakteristische Aussage. Ein Bewusstsein universeller Verbundenheit bildet sich heraus. Dieses neue Bewusstsein kann zu einem friedlichen Miteinander und einem achtsamen und respektvollen Umgang mit der Natur beitragen.

Das Netzwerk Nahtoderfahrung e. V. ist ein Zusammenschluss von Nahtod- und mystisch erfahrenen Menschen, Interessierten und Fachleuten aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Die Tagung steht allen Interessierten offen und lässt Raum für den Austausch untereinander und mit den Referent\*innen.

## Vorträge:

**Dr. Raid Al-Daghistani:** Wiss. Mitarbeiter am Zentrum für Islamische Theologie, Universität Münster.  
„Der Initiationsweg und das Bewusstsein der Verbundenheit in der islamischen Mystik“

**Dr. Hortense Reintjens-Anwari:** Forscht und lehrt auf dem Gebiet der Interkulturellen Philosophie und Spiritualität.  
„Unsterblichkeitsglaube in Ägypten“

**Dr. Bob Coppes:** Wirtschaftswissenschaftler, Autor mehrerer Bücher über Nahtoderfahrungen.  
„Nahtoderfahrungen verändern die Welt“ (Englisch mit Übersetzung)

**Prof. Dr. Regine Kather:** Philosophieprofessorin an der Universität Freiburg.  
„Von Mitleiden und Mitfreude – ein Verhältnis der Partizipation zwischen Menschen und Tieren“

**Manuela Maetze:** Schildert in ihrem Vortrag ihren persönlichen Kontakt mit der höchsten Wesenheit.  
„Eine Begegnung“

**Dr. Joachim Nicolay:** Philosoph, Theologe, Vorsitzender des Netzwerks Nahtoderfahrung e. V.  
„Pantheismus und die Dimension des Heiligen in mystischen Erfahrungen“

**Prof. Dr. Harald Walach:** Klinischer Psychologe, Gesundheitswissenschaftler und Wissenschaftsforscher.  
„Undogmatische Spiritualität und das Bewusstsein einer allseitigen Verbundenheit“

## Workshops u. a. mit:

**Prof. Dr. Enno Edzard Popkes:** Inhaber der Professur, Dekan der Theologischen Fakultät, Christian-Albrechts-Universität Kiel.  
„Die Kieler Akademie für Thanatologie als virtuelle Universität“

Weitere Workshops sind in Planung.

## Meditation:

**Dr. Eugenia Kuhn:** Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Meditation zum Thema  
„Verbundenheit“

## Aktuelle Infos zu Programm und Referent\*innen auf:

[www.netzwerk-nahtoderfahrung.org](http://www.netzwerk-nahtoderfahrung.org)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

---

Leitung Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn

23TN01 Freitag, 24.03.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr

---

Kursgebühr € 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung  
Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 220.

---

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

mit Karin Krudup und Dozent\*innen des IAS

## Weiterbildung 2023/24

Ab Februar 2023 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 Teilnehmende 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 Teilnehmende werden auf Wunsch vom MBSR-Verband als Mitglieder aufgenommen.

**Die Teilnahme am Orientierungstag des IAS 2022 wird gewünscht.**

## Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut:

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

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

### Termine der MBSR-Weiterbildung 2023/24LL15:

<b>Leitung</b>	Karin Krudup und Dozent*innen-Team
<b>Modul 1:</b>	Fr, 10.02. - So, 12.02.2023
<b>Modul 2:</b>	Do, 27.04. - So, 30.04.2023
<b>Modul 3:</b>	Do, 08.06. - So, 11.06.2023
<b>Modul 4:</b>	Do, 14.09. - So, 17.09.2023
<b>Modul 5:</b>	Do, 23.11. - So, 26.11.2023
<b>Modul 6:</b>	Fr, 19.01. - So, 21.01.2024
<b>Modul 7:</b>	Fr, 12.04. - So, 14.04.2024
<b>Modul 8:</b>	Fr, 21.06. - So, 23.06.2024

<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: je nach Nettoeinkommen € 4.725,- bzw. € 4.350,- für die gesamte Weiterbildung (Anzahlung mit Ratenzahlung); zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten. Es gelten die Hotelpreise, siehe <b>Seite 220</b> .
-------------------	--

### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2023/24LL15

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>22LL02</b>	Sa, 19.11.2022 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2024/25LL16

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>23LL02</b>	Sa, 18.11.2023 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

## MBSR – Lehrer\*innen-Ausbildung

mit Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS

### Ausbildung 2023/24

Ab Januar 2023 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 Schweigetrete 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
- Selbstmitgefühl und Mitgefühl für Andere
- Inquiry: Selbsterforschung und Anwendung in Achtsamkeitskursen
- psychologische, medizinische und neurobiologische Hintergründe von Stress und Achtsamkeitstraining
- Achtsamkeitstraining in unterschiedlichen Anwendungsfeldern (z. B. in Unternehmen, Schulen u. a.)

### Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt beim Institut:

[www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)

Es gelten die Stornobedingungen des ZAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.



### Termine der MBSR-Ausbildung 2023/24XBA05:

**Leitung** Susanne Breuninger-Ballreich und Team

**Modul 1:** Mi, 25.01. - So, 29.01.2023

**Modul 2:** Mi, 26.04. - So, 30.04.2023

**Modul 3:** So, 09.07. - So, 14.07.2023

**Modul 4:** Mi, 15.11. - So, 19.11.2023

**Modul 5:** Mi, 10.01. - So, 14.01.2024

**Modul 6:** Mi, 13.03. - So, 17.03.2024

**Modul 7:** Mi, 03.07. - So, 07.07.2024

**Modul 8:** Mi, 23.10. - So, 27.10.2024

**Kursgebühr** zu zahlen an das ZAS:  
**€ 4.650,-** für die gesamte Ausbildung  
Ratenzahlung möglich,  
zu zahlen am Benediktushof:  
Unterkunft/Verpflegung  
Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 220**.

### Online-Orientierungsseminar für die MBSR-Ausbildung 2023/25XBA06

**Leitung** Susanne Breuninger-Ballreich

**23XBA06/ON** Samstag, 24.06.2023 von 10 Uhr bis 14 Uhr

**Kursgebühr** kostenfrei

# Train the Trainer für Mindful Leadership

mit Rudi Ballreich und Marcel Hülsbeck

## Zertifikatslehrgang 2023-2026

In diesem zehnmoduligen Lehrgang 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. Es geht 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, Susanne Breuning-Ballreich, 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) Universität Witten/Herdecke

## Infos und Beratung:

Joos van den Dool, Zertifizierter Trainer für Mindful Leadership – UW/H  
[joos.vandendool@uni-wh.de](mailto:joos.vandendool@uni-wh.de)

## Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei der Universität Witten/Herdecke:

[www.professional-campus.de](http://www.professional-campus.de)

## Konditionen:

Es gelten die Stornobedingungen der Veranstalter sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**. Unterkunft/Verpflegung werden modulweise bei Anreise gezahlt. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 220**.



## Termine Zertifikatslehrgang 2023-26XRB10

**Leitung** Rudi Ballreich, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck

**Modul 1:** Mo, 25.09. - Fr, 29.09.2023

**Modul 2:** Mo, 29.01. - Fr, 02.02.2024

**Modul 3:** So, 05.05. - Fr, 10.05.2024

**Modul 4:** Mo, 15.07. - Fr, 19.07.2024

**Modul 5:** Mo, 21.10. - Fr, 25.10.2024

**Modul 6:** So, 12.01. - Fr, 17.01.2025

**Modul 7:** Mo, 05.05. - Fr, 09.05.2025

**Modul 8:** Mo, 07.07. - Fr, 11.07.2025

**Modul 9:** Mo, 06.10. - Fr, 10.10.2025

**Modul 10:** Mo, 19.01. - Fr, 23.01.2026

## Der Weg zur Mitte – Mindfulness-Meditation und Konflikt-Mediation

mit Rudi Ballreich

Wer im Alltag oder in einer professionellen Rolle Konfliktlösungsprozesse unterstützen will, benötigt eine frei bewegliche Aufmerksamkeit im psychosozialen Kraftfeld zwischen Ich und Du. Den Weg zu finden zur Mitte des eigenen Wesens, zur Wesensmitte der/des Anderen sowie zur Mitte zwischen den Streitenden, spielt dabei eine wichtige Rolle. Das ist aber nicht leicht, wenn starke Emotionen den Raum beherrschen.

In dem Training wird ein Mindfulness-Programm vermittelt, das für die Ausbildung von Mediator\*innen entstanden ist. Folgende Ansätze sind wichtig:

- Meditation als Übung der Sammlung und Verdichtung der zerstreuten Aufmerksamkeit
- Awareness-Übungen zum differenzierten Wahrnehmen von Bewusstseinsprozessen
- Mitgefühlsübungen zum Umgang mit Schmerz, Verletzungen und starken Emotionen
- körper- und gefühlsorientierte Übungen zum bewussten Wahrnehmen der eigenen Gefühle und zur Einfühlung in Andere
- körperorientierte Übungen zur Entwicklung von Präsenz und innerer Stabilität

### Kurselemente:

Intensives Meditationstraining, Schweigen, Inquiry-Methode zur Erforschung der eigenen Erfahrung, Körperarbeit, meditatives Sculpturing, Darstellung inhaltlicher Zusammenhänge zum Verstehen der intrapsychischen und interpersonellen Konfliktodynamik.

### Zielgruppe:

Berufsgruppen, die mit Konfliktklärung zu tun haben, z. B. Mediator\*innen, Berater\*innen, Coaches.

---

**Leitung** Rudi Ballreich

**23RB01** Dienstag, 07.02.2023, 18 Uhr bis  
Freitag, 10.02.2023, 13 Uhr

**Kursgebühr** € 600,- für Privatpersonen  
€ 720,- für Organisationen  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## EssenzCoaching®: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko u. a.

### Grundkurs 2022/23

#### 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 auflösen 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 Teilnehmenden 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.

Die Weiterbildung umfasst den Grundkurs (5 Module) und kann mit dem Aufbaukurs (4 Module, Abschluss: EssenzCoach) weitergeführt werden.

**Seminarthemen des Grundkurses:**

- Modul 1: Vision des Lebens – Die Kraft der Sehnsucht
- Modul 2: Intuition – Die Kunst der Konzeptlosigkeit
- Modul 3: Life-Balance ist Lebenskunst
- Modul 4: Selbstkonzept – Selbstentfaltung – Selbstführung
- Modul 5: Aspekte des Seins – Ein integrales Modell (nach K. Wilber)

**Weitere Infos zu den einzelnen Modulen auf:**

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.essenzcoaching.com/ausbildung-essenzcoaching/](http://www.essenzcoaching.com/ausbildung-essenzcoaching/)



**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, Teamleitende, Beratende, 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 anteilmäßigen Kosten sind zu bezahlen, die Überzahlung wird zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt keine Erstattung möglich. Außerdem gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

**Aufbaukurs 2023/24 - weitere Infos/Termine auf:**

[www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach/](http://www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach/)

---

**Termine Grundkurs EssenzCoaching® 2022/23AP12:**

---

**Leitung** Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent\*innen

---

**Modul 1:** Fr, 25.11. - So, 27.11.22

---

**Modul 2:** Fr, 20.01. - So, 22.01.23

---

**Modul 3:** Fr, 17.03. - So, 19.03.23

---

**Modul 4:** Fr, 05.05. - So, 07.05.23

---

**Modul 5:** Fr, 30.06. - So, 02.07.23

---

**Kursgebühr** € 3.250,-  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---



---

**Termine Grundkurs EssenzCoaching® 2023/24AP13:**

---

**Leitung** Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent\*innen

---

**23AP13/1** Freitag, 10.11.2023, 16 Uhr bis  
Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr

---

**Termine 2024:**  
19.-21.01., 08.-10.03., 26.-28.04., 21.-23.06.24

---

**Kursgebühr** € 3.250,-  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Heike Alsleben

Zu den achtsamkeitsbasierten Interventionen gehören MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Sie haben sich weltweit im Gesundheitswesen und in der Psychotherapie bewährt, Menschen darin zu unterstützen, sich im Umgang mit chronischen körperlichen und psychischen Erkrankungen zu stabilisieren. Dieser Kurs bietet Raum, das Potenzial zu erfahren und näher zu erkunden, das eine regelmäßige Meditationspraxis für Menschen aus therapeutischen Berufen in sich trägt. Durch die Verkörperung (Embodiment) von Achtsamkeit und dem erforschenden Dialog (Inquiry) werden wir in der therapeutischen Beziehung sozusagen zum Instrument, durch das Achtsamkeit erfahrbar wird.

Schwerpunkte des Kurses sind das erfahrungsbasierte Kennenlernen oder Vertiefen von Achtsamkeitsmeditationen, -übungen und deren inneren Haltungen. Grundlagen zu Anleitung und Begleitung im klinisch-psychotherapeutischen Kontext und damit einhergehende Herausforderungen werden thematisiert. Der viertägige Kurs bietet zusätzlichen Raum, um zu erkunden, wie die Achtsamkeitspraxis als ein Teil von Selbstfürsorge einen Platz im eigenen (Arbeits-)Alltag einnehmen kann.

### Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in (psycho-)therapeutischen Berufen bereits mit Achtsamkeitsinterventionen arbeiten (z. B. mit DBT oder ACT).

**Für die Kurse werden bei der PTK Bayern Fortbildungspunkte beantragt.**

<b>Leitung</b>	Heike Alsleben	
<b>23AE01</b>	Freitag, 24.02.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.02.2023, 13 Uhr	
<b>23AE02</b>	Sonntag, 17.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.09.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>23AE01</b>	<b>€ 300,-</b>
	<b>23AE02</b>	<b>€ 390,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Elke Max und Jan Glasenapp

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 Psychotherapeut\*innen das praxisbewährte Behandlungsmodul „Skills-basierte Achtsamkeit“ zur Verfügung.

### Zielgruppe:

Psychotherapeut\*innen, die die Grundlagen eines Skills-basierten und alltagstauglichen Achtsamkeitstrainings kennenlernen, eigene angeleitete Erfahrung in verschiedenen Formen von Achtsamkeitsübungen machen und Kompetenz in der Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeitsanwendung erlangen 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](http://www.awp-freiburg.de)

Es gelten die Stornierungsbedingungen der AWP sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

<b>Leitung</b>	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp	
<b>23EM01</b>	Sonntag, 25.06.2023, 15 Uhr bis Freitag, 30.06.2023, 13 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an die AWP: <b>€ 720,-</b> zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung	

# Sein und Werden – Spirituelle Biografiearbeit

mit Liane Dirks

## Weiterbildung 2023/24

Der Ruf des Herzens ist laut, die Sehnsucht ist groß: Wir wollen uns in unserer Ganzheit begreifen und mit dieser Erfahrung in die Welt einbringen. Spirituelle Biografiearbeit trennt nicht: den Geist nicht vom Herzen, den Körper nicht von der Welt, das Ich nicht vom Du, die Spiritualität nicht von der Realität, das Sein nicht vom Werden. Leben ist Wandel und die Essenz des Lebens ist die Verbundenheit. Dies zu verinnerlichen, hilft, unser Menschsein mit all seinen Höhen und Tiefen zu erfassen, im stetigen Wandel heimisch zu werden und zugleich das Geheimnis der Existenz zu wahren. Das neue Narrativ des Menschseins kann nur entstehen, wenn wir beginnen, uns neu zu erzählen, wenn wir Sprache und Ausdruck finden für das, was wir in der Essenz sind. Betrachten wir unsere Biografie in dieser Ganzheit, können wir vom Schicksal zur Freiheit gelangen und vom vermeintlichen Opfer der Geschichte zur Gestalterin, zum Co-Schöpfer werden. Die Weiterbildung beleuchtet zentrale Phasen und Themen unserer Entwicklung, damit wir vom roten Faden der Ereignisse zum goldenen Gewebe unserer Existenz gelangen. Spirituelle Biografiearbeit ist ganzheitlich, überkonfessionell und umfasst alle Bereiche des Lebens.

## Umfang:

5 Module vor Ort und 2 Online-Module

## Zentrale Seminarthemen u. a.:

Das Wunder des Anfangs / Was uns ausmacht / Die heilige Wunde / Die Begegnung mit dem Bösen / Das Erleben des Erhabenen / Der Guru mit Namen Leben / Die drei Aspekte der Liebe / Vom Schicksal zur Freiheit / Neue Formen des Miteinanders / Heimat im Jetzt / Die Kraft des Vergebens / Im Atemraum des Jenseits.

## Kurselemente:

Schreiben, Vorlesen, Impulsvorträge, vertrauensvoller Austausch in geschützter Atmosphäre, Tai-Chi, Meditation.

## Zielgruppe:

Menschen, die sich der eigenen Bewusstseinsentwicklung widmen und ein tieferes Verständnis ihrer Biografie erfahren wollen; alle helfenden, beratenden und therapeutischen Berufe.

## Voraussetzung:

Kennenlern-Workshop (23LD01), siehe **Seite 155**. Interessierte, die den Benediktushof und die Arbeit von Liane Dirks bereits kennen, können sich direkt anmelden.

## Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur als Gesamtpaket buchbar. Zahlung in zwei Raten à € 1.300,-. Rechnungsstellung jeweils ca. 4 Wochen vor Beginn des ersten und des vierten Moduls durch den Benediktushof. Auf Anfrage weitere Ratenzahlungen möglich. Bezahlung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

## Rücktrittsbedingungen:

Grundsätzlich ist kein Rücktritt möglich. Es wird empfohlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen. Im Übrigen gelten die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 216**.

## Weitere Infos auf:

[www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)

Empfohlene Lektüre: Liane Dirks: Sein & Werden, Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen.

## Termine Weiterbildung Sein und Werden 2023/24LD02:

<b>Leitung</b>	Liane Dirks
<b>Modul 1:</b>	Do, 27.07. - So, 30.07.2023
<b>Modul 2:</b>	So, 24.09. - Mi, 27.09.2023
<b>Modul 3ON:</b>	Sa, 09.12.2023, 10-18 Uhr
<b>Modul 5:</b>	So, 05.05. - Mi, 08.05.2024
<b>Modul 6ON:</b>	Sa, 06.07.2024, 10-18 Uhr
<b>Modul 7:</b>	Do, 26.09. - So, 29.09.2024
<b>Leitung</b>	Liane Dirks, Mike Kauschke
<b>Modul 4:</b>	So, 25.02. - Mi, 28.02.2024
<b>Kursgebühr</b>	€ 2.600,- in 2 Raten 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 Weiterbildung YBT-Foundation vermittelt wird.

### Zielgruppe für alle Kurse von Dietmar Mitzinger:

Yogaübende, Yogalehrer\*innen, Yogatherapeut\*innen, Psychotherapeut\*innen, Körpertherapeut\*innen.

Die Einführung ist Voraussetzung für die Weiterbildung YBT-Foundation, kann aber auch nur für sich gebucht werden.

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>23MZ01</b>	Freitag, 28.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## YBT-Foundation – Grundkurs 2023/24

mit Dietmar Mitzinger

In der Therapie bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) gibt es einen Bedarf an wirksamen Methoden. Danielle C. Mathersul schreibt 2019, dass trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend sind. Das neue an der Yoga-Basierten – Traumatherapie ist, dass Pranayama die Aufmerksamkeit bei PTBS stabilisiert. Bisher konnte das noch nicht vollständig evidenzbasiert nachgewiesen werden. Einzelne qualitativ gute Studien weisen aber in diese Richtung. Im Grundkurs YBT-Foundation werden die drei Bereiche Pranayama, Pratyahara und Asana erlernt und an sich selbst erfahren. Im Aufbaukurs YBT-Practitioner werden diese Methoden beim Gegenüber eingesetzt. Am Ende gibt es eine Teilnahmebescheinigung. Für das Zertifikat „YBT-Foundation“ sind 5 Einzelsitzungen (jeweils 60 Minuten à € 100,-) nötig. Sie finden außerhalb des Seminars statt. Teilnahmevoraussetzung: YBT-Einführung.

### Themen der Module:

**Modul 1:** Schwerpunkt Pratyahara

**Modul 2:** Anwendung des Asana auf die Muskulatur bis zum 3. Lebensjahr

**Modul 3:** Anwendung des Asana auf die Muskulatur vom 3. bis 6. Lebensjahr

**Modul 4:** Anwendung des Asana auf die Muskulatur vom 7. bis 12. Lebensjahr

**Für die Weiterbildung werden bei der PTK Bayern Fortbildungspunkte beantragt.**

### Weitere Infos:

[www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>23MZ05/1</b>	Dienstag, 03.10.2023, 18 Uhr bis Freitag, 06.10.2023, 13 Uhr
	<b>Termine 2024:</b> 21.-24.01., 17.-20.03., 12.-15.05.24
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- pro Modul zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## YBT-Practitioner – Aufbaukurs 2023/24

mit Dietmar Mitzinger

Die Ziele des Aufbaukurses sind:

- die drei grundlegenden Arbeitsweisen des YBT Asana, Pranayama und Pratyahara für sich selbst durchführen zu können und die Wirkungen bewusst reflektieren zu können
- Menschen begleiten zu können, während sie im Prozess mit Asana, Pranayama und Pratyahara sind, so dass auch hier ein bewusstes Reflektieren möglich wird

Hinzu kommen weitere Methoden wie Chakrenarbeit und Arbeit mit Komorbidität wie Somatoforme Belastungsstörung. Am Ende gibt es eine Teilnahmebescheinigung. Für das Zertifikat „YBT-Practitioner“ sind zusätzlich 5 Einzelstunden und 5 Stunden Supervision nötig (jeweils 60 Minuten à € 100,-). Sie finden außerhalb des Seminars statt. Teilnahmevoraussetzung: YBT-Foundation.

### Themen der Module:

Modul 1: Schwerpunkt Pranayama Vertiefung

Modul 2: Schwerpunkt Pratyahara Vertiefung

Modul 3: Schwerpunkt Chakren Arbeit

Modul 4: Schwerpunkt Die Rishikesh-Reihe 1. Teil

Modul 5: Schwerpunkt Die Rishikesh-Reihe 2. Teil

**Für die Weiterbildung werden bei der PTK Bayern  
Fortbildungspunkte beantragt.**

### Weitere Infos:

[www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>23MZ02/1</b>	Sonntag, 10.12.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.12.2023, 13 Uhr
	<b>Termine 2024:</b> 24.-27.03., 26.-29.05., 28.-31.07., 25.-28.08.24
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- pro Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sitzgruppenleiter\*innen Zen und Kontemplation

mit Alexander Poraj und Fernand Braun

### Begegnungswochenende

An vielen Orten in Deutschland und auch im Ausland bieten Übende und Lehrende der beiden Willigis-Jäger-Linien „Leere Wolke“ (Zen) und „Wolke des Nichtwissens“ (Kontemplation) Sitzgruppen an. Diese Gruppen bieten einen Raum, um in einem ähnlichen Setting gemeinsam zu meditieren und der eigenen Praxis eine Regelmäßigkeit zu geben. Zu diesem Begegnungswochenende sind alle Sitzgruppenleiter\*innen aus dem Umfeld der beiden Willigis-Jäger-Linien herzlich eingeladen! Das Treffen bietet ein Forum für Austausch, Inspiration und Vernetzung. Darüber hinaus werden inhaltliche Impulse und Entwicklungen aus den Linien an die Sitzgruppenleiter\*innen weitergegeben und es besteht auch die Möglichkeit, Fragen zur Leitung einer Sitzgruppe zu besprechen. Nicht zuletzt möchten wir mit dem Treffen den Austausch zwischen den Leiter\*innen von Zen- und Kontemplationsgruppen fördern.

### Inhalte:

- Impulsvortrag von Fernand Braun:  
„Die Bedeutung des Lehrers auf dem spirituellen Weg“
- Impulsvortrag von Dr. Alexander Poraj:  
„Sitzen in Stille: Mythos und Realität“
- Gemeinsame Meditation
- Erfahrungsaustausch im World Café
- Neuigkeiten aus den beiden Linien und von der Stiftung
- Geselliges Beisammensein

Der Kurs wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.



<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Fernand Braun
<b>23ZK01</b>	Freitag, 10.11.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 12.11.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen 2023 (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 werden ebenfalls 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: Achtsam mit mir selbst
- 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](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte)

## Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 400,- 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 beiden Weiterbildungen und das Supervisionstreffen werden veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

## Termine der Lehrer\*innen-Weiterbildung GS 2023:

Leitung Ulrike Steinmann, Manfred Rosen

23LG03/1 Sonntag, 05.02.2023, 18 Uhr bis  
Dienstag, 07.02.2023, 13 Uhr

23LG03/5 Freitag, 07.07.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 09.07.2023, 13 Uhr

Leitung Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen

23LG03/2 Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr

23LG03/3 Freitag, 05.05.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 07.05.2023, 13 Uhr

Modul 4 Freitag, 23.06.2023, 18 Uhr bis  
23LG03/40N Sonntag, 25.06.2023, 12 Uhr

Kursgebühr € 400,- gesamt für fünf Module  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen



„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen 2023/24 (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](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte)



## Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 400,- 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 2023/24:

**Leitung** Alexandra Andersen, Manfred Rosen

**23LE05/1:** Sonntag, 08.10.2023, 18 Uhr bis  
Dienstag, 10.10.2023, 13 Uhr

**23LE05/2:** Freitag, 24.11.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 26.11.2023, 13 Uhr

### Termine 2024:

12.01.-14.01., 09.02.-11.02., 08.03.-10.03.2024

**Kursgebühr** € 400,- 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 bisherigen Teilnehmenden der Lehrer\*innen-Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit“ bzw. „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ an Grund- und weiterführenden Schulen (LemA GS/WS). Es dient dem Austausch unter Supervision. Die Anmeldung erfolgt direkt über den Benediktushof.

**Leitung** Alexandra Andersen, Ulrike Steinmann,  
Manfred Rosen

**23LSV01** Freitag, 24.03.2023, 18 Uhr bis  
Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr

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

# 11 Junge Menschen und Familien

<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis



## Junge Menschen und Familien

### 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.

Die Themen dieser Kurse sind so gestaltet, dass sie von jungen Menschen verstanden, angenommen und geübt werden können. Die **Familien-Kurse** ermöglichen ein **gemeinsames Erleben** von Spiritualität und führen Kinder spielerisch an die Übung der Meditation heran.

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.

Bei „**Mehr als Du denkst!**“ stellen sich Jugendliche und junge Erwachsene in **Zen- und Kontemplationskursen** Fragen zur Lebensgestaltung und Selbstfindung. Die thematischen Kurse zum Umgang mit Krisen im Allgemeinen und der Klimakrise im Besonderen laden auf besondere Weise ein, aktuellen gesellschaftliche Fragen vor dem Hintergrund der Spiritualität zu begegnen. Die Angebote eröffnen Wege in die Stille und in den Austausch, um eigene Antworten zu finden und diese in den Alltag zu integrieren.

Das ergänzende Online-Kursangebot „**Meditation und Alltag**“ bietet die Möglichkeit des ortsunabhängigen gemeinsamen Sitzens und begleitet junge Menschen über vier Wochen mit Impulsen und Einzelgesprächen in ihrer Meditationspraxis. Die aktuellen Termine und Informationen dazu werden auf der Internetseite des Benediktushofes veröffentlicht.

Die „**Camps für Studierende und Auszubildende**“ finden im Frühjahr und im Herbst statt. Sie bieten die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die den jungen Menschen im Zusammenhang mit dieser Lebensphase besonders am Herzen liegen. Im Alltag ist dafür oft nicht genügend Raum. Die jungen Menschen kommen zusammen, um gemeinsam zu sitzen, Vorträge zu hören und vielfältige Workshops zu besuchen. Die Impulse von außen und das gemeinsame Erleben eröffnen neue Perspektiven.

Zudem unterstützt die Stiftung **Langzeitaufenthalte** für Menschen in Studium und Ausbildung, die als „Kloster auf Zeit“ am Benediktushof möglich sind.

Wir freuen uns, wenn Sie diese besonderen Angebote/ Projekte finanziell unterstützen möchten. Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung finanziert sich durch Spenden.

Weiterführende Informationen:  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

„**M**anchmal braucht es Mut,  
so zu sein, wie man ist.  
Und nicht, wie einen die anderen haben wollen.“

## Gemeinsam erleben – Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten

mit Alexander Poraj und Maria Kolek Braun

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 5 Jahren. Jüngere Kinder können noch nicht am Kinderprogramm teilnehmen und müssen selbst gehütet werden.

Voraussichtlich wird es fünf altersspezifische Gruppenangebote für 5- bis 16-Jährige geben. Bei der Anmeldung deswegen bitte unbedingt Anzahl, Geschlecht und Alter der Kinder/Jugendlichen angeben.

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

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Maria Kolek Braun
<b>23ZP39</b>	Freitag, 26.05.2023, 18 Uhr bis Montag, 29.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 78,- Erwachsener, € 44,- Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 36,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder unter 6 Jahren frei Kinder ab 6 Jahren € 18,- pro Tag Kinder ab 14 Jahren € 26,- 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.

Der Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>23RO01</b>	Freitag, 03.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2023, 13 Uhr
<b>23RO02</b>	Freitag, 21.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 23.07.2023, 13 Uhr
<b>23RO03</b>	Freitag, 25.08.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 27.08.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 78,- Erwachsene, € 44,- Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 36,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 18,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

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

mit Daniel Rothe



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.

Der Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Daniel Rothe
23DR05	Freitag, 06.01.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 08.01.2023, 13 Uhr
23DR06	Freitag, 28.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 78,- Erwachsene, € 44,- Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 36,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 18,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

## Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18 – 30 Jahre)

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 ist zu tun?“ sind Kernfragen im Zen. Dabei gibt Zen weder Antworten noch vermittelt es neue Konzepte. Zen ist nichts anderes als das unmittelbare Erleben der Gegenwart, was sie ist und wie sie ist. Tragfähige Antworten für mich und meinen Alltag ergeben sich aus dieser vertrauensbildenden Praxis, um mir selbst und der Welt in Mitgefühl zu begegnen.

Zentrale Elemente sind 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 gilt auch als Einführungskurs im Zen, um ein Sesshin besuchen zu können. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen
23R004	Sonntag, 08.01.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.01.2023, 13 Uhr
23R005	Sonntag, 04.06.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.06.2023, 13 Uhr
23R006	Donnerstag, 19.10.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 22.10.2023, 13 Uhr
Kursgebühr	€ 125,- Mehrbetttraum € 155,- Doppelzimmer € 175,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18 – 30 Jahre)

mit Daniel Rothe

Wer will schon sein Leben verpassen? Wer will schon leichtfertig Entscheidungen treffen? Hinter diesen Fragen verbergen sich grundsätzliche Fragen: „Wer bin ich und was will ich eigentlich?“, „Wofür lohnt es sich zu leben?“ und „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 sind Übungen zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen sowie zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Dieser Kurs gilt auch als Einführungskurs, um weiterführende Kontemplationskurse besuchen zu können. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

---

<b>Leitung</b>	Daniel Rothe
<b>23DR07</b>	Freitag, 24.03.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26.03.2023, 13 Uhr
<b>23DR08</b>	Sonntag, 22.10.2023, 18 Uhr bis Dienstag, 24.10.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 110,- Mehrbetraum € 140,- Doppelzimmer € 160,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

---

## Gut für uns und unsere Kinder sorgen

mit Daniel Rothe und Anne Hackenberger

### Kontemplation und Selbstfürsorge

Mutter oder Vater 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.

Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern bzw. Elternteile. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

---

<b>Leitung</b>	Daniel Rothe, Anne Hackenberger
<b>23DR09</b>	Freitag, 09.06.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 11.06.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 110,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

---

## Klimakrise.Achtsam.Handeln – Klimaaktivismus und Achtsam- keit verbinden (bis 30 Jahre)

mit Constanze Meyer und Klimaaktivistin Jo

„Handeln ist das Gegenmittel zur Verzweiflung.“  
(Joan Baez)

Ökologische Krisen sind die gesellschaftliche Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Besonders für die junge Generation ist die bewusste Auseinandersetzung mit den Folgen der Krisen oft verstörend und emotional belastend. Wenn wir uns aber mit Mut auf eine tiefere Verarbeitungsebene einlassen und Gefühle wie Wut, Angst oder Ohnmacht annehmen, können diese Gefühle eine Quelle der Kraft und Motivation werden. Achtsamkeit und Meditation unterstützen uns dabei, um klimaresilient, gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie nachhaltiger Aktivismus gelingen kann ohne eigene Belastungsgrenzen zu überschreiten und einen schleichenden Aktivismus-Burnout zu entwickeln. Dazu werden wir einen achtsamen Umgang mit Eco-Gefühlen üben, intensiv meditieren und uns über nachhaltiges Handeln austauschen, so dass unser Engagement sinnstiftend und befriedigend werden kann. Es gibt auch Impulsvorträge und ein Aktivismus-café.

### Themen:

- Klimafakten und Klimaresilienz
- achtsamer Umgang mit Eco-Gefühlen, Selbstfürsorge
- Erfahrungen aus nachhaltigem Aktivismus

Der Kurs richtet sich an Klimaaktivist\*innen und Interessierte mit oder ohne Meditationserfahrung.

Der Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Constanze Meyer, Klimaaktivistin Jo
<b>23MY01</b>	Freitag, 28.07.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 30.07.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 135,- Mehrbetraum € 165,- Doppelzimmer € 185,- 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 individueller und globaler Krisen. Wünsche und Lebensräume 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. Dazu gehen wir in die Stille und auf Entdeckungstour nach unseren individuellen Stärken, Leitwerten und Bedürfnissen. Dieses Selbst-Bewusstsein kann uns auch in schwierigen Lebenssituationen Orientierung geben. Es gibt Übungssequenzen (jeder für sich, interaktiv im Austausch mit den anderen) und ein eindrückliches Ritual am offenen Feuer, wo du die Chance hast, Altes loszulassen und Neues in dein Leben einzuladen.

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.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Elias Jehle
<b>23R007</b>	Freitag, 12.05.2023, 18 Uhr bis Sonntag, 14.05.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 135,- Mehrbetraum € 165,- Doppelzimmer € 185,- 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.



## Frühjahrcamp

### Krieg und Frieden – überall?

mit Manfred Rosen und Maria Kolek Braun

Klimawandel, Pandemie und ein Krieg in Europa, den die meisten nicht für möglich gehalten hätten. Für diese und weitere globale Herausforderungen sind keine einfachen und schnellen Lösungen in Sicht. Viele Menschen finden sich belastet, fragen nach ihrer Verantwortung oder gar Schuld. Unsere Wirklichkeit ist überaus komplex und alles steht miteinander in Wechselbeziehung. Was kann ich also tun, um Konflikte zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen? Wie gehe ich mit mir selbst, im Denken wie im Fühlen und meiner nächsten Mitwelt um? Wo und wie kann ich mich engagieren, um zu gemeinsamen Lösungen beizutragen? Welchen Einfluss könnte eine spirituelle Praxis dabei haben?

Über Vorträge, Workshops und Zeiten der Stille (Praxis von Zen und Kontemplation) wollen wir uns der Lösung dieser Fragen nähern und eine Haltung entwickeln, die ein friedliches Zusammenleben aller Wesen dieses Planeten wahrscheinlicher macht.

### Vorträge:

- Maria Kolek Braun: „Friede, nimm meine Hand – Frieden in der Welt fängt bei mir selber an“
- Manfred Rosen: „Wie konnte das passieren? Wenn der 'Frieden' zur Illusion wird. Krieg und Frieden aus der Perspektive einer spirituellen Praxis“
- Jens Stappenbeck (Friedensforscher, wiss. Mitarbeiter am Leibniz-Institut Hessische Stiftung Friedens- und Konfliktforschung): „Eine friedlichere Welt? Erkenntnisse aus der Friedens- und Konfliktforschung“

### Bisher bestätigte Workshops:

- Alexandra Andersen: „Gewaltfreie Kommunikation“
- Cornelius von Collande: „Die drei Grundsätze der Zen-Peacemakers“
- Alwine Deege: „Singen aus Freude am Leben - Spirituelle Friedenslieder“
- Doris Kiuntke: „Aikido – Einfache Partnerbewegungen“
- Ansgar Sievering-Glatz: „Achtsame Yoga-Praxis als spiritueller Weg“
- Jens Stappenbeck: „Herausforderungen bei der Konfliktprävention“

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

---

Leitung	Manfred Rosen, Maria Kolek Braun
---------	----------------------------------

---

23ST01	Sonntag, 05.03.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.03.2023, 13 Uhr
--------	---

---

Kursgebühr	€ 125,- Mehrbettzimmer € 155,- Doppelzimmer € 175,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung
------------	--

---

## Herbstcamp

### Allein, in Beziehung & Gemeinschaft – Aspekte unserer menschlichen Wirklichkeit

mit Alexander Poraj und Petra Wagner

Unser Leben gestaltet sich immer schon und immer nur als Beziehungen. Zu keinem Zeitpunkt ist keine\*r von uns auf sich allein gestellt. Verschiedenste Formen von Gemeinschaft prägen unsere Sozialisation. Wir meinen, uns in einem permanenten Spannungsfeld innerhalb dieser drei Pole – allein, in Beziehung, in Gemeinschaft – zu bewegen. Dabei ist die persönliche Unabhängigkeit ein stark ausgeprägtes Ideal für viele von uns. Aber gibt es diese überhaupt?

Wie wir uns innerhalb der vielfältigen Aspekte von Beziehungen, Gemeinschaften und uns selbst bewegen, ist stark geprägt von Glaubenssätzen und erlernten Beziehungsmustern. Was passiert, wenn wir Beziehungen und Gemeinschaft scheinbar aufgeben, um uns alleine auf eine große Reise zu begeben?

Diesen und weiteren Fragen im Kontext von Beziehung wollen wir beim Herbstcamp in der Stille (Praxis von Zen und Kontemplation), in Vorträgen und Workshops nachgehen.

#### Vorträge:

- Petra Wagner: „Liebe ist... – Wie Glaubenssätze und Beziehungsmuster die menschliche Grundstruktur von Offenheit und Weite beeinflussen“
- Alexander Poraj: „Beziehungen: Wer bezieht was von wem und wozu?“
- Anselm Pahnke: „Plötzlich allein. Wenig haben, viel sein“



#### Bisher bestätigte Workshops:

- Michaela Nüssel: „So gestalte ich eine gute Beziehung zu mir und meinem Leben (Existenzanalyse nach Viktor Frankl/Alfried Längle)“, [www.beratung-nuessel.de](http://www.beratung-nuessel.de)
- Anselm Pahnke: „Vom Ich zum Wir. Gründung eines Wohn- und Kulturprojekts“, [www.anselmpahnke.de](http://www.anselmpahnke.de)
- Helen Sawall: „Tanz & Rhythmus“, [www.sawall-coaching.de](http://www.sawall-coaching.de)
- Stefan Schleich-Kehr: „Yoga – In Beziehung mit mir selbst“, [www.yogamitstefan.com](http://www.yogamitstefan.com)

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holkirchen.de](http://www.benediktushof-holkirchen.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Petra Wagner
<b>23ST02</b>	Sonntag, 03.09.2023, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.09.2023, 13 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 125,- Mehrbettraum € 155,- Doppelzimmer € 175,- Einzelzimmer inkl. 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 2023: Übersicht aller Kurse

Impressum, Fotonachweis

[<<< zurück zum  
Inhaltsverzeichnis](#)



## Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### **Achtzehn, Christiane** (Seite 38)

Sonderschullehrerin, Dipl.-Päd., Zen-Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), langjährige Schülerin des Zen-Meisters C. v. Collande, Mitglied seiner „Raben Sangha“ (Zen-Peacemakers), eigene Sitzgruppe.

### **Ackermann, Isolde** (Seite 109)

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, seit 2006 ayurvedische Fastenseminare, Zen-Praxis. [www.isolde-ackermann.de](http://www.isolde-ackermann.de)

### **Ahnert-Braun, Susanne** (Seiten 10 f., 145)

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), bestätigt von W. Jäger, Jahrestaining Handauflegen (Anne Höfler), Osteopathin, HP, Ausb. in transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler), psychologisch-spirituelle Begleitung am Benediktushof. [www.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

### **Alsleben, Heike** (Seite 180)

Psych. Psychotherapeutin (Verh.therapie), MBSR-, MBCT- u. MBCL-Senior-Lehrerin, Doz., Supervisorin, langj. Meditationspraxis (Kont., Vipassana, Metta). MBCT-Fachleitung (IAS), Co-Leitung Spezialambulanz Uniklinikum HH, Autorin: „Achtsame Wege aus der Depression“. [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

### **Andersen, Alexandra** (Seite 184 f.)

Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen m. Achtsamkeit u. Stille an weiterführenden Schulen“, MBSR-Lehrerin, Lu Jong-Lehrerin (zert. v. Lama Tulku Lobsang), Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg), Klangmassagepraktikerin (P. Hess), Aroha-Mastertrainerin (B. Jakszt). Zen-, Metta- u. Vipassanapraxis. [www.alexandra-andersen.de](http://www.alexandra-andersen.de)

### **Antoni, Brigitte** (Seite 57)

Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin (Dr. Ronald Steiner), Yoga Teacher Training Immersion (Andrew Eppler), Prana-yama, Full Body Mudra u. Yoga Philosophy (Sri BNS Iyengar), Weiterb. Yoga Philosophy, Pranayama, Meditation, Yoga Therapie, Yoga-Unterricht, int. Workshops. [www.beyogif.com](http://www.beyogif.com)

### **Assländer, Regina** (Seite 93)

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, HP Klass. Homöopathie u. Cranio-Sacral-Therapie, Somatic Experiencing-Traumatherapie nach Peter Levine.

### **Auriau-Moser, Rose** (Seite 42)

Soto-Zen-Priesterin, Dharma-Übertragung von Kiku Christina Lehnerr (Linie Shunryu Suzuki Roshi). 2 J. Vipassana-Zentrum Beatenberg, Schweiz. 7 J. in den Tempeln des San Francisco Zen-Centers (SFZC). Mehrere Jahre Leitung Stiftung Felsentor, Schweiz. Leitet seit 2017 Zen-Kurse in versch. Zentren (CH).

### **Ballreich, Rudi** (Seiten 166, 178 f.)

GF Conadora GmbH, Organisationsberater, Management-trainer. Bis 2020 Mitglied Trigon Entwicklungsberatung. 2015 Begründung Mindful Leadership Konferenzen. Mit dem Professional Campus der Universität Witten/Herdecke Entw. u. Durchführung Lehrgang „Train the Trainer“ für Mindful Leadership u. „Agile Leadership & Agile Transformation“.

### **Beckmann, Ludger P.** (Seiten 147, 154, 163)

Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf., seit 2006 Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Seit 2000 Führungskräfte-Coach, Managementtrainer. Ausb. humanist. u. körperorient. Psychoth. (Gestalth., Hakomi); Abschluss mit ECP, Fortb. system. Beratung, Arbeit mit Innerem Familiensystem, Aufstellungen, Paartherapie, existenzanalyt. Coaching. Sitzgruppe. [www.mindfulness-academy.de](http://www.mindfulness-academy.de)

### **Bernsdorf, Jörg, Dr.** (Seite 14)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 25 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuzendo, Shakuhachi) u. Budo (Aikido u. Iaido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo. [www.zen-muehle.de](http://www.zen-muehle.de)

### **Bickhard-Bottinelli, Jana** (Seiten 142 f., 151)

Yoga- u. MBSR-Lehrerin, Dozentin f. Yoga am Center for Mindfulness in Zürich, Mitgliedschaft beim MBSR-Verband CH, eigene Yoga- u. Meditationspraxis (Vipassana) seit 1986, Unterrichtstätigkeit seit 1998. [www.abc-yoga.com](http://www.abc-yoga.com)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### **Bissinger, Ruth** (Seite 71 f.)

HP Psychotherapie, Gestalttherap., Dipl.-Soz.päd., Ausb. in Transpersonaler Prozessarbeit (Richard Stiegler). Seit 20 J. eigene therapeutische Praxis, Kursleitung. Arbeit in Sozialpsychiatrie. [www.der-seelenbewegung-folgen.de](http://www.der-seelenbewegung-folgen.de)

### **Bißmeier, Undine Nami** (Seite 39)

Buddhistin auf dem Zenweg. Zen-Lehrerin (Sensei) der ZenPeacemaker u. der White Plum Asanga (Bernie Glassman Roshi). Fachkrankenschwester f. Psychiatrie.

### **Blanz, Hiekyoung** (Seite 138)

seit 12 J. Coach u. Lehrcoach für The Work beim vtw, Certified Facilitator, Institute for The Work, 25 J. Erfahrung mit Bewegung u. Tanz als Dipl.-Tänzerin. Eigenes Seminarhaus. [www.hiekyoung.com](http://www.hiekyoung.com)

### **Blumenberg, Katrin** (Seite 94)

Qigong-Ausbilderin (DDQT), Leitung Zheng Yi Dao-Seminare/Übungssystem „Qigong der Vier Jahreszeiten“. Ausgeb. in der V.R. China. Aus- u. Fortb. von Qigong-Lehrern, Ärzten u. Psychologen. [www.qigong-vier-jahreszeiten.de](http://www.qigong-vier-jahreszeiten.de)

### **Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat.** (Seite 73)

promovierte in Physik, Grundstudium Chinesisch u. Philosophie, Aufenthalte in China, unterrichtet seit 1989 Qigong. Lehrerin/Ausbilderin Dt. Qigong Ges., Kursleiterin Medizin. Ges. für Qigong Yangsheng. [www.qigong-shiatsu-radolfzell.de](http://www.qigong-shiatsu-radolfzell.de)

### **Bodeutsch, Ralf** (Seite 109)

Dipl.-Ing., Romanistikstudium, Jena/Lleida. Seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberufl. Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Verant. von int. Fastenkursen u. Gesundheitsreisen. [www.bodeutsch.eu](http://www.bodeutsch.eu)

### **Böhme, Markus** (Seite 54)

seit 1987 auf dem Zen-Weg, 7 J. AiKiDo-Training. Ab 2007 Übung u. seit 2010 Kundalini-Yogalehrer nach Yogi Bhajan. Als Heimerzieher Arbeit mit Sucht- u. psychisch beeinträchtigten Menschen. [www.k-yoga.me](http://www.k-yoga.me)

### **Boissevain, Friederike, Dr. med. Dr. phil.** (Seite 43 f.)

FÄ für Innere Medizin, Krebskrankungen, Palliativmedizin (MSc). Ordiniert in der Soto-Zen-Tradition von Shunryu Suzuki. Lehrer: Hozan Alan Senauke, Sojun Mel Weitsman. Leitung Sangha: [www.wind-wolken-sangha.de](http://www.wind-wolken-sangha.de). Aktiv in der Hospizarbeit: [www.hospiz-im-wohld.de](http://www.hospiz-im-wohld.de).

### **Bollmann, Christian** (Seiten 125, 128, 136)

Musikstudium, seit mehr als 30 J. Arbeit mit Obertönen, meditativer Musik u. Klang-Heil-Kunst. Gründer u. Leiter Oberton-Chor Düsseldorf. 24 CDs u. a. mit Heilenden Klängen u. Abwun. Int. Konzert- u. Seminartätigkeit. [www.lichthaus-musik.de](http://www.lichthaus-musik.de)

### **Borschel, Daniela** (Seite 144, 159)

Dipl.-Kauffrau, Begleiterin integraler Veränd.prozesse, Dialog-Forscherin u. -Moderatorin, Kont.- u. Kado-Lehrerin, Interkult. Trainerin, Aufstellerin, Integral-Systemischer Coach, 19 J. freiberufl. Praxis, Vorstand Integrales Forum, Beirätin Spirit. Zentrum im Eckstein. [www.borschel.com](http://www.borschel.com)

### **Braun, Fernand** (Seiten 10 ff., 18 f., 22, 171)

Dipl.-Theologe, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, im Vorstand der Linie „Wolke des Nichtwissens“. [www.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

### **Breuninger-Ballreich, Susanne** (Seiten 176, 178)

Gestaltpsychotherap., Coach, Achtsamkeitstrainerin, MBSR- u. MBCT-Unterricht u. Leitung MBSR-Lehrer-Ausb. des ZAS. Achtsamkeitsbasierte Trainingsprogr. In Untern., Doz. Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ (Univ. Witten/Herdecke). [www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)

### **Bryson, Gisela** (Seite 23)

zert. Kontemplationslehrerin Via Cordis, Mitglied WFdK. Seit 1992 Ausb. Meditationslehrer. Langj. Ausb.leiterin von Atemtherapeuten am Ilse-Middendorf-Institut. Supervision, Seminare in eigener Praxis.

### **Burggrave, Helge** (Seite 18)

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 umfangreiche Seminartätigkeit. [www.burggrave.de](http://www.burggrave.de)

### **Büttner, Dorothea** (Seite 126)

Päd., Ganzheitl. Atem- u. Leibtherapie (HAG), Seminartätigkeit, Angebote für Meditation u. meditative Kreistänze, Gesprächsgruppe für Trauernde, Gemeindediakonin. [www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de](http://www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de)

### **Buxbaum, Dagmar** (Seite 36)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungspäd., seit 2014 Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit fast 40 J. Zen-Praxis, leitet seit 2003 Zen-Gruppen in Meckenheim. [www.seelenfroh.de](http://www.seelenfroh.de)

**Cantú, Kay** (Seite 53)

Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 3 J. Yoga-Ashram, dort Ausbilder f. Yogalehrer (BYV), Personaltrainer, Meditationskursleiter, Entwickl. systemisch orientiertes Konzept für Ausb. Xperience Yogalehrer. [www.xperience-yoga.com](http://www.xperience-yoga.com)

**Ceming, Katharina, Prof. Dr. phil. Dr. theol.**

(Seite 66)

freiberufl. Seminarleiterin u. Publizistin, Organisation philosoph. Reisen. Geht von philosophischen u. spirituellen Traditionen inspiriert der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht. [www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)

**Confal, Claudia** (Seite 95)

Dipl.-Soz.päd., tätig in der Jugendhilfe, Systemische Therap. u. Supervisorin, seit 1983 Zen bei W. Jäger u. D. Zölls, Doz. Medizin. Ges. für Qigong Yangsheng, seit 20 J. nebenberufl. Qigong-Kursleiterin. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Dalberg, Andreas** (Seite 155)

Autor, Biograf, Seminarleiter, Studium Schreibpädagogik (M. A.), philosophische u. psycholog. Zusatzqualif., langj. Meditationspraxis, diverse Publikationen. [www.andreasdalberg.de](http://www.andreasdalberg.de)

**Danke, André** (Seite 55)

kommt aus Unternehmensberatung, Medien- u. Lizenzbranche, war Fotomodel in New York, dort Ausb. am Kundalini Yoga East zum Kundalini Yogalehrer nach Yogi Bhajan, int. Workshops, regelm. Fortb. in Indien bei Yogi Amandeep, eigenes Yoga-Online-Magazin. [www.yogarelations.com](http://www.yogarelations.com)

**Deyerling, Angela** (Seite 146)

Sonderpäd., MBSR-Lehrerin, Mitglied des Ordens Inter-  
Sein von Thich Nhat Hanh, aktiv bei „Omas for Future“, Vipassana-Meditation. [www.achtsamkeit-wuerzburg.de](http://www.achtsamkeit-wuerzburg.de)

**Dirks, Liane** (Seiten 155, 181)

Autorin, Doz., Meditations- u. Tai-Chi-Lehrerin. Gründerin der Life-Script®-Methode u. der Ausb. Life Script®-Biografiearbeit. [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)

**Dittrich, Susanne Jushin** (Seiten 42, 172)

Zen-Praxis seit 1999 bei Rolf Drostens Roshi, seit 2016 bei Linda Myoki Lehrhaupt Sensei, von ihr autorisiert Retreats u. Meditationsgruppen zu leiten, Koanarbeit, Zen-Einzelbegleitung, langj. Yoga-Erf., MBSR-Lehrerin, Psychotherapeutin, Gruppenlehranalytikerin, Supervisorin, [www.zen-praxis.de](http://www.zen-praxis.de)

**Dörmann, Helmut** (Seiten 144, 159)

Gestalttherapeut, Supervisor, 4-Jahres-Training transpersonale Psychologie, Leiter Hospizdienst, Trauerbegleiter, Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), 3-j. Meditationslehrer-Ausb., versch. Veröff. [www.helmut-doermann.de](http://www.helmut-doermann.de)

**Dorst, Brigitte, Prof. Dr.** (Seite 70)

Dipl.-Psych., approb. Psychotherap., 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](http://www.sophia-zentrum.de)

**Drescher, Gisela** (Seiten 32, 118)

freischaffende Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Leitet seit 1978 die „Freie Werkstatt für Bildhauerei u. Gestaltbildung“ mit dem Ausbildungszweig „Der künstlerische Mensch“. [www.gisela-drescher.de](http://www.gisela-drescher.de)

**Dressler, Stefan, Dr. med.** (Seite 136)

FA für Psychiatrie u. Psychotherapie, Integrative Psychotherapie, Privatpraxis. Seit 2005 Seminare Holotropes Atmen. Doz./Ausbilder am Int. Institut f. Bewusstseinsforschung u. Psychotherapie (IIBP), Mitarbeit im Netzwerk Klinik der Zukunft, Professional Member Eurotas. [www.essence-SD.de](http://www.essence-SD.de)

**Dümmig, Renate** (Seite 34 f.)

zert. psycholog. Beraterin, Burnout-Beraterin u. Trauerbegleiterin in eigener Praxis, seit über 25 J. Kurstätigkeit für versch. Körpertherapien, Taiji-Chan-Lehrerin, Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), eigene Sitzgruppe. [www.koerper-bewusst-sein.eu](http://www.koerper-bewusst-sein.eu)

**Eurich, Claus, Prof. Dr. phil.** (Seiten 17, 140 f.)

Hochschullehrer i. R., Schwerpunkte: Ethik, Kommunikation; Philosoph; Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Zahlreiche Veröff. u. a. „Aufstand für das Leben“, „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers“. [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

**Fell-Hagen, Monika** (Seiten 52, 136)

Psycholog. Psychotherapeutin, seit über 25 J. in eigener Praxis, Körperpsychotherapie, System. Therapie u. Aufstellungen, Traumatherapie, Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BYV), war Zenschülerin von Willigis Jäger, Tantrisches Yoga (M. Anand), Lehrtherapeutin Tiefenpsychologie (ZIST u. WIAP), Autorin. [www.trans-personal.de](http://www.trans-personal.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Franklin, Jim, Dr. PhD* (Seite 113)

Musikstudium, Komponist, studierte Shukuhachi 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](http://www.bambusherz.de)

### *Fuchs, Christine, Dr. jur.* (Seite 118)

Studium Freie Bildende Kunst, Kunstwiss., Rechtswiss., Kunsttherapie. Zen-Schülerin von D. Zöls. Leiterin STADTKULTUR Netzwerk bayerischer Städte e. V.

### *Gehweiler, Ute* (Seite 56)

examinierte Krankenschwester, Entspannungspäd., Leitung Zentrum Eichenhäuschen, GFG-Geburtsvorbereiterin®, Yogalehrerin (BYV), Trauerbegleiterin. [www.das-eichenhaeuschen.de](http://www.das-eichenhaeuschen.de)

### *Gerwin, Roswitha Maria* (Seite 49)

Kulturref., Yoga-Lehrerin (BDY/EYU), 30 J. Leiterin/Dozentin Integrale Yogaschule f. Aus- u. Weiterb., Lehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied WFDK, Lehrerin f. Integrale Spiritualität u. Begleitung im Zen. Autorin. [www.integrale-yogaschule.de](http://www.integrale-yogaschule.de)

### *Giesse, Susanne* (Seite 52)

Kommunikationswiss., 2007-2021 Leiterin Yogaschule yogalounge, seit 2005 versch. Ausb. zum Thema Körperarb., Hatha u. Yin Yoga, Ausb.leiterin Singgruppen, 2013-2019 Aus- u. Fortb. u. spirit. Begleitung durch Daniel Hertlein, 2 J. Studium Bhagavad Gita mit Svamini Pramananda. [www.yogalounge.de](http://www.yogalounge.de)

### *Giulini, Nöle* (Seite 58)

CIAYT-zert. Yogatherapeutin, Senior iRest® Yoga Nidra-Teacher u. -Trainerin, Studium Kunsttherapie, Psychologie u. Kunst, Yoga-Ausb. in Kripalu (Yogi Amrit Desai) u. bei Erich Schiffmann. 33 J. Yogalehrerf., [www.ThePracticeOfWelcoming.de](http://www.ThePracticeOfWelcoming.de)

### *Glasenapp, Jan, Dr. phil.* (Seite 180)

Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langj. Meditationspraxis in der Chan-Tradition. [www.therapie-und-beratung.de](http://www.therapie-und-beratung.de)

### *Greven-Lindemann, Ursula* (Seite 124)

Gesangspäd., Sängerin (Musical, Oper, eigene Konzerte), Ausb. in Klangheilung, Somatic Experiencing, Reiki-Lehrerin, war Zenschülerin von Willigis Jäger, Lehrerin f. West-Östliche Weisheit. [www.ursula-greven.de](http://www.ursula-greven.de)

### *Grieger, Fatimabi Monika* (Seite 67f.)

Seminarleiterin, Coach, Heilpäd., Gründerin u. Leiterin Sufi Zentrum Omega sowie der Khanqah Inayatiya (CH). Lehrerin (Murshida) in der Sufitradition von Pir o´Murshid Hazrat Inayat Khan, drehender Derwisch (Semazen) in Tradition der Mewlewi (Rumi). Verbindung der beiden Sufiwege. [www.sufismus.ch](http://www.sufismus.ch)

### *Grimm, Beatrice* (Seiten 19, 21, 146)

Kontemplationslehrerin, Beauftragung von Willigis Jäger. Körpergebet, Qigong Yangsheng, Tanz. Schulungen u. a. in therapeut. Bewegungs- u. Körperarbeit, Zen, Sakraler Tanz, Diamond Approach, Essential Movement. [www.beatrice-grimm.de](http://www.beatrice-grimm.de), Verlegerin von [www.wege-der-mystik.de](http://www.wege-der-mystik.de)

### *Groschupp, Bernd* (Seite 35)

Zen-Praxis seit 1993. 2006 Lehrbeauftragung für Zen durch Willigis Jäger (Zen-Linie „Leere Wolke“). Aufenthalte im Bailin Chantempel, China. Seit 1998 ehrenamtl. Leitung Zendo Dresden. Studium Rechtswissenschaft. Richter am Sächsischen Obergericht. [www.zendo-dresden.de](http://www.zendo-dresden.de)

### *Haack, Sven-Joachim* (Seiten 18, 20, 22, 24 f. 119)

Ev. Pfarrer i. R., Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) u. des WFDK. Initiator u. Leiter der „Weggemeinschaft Kont. u. Mystik - Spiritualität u. Lebenskultur aus der Stille“, Weiterb. in Gestalt- u. transpersonaler Psychotherapie, sakralem Tanz, Ritual, Gebärde u. Klangmassage. [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

### *Hachtmann, Stephan* (Seite 23 f.)

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität, Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen, Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

### *Hackenberger, Anne* (Seite 190)

Paar- u. Familientherapeutin (DDIF) in eigener Praxis, Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MSC, MBOP - Mindfulness based Childbirth and Parenting), Gründung u. Leitung Zentrum f. Achtsamkeit u. Familie, Vorstand Verein „Mit Kindern wachsen“, Doz. u. Ausbilderin u. a. bei Arbor Seminare. [www.achtsamkeit-und-familie.de](http://www.achtsamkeit-und-familie.de)

**Häfner, Martin** (Seite 106)

HP, Physiotherapeut, Dipl.-Ing., begleitet Menschen seit 30 J., sich im Körper wohl und sicher zu fühlen. Körpertherapeut in eigener Praxis. 10 J. leitender Körpertherapeut der TCM Klinik am Steigerwald.  
www.haefner-koerpertherapie.de

**Hasselhoff, Achim** (Seite 145)

Ev. Pfarrer u. Religionslehrer i. R., Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Leitung Kontemplationsgruppe. Jahrestraining u. Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation.  
www.achim-hasselhoff.de

**Häufle-Yasuda, Nobuko** (Seite 115)

Dipl.-Soz., Goldschmiedin, buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin u. Lebenskünstlerin. Geb. in Japan, seit 6. Lebensjahr Beschäftigung mit Shodo. Zahlreiche Auszeichnungen u. Ausstellungen. Langj. Unterrichtserfahrung. www.shodointernational.de

**Henning, Thomas Ho Heki, Dr. phil.** (Seite 113)

Psychotherapeut. Spielte lange die Klarinette, bis er zur Shakuhachi fand, die er als Werkzeug des Suizen schätzt. Schüler von Dr. Jim Franklin Shihan (Meister der Shakuhachi). Übt als Laienmönch in der Choka Sangha, Steyerberg, unter Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi.

**Herberich, Elsbeth Maria** (Seiten 37, 102 ff., 112 f.)

Ikebanalehrerin der Ikenobo Akademie (Kyoto), Lehrerin für Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Fortb. in Psychotherapie (Hunter Beaumont), Qigong (Med. Ges. für Qigong Yangsheng).

**Hinterberger, Thilo, Prof. Dr.** (Seite 166)

Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswissenschaftler, leitet den Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswiss. in der Psychosomatischen Medizin, Uniklinikum Regensburg, beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins. Präsident der Gesellschaft f. Bewusstseinswissenschaften u. Bewusstseinskultur.

**Hoch, Daniel** (Seite 164)

Coach, Prozessbegleiter, Gestalt- u. Traumatherapeut. Beschäftigt sich seit über 25 J. mit Gesundheit, Spiritualität u. Führung. Gründer YouTube-Kanal Spiritual Leadership TV. www.spiritualleadership.de

**Hofer, Iwan** (Seite 165)

Geistlicher Begleiter, Gestaltpäd., Prozessbegleiter u. Gastgeber. Mit „capacitas – Raum f. Entwicklung, Begleitung u. Spiel“ möchte er Menschen Erfahrungsräume ermöglichen, um sich für gelingende Beziehungen zu öffnen. www.capacitas.bz

**Höfler, Anne** (Seite 102 ff.)

Praktiziert seit 1981 Handauflegen. Seit 1989 Vorträge u. Kurse in kirchl. 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“ f. Handauflegen. www.anne-hoefler.de

**Höhn, Martin** (Seite 102)

Dipl.-Musiklehrer, TaKeTiNa-Rhythmuspäd., Ausb. für Focusing (DFI). Seit 2007 Kursleiter im Bereich Musik, Rhythmus, Selbsterfahrung. Seit 2012 Kreativtherapeut Heiligenfeld u. psychosomatische Privatklinik Bad Grönnenbach. www.martinhöhn.de

**Holzapfel, Michael** (Seite 78 f.)

Physiotherapeut, Osteopath, staatl. gepr. Tanz- u. Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater u. Ausb. der Telefonseelsorge, Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Meditationspraxis seit 1997, Schwerpunkte Kontemplation u. Zen.

**Homberger, Harald** (Seiten 48, 135)

Psychotherapeut in eigener Praxis, Aufstellungsseminare u. Weiterbildungen (DGfS) seit 1995. Spirituelle Leitung u. Lehrer der Samyama Integrale Yogameditation, Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer BDY/EYU, HP, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). www.harald-homberger.de, www.yoga-samyama.de

**Hülsbeck, Marcel, Prof. Dr. rer. pol.** (Seite 177)

Inhaber WIFU-Stiftungslehrstuhl f. Personal u. Organisation, insbes. in Familienunternehmen, Univ. Witten/Herdecke. Beschäftigt sich mit Entstehung u. Reduzierung von Angst durch Führung u. dem Zusammenhang von Motivation von Mitarbeitern u. Achtsamkeit im Führungshandeln. Wiss. Leiter Lehrgang „Train the Trainer“ für Mindful Leadership.

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Hummel, Randolph* (Seite 152)

Dipl.-Soz.arb., System. Therapeut u. Berater (SG), System. Coach u. Supervisor. In eigener Praxis seit 1997, v. a. Einzel-, Paar- u. Familientherapie. Mitgründer Bodensee-Institut. Seit 2017 Paar-Intensiv-Kurse mit B. Jellouschek-Otto. [www.randolf-hummel.de](http://www.randolf-hummel.de)

### *Hundsatz, Thomas* (Seite 128 f.)

Logopäde, Gesangslehrer. Während vieler Jahre als Gesangsschüler u. Sänger erfuhr er das Wunder der menschlichen Stimme u. des Gesangs. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen u. Sprechen weiter. [www.sprechenundstimme.de](http://www.sprechenundstimme.de)

### *Jäckel, Birgit* (Seite 97)

Sunmudo-Lehrerin (Schwarzgurt/1. Dan), Meditationsanleiterin, Yogalehrerin, MovNat Certified Trainer, Karate (Schwarzgurt/1. Dan). Prähistorikerin (M.A.), Schriftstellerin, Story-Coach, Consultant, Kursleiterin. [www.birgitjaeckel.com](http://www.birgitjaeckel.com)

### *Jäger, Henrik, Dr. phil.* (Seite 75)

Studium Theologie, Sinologie, Philosophie, Japanologie. Ausbilder/Lehrer f. Taijiquan u. Qigong. Weiterb. transgenerationale Traumatherapie. Autor, Doz., Coach. Lehrtätigkeit an versch. Universitäten u. am C. G. Jung-Institut, Zürich. [www.henrikjaeger.de](http://www.henrikjaeger.de)

### *Jehle, Elias* (Seite 191)

„Empowering people to dare to shine“, lautet sein Mission Statement. Forscht zu Mindfulness u. (Self-)Leadership, ausgezeichnet f. seine innovative Lehrtätigkeit. Begleitet als Transformation Coach Menschen auf dem Weg ihren „Sweet Spot“ zu realisieren.

### *Jellouschek-Otto, Bettina* (Seite 152)

HP Psychotherapie, Transaktionsanalytikerin (DGTA), system. Paartherapeutin, Hebamme. Seit 1985 system. Einzel-u. Paarberatung in eigener Praxis, seit 2009 Leitung Paar-Intensiv-Seminare mit Hans Jellouschek (verst. 2021), seit 2018 auch mit Randolph Hummel. Seit über 20 J. Meditationspraxis (Zen, Kontemplation). [www.jellouschek-praxis.de](http://www.jellouschek-praxis.de)

### *Käfer, Simone* (Seite 92)

Magister Japanologie, Kyudo-Ausb. in Japan u. Deutschland, seit 15 J. Kyudo-Schützin (2. Dan), Mitglied Dt. Kyudo Bund, langj. int. Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

### *Kaiser, Annette* (Seite 65)

Spirit. Lehrerin u. Leiterin Seminarhaus Goldener Wind bei 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/-Ausb., eigener „Übungsweg DO“, spirit. Traumarbeit. Autorin. [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### *Kapfer, Rita* (Seite 135)

HP, Praxis f. ganzheitl. Körpertherapie, Schwerpunkt Systemaufstellung u. Kinesiologie, Einzelaufstellungen, Aufstellungsseminare, langj. Erfahrung u. Mitarbeit bei Günter Schricker, weiterhin bei Dr. Renate Wirth. Ab 2022 Übernahme ihrer Aufstellungsseminare am Benediktushof. [www.praxis-kapfer.de](http://www.praxis-kapfer.de)

### *Karner-Klett, Doris* (Seiten 22, 48)

Yogalehrerin BDY/EYU, Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yoga-Lehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer, autorisiert von Desikachar, Zen-Lehrerin Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Ass. von Helga Simon-Wagenbach, spirit. Leiterin Verein Samyama Integrale Yogameditation. [www.yogakirchheimteck.de](http://www.yogakirchheimteck.de), [www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de)

### *Keimburg, Annette* (Seite 145)

Pfarrerin i. R., Prägung durch Taizé u. die Communauté de Grandchamp, Kontemplationsweg des Herzensgebetes nach G. und R. Maschwitz, Ausb. in Klinischer Seelsorge, Mediation u. Palliative Care, seit 2006 CNVC-zert. Trainerin f. Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg.

### *Kleer, Anja* (Seite 132)

Ausb. bei Richard Stiegler in Transpersonaler Prozessarbeit. Meditation, Tiefenökologie, Vision Quest, Mitentwicklung walkAway. Päd. Arbeit, Mediatorin, Künstlerin. Seit 2019 Kursleiterin in der Bewusstseinschule Seele und Sein. Eigene Seminare. [www.soulsatellites.de](http://www.soulsatellites.de)

### *Kohtes, Paul J.* (Seite 43)

Zen- u. Yogalehrer. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen dabei, zu sich selbst zu finden – und sich von dort aus für alle Wesen öffnen zu können. Mitgründer u. Stimme von 7Mind, einer MeditationsApp mit über 2 Mio. Nutzern in DE. In seinen Publikationen beschreibt er den Weg des Menschen zur inneren Freiheit. Ehrenamtlich tätig im Präsidium der „West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung“. [www.healingformula.de](http://www.healingformula.de)

**Kölczé, Csongor** (Seite 123)

Gongmusiker, Cellopäd., Musikkinesiologe, Klangmassagetherapeut, Seminarveranstalter, Ausbilder f. die Fachrichtungen Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden, Instrumentengruppen Gong, Klangschale, Monochord, Kotamo. [www.klangurlaub.de](http://www.klangurlaub.de)

**Kolek Braun, Maria** (Seiten 12 f., 20, 51, 171, 188, 192)

Dipl.-Theologin, Germanistin. Lebt in der Schweiz, arbeitet im Leitungsteam der Spital- u. Klinikseelsorge im Kanton Zürich. MBSR-Lehrerin, Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Vorstandsmitglied im WFdK, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof.

**Korp, Harald-Alexander** (Seiten 75, 158)

M.A. phil., Uni-Dozent f. Religionswiss., Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach (HCDA), Autor u. a. von „Dem ruhigen Geist ist alles möglich“, „Am Ende ist nicht Schluss mit lustig - Humor angesichts von Sterben und Tod“. [www.hakorpa.de](http://www.hakorpa.de)

**Kostka, Claus** (Seite 108)

HP Psychotherapie, Dipl.-Kunsttherapeut, Europ. Zertifikat Psychotherapie (EAP/DVP), Körperpsychotherapeut (DGK/EABP), Familientherapeut (DGSF), Reparenting (INITA), Systemaufsteller u. Lehrtherapeut (DGFS), Künstler. [www.clauskostka.de](http://www.clauskostka.de)

**Kraemmer, Renée Maria** (Seite 87)

MBSR-Lehrerin, Sensory Awareness Leader, Physiotherapeutin. Arbeitet in psychiatrischer Klinik, CH. Zen-Meditation seit 1990, Schülerin von Christoph Rei Ho Hatlapa. Langj. Erfahrung in Yoga, Aikido u. Contact Improvisation. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Krahn, Karoline** (Seite 98)

Lehrerin für Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zenlehrerin, Personal Assistance Teacher bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)

**Kraus, Alexandra** (Seite 38)

Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin, Shakuhachi-Meisterin. Studium Shakuhachi bei Shakuhachi-Meistern Dr. Jim Franklin u. Teruo Furuya, Tokyo. Erhielt 2020 vom KSK-Europe den Titel Shihan (Meister) u. damit Lehr- u. Konzertbefugnis. Langj. Zen-Schulung u. -Meditation. [www.alexandra-kraus.de](http://www.alexandra-kraus.de)

**Krings, Sabine** (Seite 105)

Seit mehr als 20 J. fasziniert mich Jin Shin Jyutsu in seiner Einfachheit, Tiefe u. Weite. In Kursen u. Einzelanwendungen gebe ich diese uralte jap. Heilkunst (Berührungen) als wertvolle Selbsthilfe an Menschen jeden Alters weiter. [www.jsj-physiophilosophie.de](http://www.jsj-physiophilosophie.de)

**Krudup, Karin** (Seiten 64, 175)

Päd., Ausb.leiterin, Dozentin u. Supervisorin in MBSR-Weiterb. am Institut für Achtsamkeit (IAS), seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- u. Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin, MBSR-, MBCL- u. MBCT-Lehrerin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Kruithoff, Elmar** (Seite 138)

Dipl.-Psych., Focusing-Lehrer, ausbildungsberechtigter Koordinator (TFI), Gründer Zentrum f. Focusing-Kompetenzen, Dänemark. [www.focusing-center.com](http://www.focusing-center.com)

**Kruljac, Renato** (Seiten 81, 89, 143)

M. A. in Päd./Bildungsmanagement, Trainer f. Achtsamkeit, Intuition u. Persönlichkeitsentw., MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach, Ausb. in Gestalttherapie, 27 J. Kampfkunsterfahrung, Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger, int. Kursleitung, Autor. [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

**Kuhn, Wilfried, Prof. Dr. Dr.** (Seite 174)

Arzt für Neurologie u. Psychiatrie, ehemals Chefarzt der Klinik für Neurologie im Leopoldina-Krankenhaus, Schweinfurt, stellvertretender Vorsitzender des Netzwerk-Nahtoderfahrung.

**Ladik, Annamaria** (Seite 100)

Ärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomat. Medizin u. Psychotherapie, Spezielle Psychotraumatologie DeGPT. Seit 2004 in eigener Praxis. Seit 2002 durch Dr. Julie Henderson autorisierte Zapchen Somatics-Lehrerin. Neben ärztl. Tätigkeit Kurse in dieser Methode. [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Lantenhammer, Elvira** (Seite 120)

freischaff. Bildende Künstlerin, Kunststudium Akademie d. bildenden Künste, München. Initiatorin „Kunst im Schloss Homburg“, Kuratorin, Lehrtätigkeit, int. Ausstellungen, Yogapraxis, Taiji, war Zenschülerin von Willigis Jäger. [www.elviralantenhammer.de](http://www.elviralantenhammer.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Lauterbach, Matthias, Dr. med. (Seite 173)*

FA f. psychotherap. Medizin. Nach langer klinischer Tätigkeit seit 1990 Berater, Coach, Autor. Leitet Weiterb. u. Seminare f. Führungskräfte, Therapeuten u. Coaches. Schwerpunkt: „Heil“-werden von Menschen in herausfordernden Lebens- u. Arbeitssituationen.

### *Lee, Riley, Dr. PhD (Seiten 108, 113)*

Musikethnologe, int. Lehr- u. Seminartätigkeit, seit 1980 Dai Shihan (Großmeister) der Shakuhachi-Flöte. Gibt Atemworkshops seit den späten 80er-J. Bisher über 60 CD- u. DVD-Veröff., Schwerpunkt Zenmusik. [www.rileylee.net](http://www.rileylee.net)

### *Lehrhaupt, Linda Myoki, Dr. phil.*

(Seiten 42, 87, 89, 172)

Begründerin u. Leiterin Institut für Achtsamkeit (IAS), dort auch als Doz., Supervisorin u. spirit. Begleiterin (Mitglied im SDI Int.) tätig. Unterrichtet seit 1993 MBSR u. bildet seit 2002 MBSR-Lehrer aus. Übt seit 1979 Zen u. ist Zen-Lehrerin der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga), Taiji- u. Qigong-Lehrerin. Leitet int. Retreats in Achtsamkeits- u. Zen-Meditation. Autorin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de), [www.zenfrauen-unterwegs.de](http://www.zenfrauen-unterwegs.de)

### *Lener, Christine (Seite 112)*

Senior Prof. Ikebana Floral Art. Abgeschlossen. Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana, Japan (1989-2002). 30 J. Präsentation Ikebana Kultur durch int. Lehren u. int. Ausstellungen, langj. Zen-Meditation, Gründerin Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibana-kai. [www.ikebana-study-group.eu](http://www.ikebana-study-group.eu)

### *Leverenz, Karsten (Seite 33 f.)*

Ev. Theologe, Klinikseelsorger, Paar-, Lebens- u. Familienberater (DAJEB), Supervisor u. Coach (DGSv), Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

### *Leverenz, Marianne (Seite 33 f.)*

Ev. Theologin, Paar-, Lebens-, Familien-, u. Erziehungsberaterin (DAJEB), Zenlehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

### *Li, Zhou (Seite 95)*

Direktorin Ausbildungszentrum Beidaihe i. R., VR China. Kursleitung bei der Med. Ges. für Qigong Yangsheng. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

### *Lindemann, Ulf (Seite 124)*

Lehrer für schamanisches Wissen, spirit. Begleiter, Autor spiritueller Texte, Seminarleiter, Musiker. [www.ulf-lindemann.de](http://www.ulf-lindemann.de)

### *Lipovsky, Shura (Seite 70)*

Studium Gesang am Konservatorium (Margreet Honig), Tanzausb., NL, Schauspielausb. (Paris). Dipl.-Psychosynthese-Therapeutin, Sängerin, Schreiberin u. Komponistin jiddischer Lieder, Tanzexpression, Magid (Kabbalist. Philosophie u. Heilungsarbeit). Beschäftigung mit heilender Kraft von Klang und Bewegung. [www.shuralipovsky.com](http://www.shuralipovsky.com)

### *Löffler, Sabine (Seiten 137, 164)*

Dipl.-Psych., Weiterb. u. a. in systemischer Therapie, Pessio-Therapie. Arbeit im sozialpsychiatrischen Dienst, in eigener Praxis, Einzeltherapie u. Gruppen u. als Trainerin und Supervisorin für Therapeuten.

### *Lorenz, Anja, Dr. phil. (Seite 156)*

Dipl.-Soz.päd., Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin, Kreative Leib- u. Gestalttherapeutin, system. Beratung u. integrierte Familientherapie, eigene Praxis, promovierte Biografieforscherin, langj. Meditations- u. Yogapraxis, Point-Zero-Malerin. [www.anja-lorenz.de](http://www.anja-lorenz.de)

### *Luger-Schreiner, Helga (Seite 83)*

Mag. art., Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunsttherapeutin, MSC-Lehrerin, MCP-Trainerin, Metta-Meditationslehrerin, Doz., Autorin, Konzept u. Leitung PAS (Uni Wien), Co-Kreation Hochschul-LG „Achtsamkeit“ u. Weiterb. AVE-Institut, Expertin f. kunstbasierte Meditation u. meditationsbasierte Kunst. [www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

### *Maaß, Beate (Seite 57)*

iRest® Yoga Nidra Meditation-Supervisorin/-Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU/GGF bei Leopoldo Chariarse, langj. auf dem Weg des nicht-dualen Kashmirischen Sivaismus, des Yoga u. des tibet. Buddhismus, Sprachwiss., [www.herzensatem.de](http://www.herzensatem.de)

### *Majowski, Barbara (Seite 95)*

Coach, Trainerin, HP Psychotherapie, Doz. Med. Ges. für Qigong Yangsheng e.V., Beraterin im Bereich Betriebl. Gesundheitsmanagement. [www.entspannung-coaching.de](http://www.entspannung-coaching.de)

**Malzer-Gertz, Margarete** (Seite 83)

FÄ für Psychosomatische Medizin u. Psychotherapie in eigener Praxis, System. Therapeutin, Coach u. Supervisorin (SG, DGSF), MSC-Lehrerin, MCP- Trainerin, Autorin, Supervisorin SCIP-Programm (CMSC, San Diego), Systemisch- u. Mitgeföhlsoorientiertes Fortb. SoFi.  
www.malzer-gertz.de

**Mangold, Jörg** (Seiten 83, 86, 95)

Ärztl. Psychotherapeut, FA für Kinder- u. Jugendpsychiatrie in eig. Praxis, Autor, Doz., Achtsamkeitslehrer MBSR, MBCT, MBCL, MCP, PNT. MSC-Lehrer (zert. UCSD), Ausb.leitung Klinische Achtsamkeit, Master-Trainer Positive Psych., humanitäre Bildungsprojekte.  
www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

**Mannschatz, Marie** (Seite 63 f.)

30 J. Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, Ausbildung in der buddhistischen Theravada-Tradition bei Jack Kornfield, unterrichtet seit 25 J. Vipassana- u. Metta-Meditation, Autorin mehrerer Bestseller über buddhistische Alltagspraxis. www.mariemannschatz.de

**Manstetten, Reiner, Dr. phil.** (Seite 16)

Philosoph, Dozent am Philosoph. Seminar, Univ. Heidelberg. Kontemplationslehrer. Zum Lehrer für Zen und Kontemplation von Willigis Jäger ernannt. Seit 25 J. Kontemplationskurse in versch. Häusern. Veröff. zu Mystik, Wirtschaftsphilosophie u. Ökologischer Ökonomie.  
www.reiner-manstetten.de

**Max, Elke** (Seite 180)

FÄ für Psychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT u. für systemische Therapien (RGST).

**May, Silke** (Seiten 80, 84,100)

Studium der Malerei, Kunsttherapeutin DGKT, Psychotherapeutin HPG, Traumatherapeutin PITT, MBSR- u. MBCT-Lehrerin (IAS), Zen-Praxis in der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). www.mbsr-silke-may.de

**Messer, Mechthild** (Seite 157)

M. A., Schreib-u. Gestaltpäd. (IGB). Seit mehr als 20 J. Laufbahnberaterin (ZML) in eigener Praxis, Personaltrainerin in Unternehmen, Biografie-Coach für berufl. Neuorientierung u. Lebenswendepunkte.  
www.beruf-und-biografie.de

**Metz, Gerd** (Seite 87)

Dipl.-Psych., Senior Business Coach, Psychotherapeut, Leiter ZEB Zentrum für Entwicklung u. BewusstSein, Meditationspraxis u. a. in Indien u. Japan. Lehrauftrag f. Achtsamkeit, TH Nürnberg. www.zeb-nuernberg.de

**Metzler, Karl** (Seite 148)

Pantomime, Schauspiellehrer, bildet Lehrer für Körpersprache aus. Bes. Interesse: Verbindung von Spiritualität, Kunst u. Alltag. Langj. Erfahrung in Zen-Meditation.  
www.metzler-methode.de

**Meyer, Christian** (Seite 65)

Spirit. Lehrer, Dipl.-Psych., Psychotherapeut. Wichtigster Lehrer: Eli Jaxon-Bear. Seit 1999 unterstützt er Menschen, aufzuwachen. Zentrum zeit-und-raum, Berlin. Retreats, Trainings u. Fortb. im In- und Ausland. Autor u. a. von „Ein Kurs in wahren Loslassen“. www.zeitundraum.org

**Meyer, Constanze** (Seite 191)

Dipl.-Psych., Psychotherap. in eigener Praxis, Gestalttherap., MBCT- u. MBSR-Lehrerin, Doz. in Ausb.instituten, Mitinitiatorin Zen-Projekt im bUm Berlin, aktiv bei PsychologistsForFuture, langj. Praxis in Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). www.achtsamkeit-cm.de

**Mikuskovics, Bernhard** (Seite 127)

Musikpäd. für Obertongesang u. -musik, Musiker, int. Preise, Energiearbeit mit Stimme u. Klangyoga. Spirit. Lehrer im Bereich Stimme, Atem, Kontemplation.  
www.harmonische-welt.com

**Minde, Uwe** (Seiten 137, 164)

appr. Psych., Psycho- u. Verhaltenstherapeut, Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familientherapie, ab 2004 Ausb. in Pessa Boyden System Psychomotor (PBSP) bei Pessa u. Perquin, seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zen-Praxis.  
www.uweminde.de

**Mitzinger, Dietmar** (Seite 182 f.)

Psych. Psychotherapeut, Weiterb. in integraler somatischer Psychotherapie, Yogalehrer BDY u. Yogatherapie. Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Doktorand an Univ. Duisburg-Essen, Autor.  
www.yoga-basierte-traumatherapie.de

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Möhle, Gisela* (Seite 136)

Hebamme, HP für Psychotherapie, Ausb. in Methoden der Transpersonalen Psychotherapie, Grof Certified Holotropic Breathwork Practitioner, prozessorientierte Atem- u. Körpertherapie, Weiterb. in Kunst- u. Gestalttherapie u. Psychodrama. Langj. Vipassana-Praxis.  
www.holo-tropes-atmen.de

### *Mohr, Andrea* (Seite 121)

Vergolderlehre, Akademie der bildenden Künste Wien, Arbeitsaufenthalte in Florenz, New York, Rom, Leitung Atelier Mohr, Düsseldorf, zahlreiche Ausstellungen im In- u. Ausland. www.andrea-mohr.de

### *Mohr, Kristina* (Seite 148)

Dipl.-Psych., Clownin (TuT), Saxophonistin, langj. Bühnenerf., Trainerin für Clownerie u. Entspannung für kontaktintensive Berufe. Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. www.kristinamohr.de

### *Moritz, Klaus-Dieter* (Seite 100)

Lizenzierter Feldenkrais®-Lehrer FVD, seit 2004 Kursleiter für Kontemplation und Körperarbeit.  
www.feldenkrais-meditation.de

### *Morrien, Birgitt E.* (Seite 157)

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. Singleleiter, Liedautor, Mitglied Initiative Singende Krankenhäuser. Leitet meditatives, heilsames Singen. Praktiziert mit Intersein-Sangha, Tutzing. www.sovielhimmel.de

### *Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat.*

(Seiten 37 f., 120, 149, 98)

Studium Biologie u. Philosophie, Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Autor u. Künstler. Leitet in Karlstadt das Zentrum für Meditation u. Kreativität „Zendo am Saupurzel“. www.mandala-zen.de

### *Nüssel, Michaela* (Seite 142)

Dipl.-Psych., HP für Psychotherapie, zert. Logotherapeutin (n. Viktor E. Frankl, DGLE), zert. Atemtherapeutin (nach Grof/Michel), system. Beraterin u. Coach (ISB, INSYS, Professio), über 20 J. in versch. (Führungs-)Funktionen der Personal- u. Organisationsentw., war langj. Kontemplationsschülerin von Willigis Jäger. www.beratung-nuessel.de

### *Oelwein, Sylvia Angelika* (Seite 116)

viele Jahre u. a. in Südostasien. 4 J. Unterricht bei Lehrmeisterin Chew Binchin (Singapur) u. Prof. Zhang Youliang (Hangzhou). Unterrichtet seit 20 J. Chinesische Malerei.

### *Olejniczak, Malgorzata* (Seite 116)

Künstlerin u. Dozentin für jap. Tuschemalerei, u. a. Studium bei Tohun Kobayashi, Japan. Zahlreiche int. Gruppen- u. Einzelausstellungen, int. Preise, Mitglied Int. Association of Sumi-e, Japan. www.m-olejniczak.ch

### *Österle, Michael HoKai* (Seite 92)

Zen-Lehrer in der Linie von Kobun Chino Roshi, spirit. Leiter Zen-Zentrum Altbäckermühle u. Dharma-Nachfolger seiner Eltern GenKi und KyuSei. Studium Politikwiss., leitete viele Jahre Einrichtungen in der Gerontopsychiatrie.  
www.zen-zentrum-altbaeckermuehle.de

### *Ott, Ulrich, Dr.* (Seite 167)

Dipl.-Psych., Forschungsschwerpunkt: Effekte von Meditation auf das Gehirn, Untersuchung mit Magnetresonanztomografie, Uni Gießen. Unterrichtet seit 30 J. Yoga u. Meditation, Autor mehrerer Bücher. www.ulrichott.de

### *Paanakker, Peter* (Seiten 82, 88, 165)

MBSR-, MBCL- u. MSC-Lehrer, Somatic Experiencing Therapeut, Ausb. in Körpertherapie u. Meditation, Coach, Supervisor, seit 1985 Achtsamkeits- u. Meditationspraxis. www.achtsamlebenundarbeiten.de

### *Parkin, Helga* (Seite 64)

bis 1995 Pfarrerin, 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 103)

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 74, 150, 156)

seine Lebensfrage lautet: „Wie funktioniert Mensch-Sein?“ Viele Lehrer, die Meditation mit den Tafeln von Chartres u. das Leben selbst wiesen ihm den Weg. In seiner Arbeit mit Menschen vermittelt er die Grundlagen bewusster u. erfüllender Lebensführung.  
www.pennington-training.com

**Pietzko, Albert** (Seiten 141, 178 f.)

war geschäftsf. Gesellschafter der Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko, Entwickler Ausb. EssenzCoaching®. Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organizations, Teamentw., Zen-Praxis seit 1990. [www.essenzcoaching.com](http://www.essenzcoaching.com)

**Platsch, Anna** (Seite 154)

Schriftstellerin, leitet Schreibseminare, in denen die transformative Kraft des Schreibens der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. Mehrere Bücher in diesem Geist. Hintergrund ist eine tiefe Begegnung mit dem Sufismus. [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)

**Plesse, Martina** (Seite 54)

Dipl.-Ing. Innenarchitektur, Yogalehrerin (BYV), ganzheitl. Yogatherapeutin (BYAT), Kundalini Yogalehrerin (3ho), Klangmassage, Klangyoga- u. Gong-Ausb. (BYVG). Eigenes Yoga-Studio seit 2019. [www.yoga-sangeet.de](http://www.yoga-sangeet.de)

**Pompe, Xenia** (Seite 139)

Enneagrammlehrerin, Päd., Trainerin, Coach, Aus- u. Weiterbildung mit dem Enneagramm. Begleitung von Einzelpersonen, Paaren, Familien u. Teams. [www.treffpunkt-enneagramm.de](http://www.treffpunkt-enneagramm.de)

**Poraj, Alexander, Dr. theol.**

(Seiten 28 ff., 143, 171, 173, 183, 188, 193)

Dipl.-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), war u. a. GF der Oberbergkliniken. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen sowie der Institute für persönl. Entw. „Euphonia“ in Barcelona u. Breslau. Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. [www.alexanderporaj.de](http://www.alexanderporaj.de)

**Radtke, Michael** (Seite 151)

Führungskraft, Autor. Lebenskrisen erforderten ein Umdenken u. beförderten neue Prioritäten. Bes. Interessen: Sterbe- u. Lebensbegl., Erforschung innerer Zustände, Herzensgebet, Meditation, Erkenntnis durch Erleben.

**Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss.** (Seite 93)

Kommunikations- u. Sportwiss., unterrichtet als Linienhalter in der 12. Generation der Gründerfamilie Chen-Stil Taijiquan, Mitgründer Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Dtl. (CTND) u. Online-CTNAcademy, Coach, Autor, Ausbilder Taijiquan-Lehrer. Leitet int. Fortb. u. Workshops. [www.ctnd.de](http://www.ctnd.de)

**Ratzel, Lucy** (Seite 96)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT-zert.), hat bei Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee und Dr. Zuzana Sebková-Thaller gelernt. Kurse auch in Griechenland, u. a. Lehrerfortbildungen. Ausgebildet in Shin Tai bei Veronika Mager. [www.lucyratzel.com](http://www.lucyratzel.com)

**Reichardt, Jutta** (Seite 125)

FÄ für Psychosomat. Medizin u. Psychotherapie, Allgemeinmed., Akupunktur, Naturheilverf., Homöopathie, über 30 J. integrative Medizin u. Psychotherapie in eigener Praxis. Seminartätigkeit Klang-Heil-Kunst, Universal Healing Tao Lehrerin. [www.klang-heil-kunst.de](http://www.klang-heil-kunst.de)

**Reichmann, Sven** (Seite 39 f.)

Dipl.-Psych. in eigener Praxis für Sinnzentrierte Psychotherapie, Dozent am Schweizer Institut für Logotherapie u. Existenzanalyse (ILE) in Chur, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). [www.svenreichmann.de](http://www.svenreichmann.de)

**Reis Habito, Maria, Dr.** (Seite 41)

in Dtl. geb., lebt in USA. Full Teacher der Sanbo-Zen Int. Lineage. Seit 1980 Verbindung zu Meister Hsin Tao, Übers. u. Herausgabe seiner Lehrreden, seit 10 J. Übersetzerin in seinen Sesshins, Int. Program Director Museum der Weltreligionen, Taipeh.

**Renz, Siegfried** (Seite 102)

Studium Bildhauerei (Alanus-HS) u. Flamenco-Gitarre (Sevilla), TaKeTiNa-Rhythmuspäd., seit 2018 Kreativtherapeut, Heiligenfeld-Klinik/Berlin, HP für Psychotherapie, Hakomi-Therapeut, langj. als Rhythmuspädagoge, Gitarrist u. Seminarleiter tätig. [www.siegfried-renz.de](http://www.siegfried-renz.de)

**Reuter, Thomas** (Seite 121)

Bildhauer, Steinmetzlehre u. Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia (Barcelona), freiberufl. Bildhauer u. Kursleiter im In- u. Ausland, Arbeiten im öff. u. sakralen Raum. Langj. Meditationspraxis. [www.thomasreuter-bildhauer.de](http://www.thomasreuter-bildhauer.de)

**Reuter, Tilman** (Seite 146)

Systemischer Coach, Visionssucheleiter (INP), Naturpäd., Mediengestalter, Filmemacher. Leitet Natur- u. Männerseminare. Betreiber Felsl Haus. Tätig bei „Visionssuche u. Naturrituale e.V.“ u. „Natur- u. Kräuterdorfverein Nagel“.

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Ries, Ute* (Seite 42)

Zen-Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Yoga-Lehrerin (BYV). 18 J. Zen-Praxis bei Doris Zölls u. Paula Weber. Leitung von u. Kurse im Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit. [www.zen-nuernberg.com](http://www.zen-nuernberg.com)

### *Rosen, Manfred* (Seiten 32 f., 184 f., 188 f., 191 f.)

Zen-Meister u. spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger, Zen-Linie „Leere Wolke“. Lebt u. arbeitet mit traumatisierten Kindern u. Jugendlichen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen Deutschland, den Niederlanden und Belgien. [www.zen-im-doeerp.be](http://www.zen-im-doeerp.be)

### *Rothe, Daniel, Dr. theol.* (Seiten 15 f., 189 f.)

Kath. Theologe, wiss. Mitarb. am Lehrstuhl f. Religionsphilosophie u. -wiss., Joh. Gutenberg-Univ. Mainz, 2022 Promotion: „Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht. Metaphorik u. religiöses Erleben im 21. Jhd.“, Kontemplationslehrer u. Mitglied im Vorstand der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger).

### *Saner, Regula* (Seite 86)

Psychotherapeutin SBAP Schweiz in eigener Praxis. MSC- u. MBSR-Trainerin (UCSD, UMass Med), langj. Meditationspraxis, Ausbilderin, Dozentin. [www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/](http://www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/)

### *Schaefer-Kölzke, Doris* (Seite 123)

Psycholog. Beraterin, Yoga-Meditationstherapeutin, Kinesiologin, Paul Ferrini-Lehrerin, Doz. Paracelsusschulen, Choreografie u. künstlerische Leitung Tanztheater, Bühnentänzerin. [www.dorisschaefer.com](http://www.dorisschaefer.com)

### *Schlender, Barbara* (Seite 101)

Biodanza-Leiterin u. -Ausbilderin, Direktorin Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Dip.-Soz.päd., initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

### *Schmelcher-Haimerl, Irmgard* (Seite 154)

Dipl.-Soz.päd., eigene Praxis f. Tanz- u. Bewegungspäd., HP Psychoth., Leiterin IIFS Berlin, Ausb. in Bioenergetik, Psychotraumatologie (DeGPT/BAG), IFS-Therapeutin. Psychodrama, Gestalttherapie. [www.praxis-schmelcher-haimerl.de](http://www.praxis-schmelcher-haimerl.de)

### *Schmidt, Theo* (Seite 98)

Ausb.leiter ChanDao Akademie Regensburg, Taijiquan- u. Qigong-Lehrer in 5. Generation Wu Taijiquan. Seit 1981 Beschäftigung mit Taijiquan, Qigong u. Sitzen in Stille. [www.chandao.de](http://www.chandao.de)

### *Schneider, Kornelia* (Seite 72 f.)

seit 1996 Schülerin u. seit 2015 Lehrerin des Diamond Approach® (H. A. Almaas). Langj. Lehrtätigkeit in versch. Diamond-Approach-Gruppen. Tätigkeit als Mentorin in der Lehrerausb. der Ridhwan-Schule: [www.diamondapproach.org/user/1882](http://www.diamondapproach.org/user/1882)

### *Schoierer, Christine* (Seite 129)

Dipl.-Geoökologin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin, HP Psychotherapie, Psychomotorik, seit 2004 Praxis für Sprech- u. Stimmtraining, Arbeit am Tonfeld® Referentin, Trauerrednerin. [www.sprechen-gestalten.de](http://www.sprechen-gestalten.de)

### *Schulte-Braatz, Andrea* (Seite 85)

Dipl.-Päd., über 30 J. Berufserfahrung in Jugend- u. Erwachsenenbildung, Lehrerin u. Supervisorin für Achtsamkeitslehrende (MBSR/MBPM/MBCT), Autorin. [www.mbsr-luebeck.de](http://www.mbsr-luebeck.de)

### *Schumann, Oliver* (Seite 72 f.)

seit 2002 Schüler u. seit 2016 Lehrer des Diamond Approach® (H. A. Almaas), Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor BDP, Ausb. in Hakomi-Therapie, Hakomi-Interpersonal u. GroupField. [www.seele-entfalten.de](http://www.seele-entfalten.de)

### *Schwenkler, Ulrike* (Seite 50)

Dipl.-Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, 10-j. Ausb. „Spirituelle Heilung und therapeutisches Yoga“ (B. Schenk-bier), langj. Zen- u. Kontemplationspraxis bei Willigis Jäger, Yogafortbildungen, Einweihung in Babajis Kriya Yoga (Tradition Yogi Ramaiha), [www.yogaschule-schwenkler.de](http://www.yogaschule-schwenkler.de)

### *Schwienhorst-Schönberger, Ludger, Prof. Dr. theol.* (Seite 17)

Studium Philosophie u. Theologie, Prof. für alttestamentliche Bibelwiss., Katholisch-Theolog. Fakultät, Univ. Wien. Seit 1983 Initiatische Therapie u. Zen. Kontemplationslehrer.

### *Šebková-Thaller, Zuzana, Dr. phil.* (Seiten 96, 128)

Schülerin des Großmeisters Liu Han Wen, Qigong- u. Chan Mi Gong-Pionierin, Ausbilderin Chan Mi Gong Gesellschaft, Mitbegründerin Dt. Dachverband für Qigong u. Taijiquan (DDQT), Autorin, gefragte Dozentin in ganz Europa. [www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)

**Seegy, Sybille** (Seite 153)

Dipl.-Ing., Psychotherapeutin (HPG), seit 20 J. klinische Gestalttherapeutin (IGW), Paartherapeutin, Systemisch-Integrative Paartherapie-HJI, Sexualtherapie (U.Clement), Internal Family System, Lehrerin für MBSR, MBCT u. MBCL, Vini Yoga Lehrerin, Retreats u. a. bei Jon Kabat-Zinn.

**Sell, Johannes** (Seite 126)

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WfDK und „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Im Bereich Gregorianik intensive Zusammenarbeit mit Godehard Joppich. [www.stillezeiten.de](http://www.stillezeiten.de)

**Shepherd-Kobel, Katharina** (Seite 115)

Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, wo sie Tuschkmalerei bei Tazuko Niimra u. Zen unter Yamada Koun Roshi übte. Zenlehrerin der Sanbo-Zen-Schule. Unterrichtet Tuschkmalerei seit 1991. Besondere Faszination für Blumen- u. Pflanzenmalerei. Autorin. [www.tuschkmalerei.ch](http://www.tuschkmalerei.ch)

**Sickora, Katrin** (Seite 165)

Dipl.-Ing., Prozessbegleiterin u. Organisationsentwicklerin, Theorie U u. SPT Practitioner, Thinking Environment®-Coach u. Facilitator, Großgruppen-Facilitator, Wirtschaftsmediatorin BMWA®, Genuine Contact® Professional, [www.katrin-sickora.de](http://www.katrin-sickora.de)

**Sievering-Glatz, Ansgar** (Seite 50 f.)

Dipl.-Psych., Gesprächspsychotherapeut GwG, Yoga-lehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WfDK und der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder Yogalehrer BDP, Ausbilder Schlaf- u. Entspannungstherapeuten. [www.monteverita.de](http://www.monteverita.de)

**Skoupil, Kathrin** (Seite 153)

HP Psychotherapie in eigener Praxis, systemische Therapeutin, Hakomi®-Therapeutin, MBSR-Lehrerin, arbeitet seit über 10 J. als Achtsamkeitstrainerin, über 20 J. Erfahrung in der Leitung von Gruppen u. Beratung von Paaren. [www.achtsamkeit-darmstadt.de](http://www.achtsamkeit-darmstadt.de)

**Skovgaard Poulsen, Therese** (Seite 56)

über 35 J. Erfahrung in Yoga, westl. u. chines. Medizin, Ernährung, Meditation, Sanskrit u. ganzheitlichem Heilen. Unterricht bei Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar und Sri K. Patthabi Jois. Leitung zweier gemeinnütziger Organisationen f. traumatisierte Menschen in Asien. [www.breathofhopefoundation.org](http://www.breathofhopefoundation.org)

**Skowronnek, Bettina** (Seite 133 f.)

Psychotherapie, HPG. Aus-u. Fortb. in Initiatischer Therapie nach Dürckheim, Transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler), Gestalttherapie, Familienstellen. Viele Jahre Kreativtherapeutin, Heiligenfeld Kliniken. Bis 2021 Dozentin in Bewusstseinschule SEELEundSEIN. Gruppen- u. Einzelbegleitung via Zoom. [www.bettinaskowronnek.com](http://www.bettinaskowronnek.com)

**Söhner, Erhard** (Seite 101)

Biodanza-Leiter u. -Ausbilder. Direktor Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, prozessorientiertes Coaching. Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

**Staufenbiel, Gerhardt** (Seite 114)

Studium 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](http://www.teeweg.de)

**Stefanaki, Konstantina** (Seite 119)

seit 1995 Ikonenschreiberin nach dem Kunststudium Byzantinisches Ikonenschreiben (Hl. Kloster Chrysopigi), Leitung Ikonenschreibenwerkstatt u. wiss. Mitarbeit in Orthodoxer Akademie Kreta, Unterricht im In- u. Ausland. [www.oac.gr](http://www.oac.gr)

**Steiner, Christiane** (Seite 54)

Kundalini-Yogalehrerin, Detox- u. Innerwise-Coach, Soz. päd., spirituelle Begleitung von Menschen. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen wieder in Kontakt mit ihrer Seele und in ihre Strahlkraft zu bringen.

**Steinmann, Ulrike** (Seite 184 f.)

Grundschul- u. MBSR-Lehrerin, mit A. Andersen Entw. „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an Grundschulen“, Achtsamkeitstrainerin für Kinder, Ausb. in system. Beratung, Energie- u. Bewusstseinsmedizin. War in Lehrerfortb. u. als Konrektorin/Schulleitung tätig. Zen-Meditation (Trad. Thich Nhat Hanh), Vipassanapraxis.

**Stiegler, Richard** (Seiten 71 f., 132)

Psychotherapie, HPG. Ausgebildet in Transpersonaler Psychologie, langj. Meditationspraxis (Vipassana). Seit 1988 Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit, Meditationslehrer. Seit 2001 Leitung Ausbildungskurse u. Gründung Bewusstseinschule SEELEundSEIN. Autor. [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Stiller, Caroline* (Seiten 85, 142 f., 151)

Systemischer Präventionscoach, Personal- u. Organisationsentwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention. Spezialisiert auf Begabung u. Sensibilität, Entspannungs- u. Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCL, MBCT, MBPM, TSM), Yoga- u. Zen-Praxis. [www.caroline-stiller.de](http://www.caroline-stiller.de)

### *Stocker, Christian* (Seite 153)

Coach, Trainer, MBSR- u. MBCL-Lehrer. Beschäftigt sich v. a. mit dem Thema „Angewandte Achtsamkeit“. Als Autor Mitwirkung am Buch „Mitgefühl üben“. [www.abenteuer-achtsamkeit.de](http://www.abenteuer-achtsamkeit.de)

### *Stockhausen, Markus* (Seite 122)

int. Trompetensolist, Komponist, Kurse zu Singen, Klang und Stille, intuitiver Musik. Sein Interesse gilt der Transformation durch Klang. Sein Weg ist musikalisch, transkonfessionell u. wurzelt in der zeitlosen christlich-hermetischen Tradition. [www.markusstockhausen.de](http://www.markusstockhausen.de)

### *Strenger, Gabriel* (Seite 71)

freischaffender Klin. Psychotherapeut, Lehrbeauftragter f. Psychotherapie (Hebräische Univ.). 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](http://www.gabriel-strenger.com)

### *Taleb Rashid, Ingo* (Seite 68 f.)

stammt aus dem Irak, Sheikh u. Oberhaupt der Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer Movement Concept®, Choreograf, Regisseur. Lehrer der jap. Kampfkunst Ninpo. Künstlerischer Leiter El Haddawi Dance Company u. Tanztheaterschule. [www.elhaddawi.de](http://www.elhaddawi.de)

### *Tao, Meister Hsin* (Seite 41)

Abt des Wu-Sheng Klosters, einer der erfahrensten Zen-Meister der chinesischen Tradition, unterrichtet weltweit Chan Meditation, 1989 Gründung Museum der Weltreligionen, Taipeh. Seit 2002 Präsident der an der UN vertretenen NGO „Global Family for Love and Peace“. [www.093ljm.org](http://www.093ljm.org)

### *Thanner-Pietzko, Sabine* (Seiten 141, 178 f.)

Künstl. Direktorin/GF Tanzendes Theater Wolfsburg, Choreografin, Tanzpäd., kreative Körper- und Bewegungstherapie (A. Halprin), Essenz-Coach. Seit 2014 mit Albert Pietzko Leitung Ausbildung EssenzCoaching®. [www.essenzcoaching.com](http://www.essenzcoaching.com)

### *Timm, Martin* (Seite 117)

Künstler, Autor, Dozent, Coach, Mitbegründer Fotokunstakademie WennHeldenReisen. Intensives Naturverhältnis u. Abkehr vom fotografisch Üblichen lassen ihn die Naturfotografie aus fernöstlicher Ästhetik erforschen. [www.TimmFotografien.de](http://www.TimmFotografien.de)

### *Toma, Charlotte* (Seite 58)

Yogalehrerin, 20-j. Unterrichts- u. Ausb.erfahrung, Transformationscoach, Expertin auf dem Gebiet, Körperarbeit mit mentaler Arbeit transformierend zu verbinden. Gründerin Akademie für Yoga und weibliche Weisheit. [www.yofgo.com](http://www.yofgo.com)

### *Trevisan, Rémy* (Seite 119)

freischaffender Künstler u. 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](http://www.remy-trevisan.eu)

### *van Baren, Brigitte* (Seite 162)

Juristin, Unternehmerin, Inner Sense, seit 2005 Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und der Sanbo-Schule. Co-founder Chair Living Peace Projects. [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

### *Vogt, Alexander* (Seite 62 f.)

M. A. in Psychologie, Literatur u. Physik. Langj. buddhistische Praxis bei Lehrern versch. Trad. (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas). Therapieausbild. In transpersonaler Psychologie, NLP, Analyse nach Jung, zert. in Holotropic Breathwork u. Gestalttherapie. Langj. Seminarleitung. [www.leere-des-buddha.de](http://www.leere-des-buddha.de)

### *von Collande, Blandina* (Seiten 38 f., 93)

Lehrerin für Taiji-Chan u. Qigong, Aus- u. Weiterbildungen in Taiji bei Peter Yang u. in der Taiji-Chan-Schule bei Jürgen Kuhn, Psychotherapeutische Fortbildung bei Hunter Beaumont. Lehrerin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

### *von Collande, Cornelius, Dr. phil.* (Seite 38 f.)

Gestalttherapeut (DVG), EU-Zertifikat f. Psychotherapie (EAP), MBSR-Lehrer, Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Zen-Meister der „White Plum Asanga“ (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung und Seminare in eigener Praxis. [www.collande.eu](http://www.collande.eu)

**Wagner, Daniel, PD Dr. rer. nat. Dr. rer. medic.**  
(Seite 162)

Psychotherapeut in eigener Praxis, Mitglied med. Fakultät Univ. Köln. Doz., Vortrags-, Lehr- u. Forschungstätigkeit. Zen- und Achtsamkeitspraxis begleiten ihn seit seinem 16. Lebensjahr. [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

**Wagner, Edith** (Seite 99)

Übungsleiterin Japanisches Qigong, 3. Dan (Meistergrad) im Aikidō, ausgeb. in Meditativem Tanz bei Beatrice Grimm, Entspannungspädagogin.  
[www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut](http://www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut)

**Wagner, Gemma** (Seite 123)

Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, Ausb. am Frankfurter Konservatorium, Lichtenberger Institut u. Core Dynamic Institut, seit über 30 J. Arbeit mit Stimme, Musik u. Heilung, auch mit Jugendlichen u. Kindern.  
[www.gemma-wagner.de](http://www.gemma-wagner.de)

**Wagner, Petra** (Seiten 12 ff., 21, 193)

Mitglied der spirit. Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Lehrerin für Kontemplation und Schulung der Wahrnehmung, freischaffende Künstlerin, Ausb. für Wahrnehmung u. Intuition.  
[www.petra-wagner-kontemplation.de](http://www.petra-wagner-kontemplation.de)

**Wagner, Winfried** (Seite 99)

Dipl.-Psych., Psycholog. Psychotherapeut, Leiter Existenzialpsychologische Bildungs- und Begegnungsstätte und des Aiki-Instituts Schweinfurt, Lehrtherapeut an versch. Ausbildungsinstituten, Seminarleiter, Qigong- und Aikido-Lehrer (8. Dan), Autor.  
[www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/](http://www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/)

**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-Monsterfilmen, jetzt schreibt er Bücher z. B. „Hardcore Zen“ u. lebt in Los Angeles, wo er das Angel City Zen Center gründete.  
[www.aczc.org](http://www.aczc.org)

**Weber, Paula** (Seite 31)

Dipl.-Soz.päd., Heilpraktikerin, Praxis für integrative Therapie (FPI) u. Paartherapie, Lehrerin für Initiatisches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag®, Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (W. Jäger).  
[www.zendo-entringen.de](http://www.zendo-entringen.de)

**Weigand, Wolfgang** (Seiten 152, 158)

Dipl.-Theologe, Erwachsenenbildner, Psychodramatiker, Kabarettist, Leiter Café Goodbye, CH, Autor, Ritualbegleiter. Seit 20 J. Seminarleiter für persönliche und berufliche Standortbestimmung. [www.schritte.ch](http://www.schritte.ch)

**Weigmann, Tanja** (Seite 21)

Lehrerin u. Schülerin des Diamond Approach® (A. H. Almaas). Langj. Erfahrung im persönlichen Erkunden durch die Praxis des „Inquiry“ u. spirit. Begleitung dieses inneren Weges.<https://ridhwan-stiftung.de/deutschsprachige-lehrende-des-diamond-approach/>

**Werner, Andrea** (Seite 105)

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](http://www.praxis-aw.de)

**Wessels, Alexandra** (Seite 165)

Psychologin, system. Beraterin (DGFS), Supervisorin, Therapeutin, Coach. Seit 1997 Meditationspraxis. 15 J. Organisationsberatung. Studium Wirtschaftswiss., langj. eigene Leitungserfahrung. Therapeutische Praxis (Trauma, Bindung, Achtsamkeit). [www.dare-to-care.de](http://www.dare-to-care.de)

**Widmer, Cornelia** (Seite 101)

Dipl.-Choreografin, Päd., Tänzerin, Tanz-/Körpertherapeutin, Leitung ForumTanz, Aufführungen, Seminar-tätigkeit, Vorträge, Einzelcoaching. Butoh bei Kazuo Ohno und Mitsutaka Ishii. Zen-Meditation.  
[www.forumtanz.info](http://www.forumtanz.info)

**Widmer, Walter** (Seite 101)

Dipl.-Ing., Musiker (Violine), Klassik und Improvisation, Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Einzelcoaching, Autor. [www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)

**Willeboordse, Sandra, Dr. med.** (Seite 95)

FÄ für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Dozentin für Qigong Yangsheng, Chinesische Medizin und Akupunktur, Mitarbeit in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Willms, Jana* (Seite 80 f.)

Dipl.-Psych., HP Psychotherapie, Physiotherapeutin, MBSR-/MBCT-/MBCL Senior-Lehrerin, MBCL-Dozentin (IAS), MBI-Supervisorin. Mitautorin „Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch“. Praktiziert seit mehr als 20 J. Achtsamkeit und Mitgefühl. [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

### *Wilm, Birgit* (Seite 102 f.)

Lehrerin für Handauflegen-Jahrestraining (Open Hands Schule, Anne Höfler), eigene Praxis für Handauflegen, ab 1983 Zen bei Willigis Jäger, Sonderschullehrerin, Ausbild.: Polarity, Jin Shin Jyutsu, PrEsenz Coaching, Gewaltfreie Kommunikation. Eigene CD Handauflegen.

### *Wingert-Weber, Christina* (Seite 107)

Dipl.-Lehrerin Körper- und Bewusstseinsarbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung.“ nach H. L. Scharing, Lehrerin Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Erzieherin, langj. Berufstätigkeit in soz.päd. Bereichen, Ausb. in Notfallseelsorge, Gruppen- und Einzelarbeit in eigener Praxis. [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

### *Wirth, Renate, Dr. agr.* (Seite 144)

Systemische Therapeutin, Traumatherapeutin, Praxis für Systemaufstellungen in Berlin, leitet Aufstellungsseminare, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zenschülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. [www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)

### *Wirtz, Christiane* (Seite 155)

Autorin, Dozentin, Journalistin. Life-Script-Ausbildung bei Liane Dirks, Meditationserfahrung. Arbeitete für Zeitungen und Radio, war stv. Regierungssprecherin und Staatssekretärin in der Bundesregierung.

### *Wisser, Helene Emma* (Seite 82)

Dipl.-Soziologin, MBSR-Trainerin, Trained Teacher für MSC, seit 18 J. eigene Praxis für Achtsamkeit, seit 8 J. auch für MSC. Vorträge und Workshops in Organisationen und Unternehmen. 30 J. buddhistische Meditationspraxis. Weiterer Schwerpunkt: Achtsamkeit und Natur. [www.mbsr-praxis-muenchen.com](http://www.mbsr-praxis-muenchen.com)

### *Wolbert, Randy* (Seite 41)

Zen-Schüler M. Linehan Roshi, zusätzl. Koan-Studium bei Greg Mayers Roshi. 2016 Ernennung zum Zenlehrer durch Willigis Jäger („Leere Wolke“), 2018 Bestätigung durch M. Linehan. Teilnahme, Assistenz und Leitung zahlreicher int. Retreats. Seit über 25 J. als DBT-Therapeut u. -Trainer u. Consultant tätig.

### *Wolf, Eva Maria* (Seite 124)

Sängerin und Singleiterin. Offene Singkreise und Seminare zu Mantrasingen und Chanting. Langj. Meditationspraxis, leitet seit 2015 Meditationsabende in der kath. Kirchengemeinde Maria Geburt, Aschaffenburg. [www.singendbewegtsein.de](http://www.singendbewegtsein.de)

### *Wolf MMS, Sr. Kristina, Lic. Theol.* (Seiten 20, 25)

Missionsärztliche Schwester, Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin, Heilig Kreuz-Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt, verantwortl. für den Bereich Meditation/Kontemplation.

### *Zeitler, Wolfgang* (Seite 74)

Studium Medizin, Philosophie, Musikwiss. Seit 1985 Kursleiter Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut in Neurologie u. Palliativmedizin (Hospiz). Seit 2002 psychotherapeutische Heilpraxis, Familienstellen, metaphysische und schamanische Heilweisen, Autor. [www.musikmeditation.de](http://www.musikmeditation.de)

### *Zeman, Axel* (Seite 97)

Sozialarbeiter, HP Psychotherapie, Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Taiji- und Qigong-Lehrer, SunMuDo 4. Dan, Instruktor-Ausbildung in Golgalsa/Südkorea und Toulouse, Leiter „Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor“. [www.sunmudo-deutschland.de](http://www.sunmudo-deutschland.de)

### *Ziplies, Margaretha* (Seite 107)

5 J. Aus- und Weiterb. am Ilse-Middendorf-Institut für Erfahrbaren Atem. Seit 1993 Gruppen-/Einzelarbeit in eigener Praxis, Ausbilderin Atempäd., Aus- und Weiterb. im Tanz als Meditation u. a. bei Nanni Kloke, seit 1991 ehrenamtlich beim Hospiz Ulm, 37 J. Personalbüro, 8 J. Betriebsratsvorsitzende. [www.atem-tanz.de](http://www.atem-tanz.de)

### *Zölls, Doris* (Seite 30 f.)

Evangelische Pfarrerin i. R., Zen-Meisterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. [www.alltagszen.de](http://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 Zen-Meister 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 Klostersgemeinschaft 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 Stiftungsvorstand die Gertraud und Josef Gruber Stiftung in allen Angelegenheiten der Benediktushof GmbH.

## Geschäftsführung

### *Gerhard Bader*

Dipl.-Wirtschaftsingenieur (TH), war über zwei Jahrzehnte in der Wirtschaft sowie Unternehmensberatungen als Partner in unterschiedlichen Führungsfunktionen tätig, zuletzt bei der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft Deloitte. Er ist seit 2021 Geschäftsführer der Benediktushof GmbH und geht seit vielen Jahren den Kontemplations- und Zen-Weg West-Östliche Weisheit.

## Spirituelle Leitung

### *Fernand Braun*

Dipl.-Theologe, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Als initiatischer Therapeut wendet er sich an Menschen, die nach dem tieferen Sinn ihres Lebens fragen.

### *Maria Kolek Braun*

Dipl.-Theologin, Germanistin. Sie lebt in der Schweiz und arbeitet im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich. Sie ist Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) und Vorstandsmitglied im Würzburger Forum der Kontemplation sowie MBSR-Lehrerin.

### *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

# West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung



**Spiritualität hat ihren Ursprung in der allen Menschen innewohnenden 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.**

## Die Willigis Jäger Linien

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 Stiftung. In ganz Europa gibt es eine Vielzahl von Meditationsgruppen, die aus den beiden Linien entstanden sind. Die Leiter\*innen dieser Sitzgruppen sind in diesem Jahr zu einem Begegnungs-Wochenende auf dem Benediktushof eingeladen. Die Stiftung fördert damit den Austausch und die Vernetzung der Meditationsgruppen **(Seite 183)**

## Spiritualität gestalten

Als einer der zwei Gesellschafter der Benediktushof GmbH ist es unser Anliegen, das Programm des Hofes mit besonders geförderten Kursen zu bereichern, wie durch die vielfältigen Angebote für junge Menschen und Familien (ab **Seite 186**) und das Schulprojekt „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ **(Seite 184 und 185)**.

## Spiritualität erforschen

Für alle, die eine zeitgemäße Spiritualität und die Basis der eigenen Übung tiefer erforschen wollen, haben wir mit dem Weisheits-Journal der Stiftung auf [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de) eine neue Plattform geschaffen. Sie soll Übenenden und Interessierten einen reichen Schatz an aktuellen und wissenschaftlich fundierten Texten sowie Inhalte rund um die großen Weisheitstraditionen bieten. Außerdem befindet sich das **Willigis Jäger Institute für Spiritual Advanced Studies** unter der Leitung von Dr. Alexander Poraj und Prof. Dr. Tobias Esch in Gründung. Es hat die Aufgabe, die Schnittstelle zwischen Spiritualität und Wissenschaft zu erforschen. Jeweils aktuelle Informationen dazu finden sich ebenfalls unter [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de).

Beim gemeinsamen Sommer-Symposium „20 Jahre Benediktushof“ beschäftigen wir uns mit der „Zukunft als Illusion“ **(Seite 171)** und beleuchten dabei die Gestaltung der Zukunft vor dem Hintergrund von Spiritualität.

## 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 ([www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung](http://www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung)). Darüber hinaus unterstützen wir den Aufbau von Meditationsgruppen mit dem vergünstigten Verkauf von Meditationsmaterialien.

**Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht:  
Tragen Sie mit einer Spende – klein oder groß,  
einmalig oder regelmäßig – 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](http://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:

[d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de](mailto:d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de)  
(Vorstand, Kursförderungen, Meditationsgruppen,  
Zustiftungen und Erbschaften)  
[k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)  
(Projektentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Spenden)

## 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, die Gertraud und Josef Gruber Stiftung und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Die Gertraud und Josef Gruber Stiftung 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](http://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 Mehrbetraum.

## 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.



## An- und Abreise

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 12 Uhr mit dem Mittagessen und 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 2023 für Unterkunft mit Vollverpflegung

bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen
<b>Einzelzimmer mit DU/WC</b>	
€ 87,-	€ 84,-
<b>Doppelzimmer mit DU/WC</b>	
€ 74,-	€ 71,-
<b>Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC</b>	
€ 55,-	€ 52,-
Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer	

## 12 Allgemeines

Preise, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen

### 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 217).

### Zahlungsarten

Zahlungen sind möglich: per Lastschrift, in bar, mit EC- oder Kreditkarte.

#### 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 Stornogeühren 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 (z. B. unter [www.travelsecure.de](http://www.travelsecure.de)) zur Minderung Ihres finanziellen Risikos im Falle einer Absage.

### 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 bewusst werden und lernen, diese loszulassen. Durch die Meditation entsteht in uns eine Kraft, die während der Arbeit als absichtliches Tun zum Ausdruck kommen kann. Daher wird die Arbeit auf unserem Übungsweg als etwas sehr Wertvolles angesehen. In ihr können wir Achtsamkeit und Bewusstheit wunderbar üben.

### Bitte mitbringen

Seife, Duschgel, Hausschuhe, Wecker, Haartrockner, für die Übung des schnellen Gehens draußen festes Schuhwerk, für drinnen rutschfeste 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 05.45 Uhr und 07.00 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 05.45 Uhr und 07.00 Uhr Kursbeginn bei Zen- und Kontemplationskursen auch früher

07.30 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Zimmer herrichten

zwischen 09.30 Uhr 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 üübenden 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, deren 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 (insgesamt vier Stunden) und unterstützen uns mit einer fünfständigen 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 fünfständigen Mitarbeit. Um möglichst vielen Menschen diese Auszeit zu ermöglichen, können Studierende, Auszubildende, Rentner\*innen und Menschen mit geringem Einkommen einen Zuschuss in Höhe von 50% bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Andrea Hetkamp

Telefon 0 93 69-98 38-0

E-Mail [a.hetkamp@benediktushof-holzkirchen.de](mailto: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 Langzeitaufenthaltes 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 Uhr und 15 bis 18 Uhr
Fr.	12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 19.30 Uhr
Sa.	12.30 bis 19.30 Uhr
So.	08.30 bis 11 Uhr* und 12.30 bis 18 Uhr*
Mo. u. Mi.	Ruhetag

\* für Kursteilnehmer\*innen



## 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 – Sie finden diese auf der Homepage unter [www.troand.de](http://www.troand.de).

## 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

Mo, Di u. Do	12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 18 Uhr
Fr.	12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 19.30 Uhr
Sa.	12.30 bis 19.30 Uhr
So.	08.30 bis 11 Uhr* und 12.30 bis 18 Uhr*
Mi.	Ruhetag

\* für Kursteilnehmer\*innen

Weitere Öffnungszeiten und Änderungen finden Sie jeweils vor Ort ausgehängt.

## Online-Shop

In unserem Online-Shop können Sie bequem von zu Hause aus bestellen. Eine Auswahl aus unserem Sortiment finden Sie auf: [www.benediktushof-onlineshop.de](http://www.benediktushof-onlineshop.de)

## Externe Veranstalter – tagen und übernachten unter einem Dach

### *Unser Angebot für externe Veranstalter\*innen, Gastreferenten\*innen und Unternehmen*

Sie suchen einen Seminar- und Tagungsort, der sich durch Stille, klösterliches Ambiente und eine biozertifizierte 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 Vortrags-einheiten an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Karin Hannig

Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21

E-Mail [k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de)

Für alle externen Kurse gelten unsere Hotelpreise:

---

Preise 2023 für Unterkunft mit Vollverpflegung

**Einzelzimmer mit DU/WC** € 103,-

**Doppelzimmer mit DU/WC** € 91,-

**Mehrbettzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC** € 73,-

---

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 -bänken für Meditations- und Entspannungseinheiten sowie moderne Tagungstechnik zur Verfügung.

Mehr Bilder unserer Räumlichkeiten finden Sie auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



### Ausstattung Veranstaltungsräume

Kursraum	Größe	Meditations- matten	Yoga- matten	Stuhlkreis	Reihen- bestuhlung	U-Form
<b>Zendo</b>	240 m <sup>2</sup>	120	65	30	160	/
<b>Gewölbe</b>	150 m <sup>2</sup>	70	45	25	100	/
<b>601</b>	60 m <sup>2</sup>	35	15	15	45	30
<b>604</b>	65 m <sup>2</sup>	35	15	15	45	30
<b>605</b>	30 m <sup>2</sup>	15	8	10	15	10
<b>400</b>	60 m <sup>2</sup>	35	15	15	40	35
<b>500</b>	60 m <sup>2</sup>	20	/	/	/	/
<b>800</b>	145 m <sup>2</sup>	50	22	15	20	/
<b>900</b>	85 m <sup>2</sup>	40	15	25	30	24
<b>100</b>	190 m <sup>2</sup>	70	65	20	70	/
<b>200</b>	115 m <sup>2</sup>	45	25	20	40	24

## Kontaktadressen

### *Veranstalter*

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### *Geschäftsführung*

Gerhard Bader  
E-Mail [g.bader@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:g.bader@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Spirituelle Leitung*

Fernand Braun (Kontemplation)  
E-Mail [f.braun@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:f.braun@benediktushof-holzkirchen.de)

Maria Kolek Braun (Kontemplation)  
E-Mail [m.kolek@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.kolek@benediktushof-holzkirchen.de)

Dr. Alexander Poraj (Zen)  
E-Mail [a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Kursbüro*

für alle Fragen zu Kursen, Kursbuchung, Anreise und Empfang

Heike Götz (Ltg.) und Team

Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo. bis Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr und  
14.00 bis 17.00 Uhr

Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
Fax 0 93 69 - 98 38 - 38  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Finanzbuchhaltung*

Manuela Schraud  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 14  
E-Mail [m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Programmplanung und Veranstaltungsorganisation*

Karin Hannig (Ltg.) und Team  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21/-22/-62  
E-Mail [k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:k.hannig@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Öffentlichkeitsarbeit (Benediktushof)*

Jordis Dony  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 60  
E-Mail [j.dony@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:j.dony@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Öffentlichkeitsarbeit (Stiftung)*

Kerstin Rudolph  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 52  
E-Mail [k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)

### *Buchhandlung*

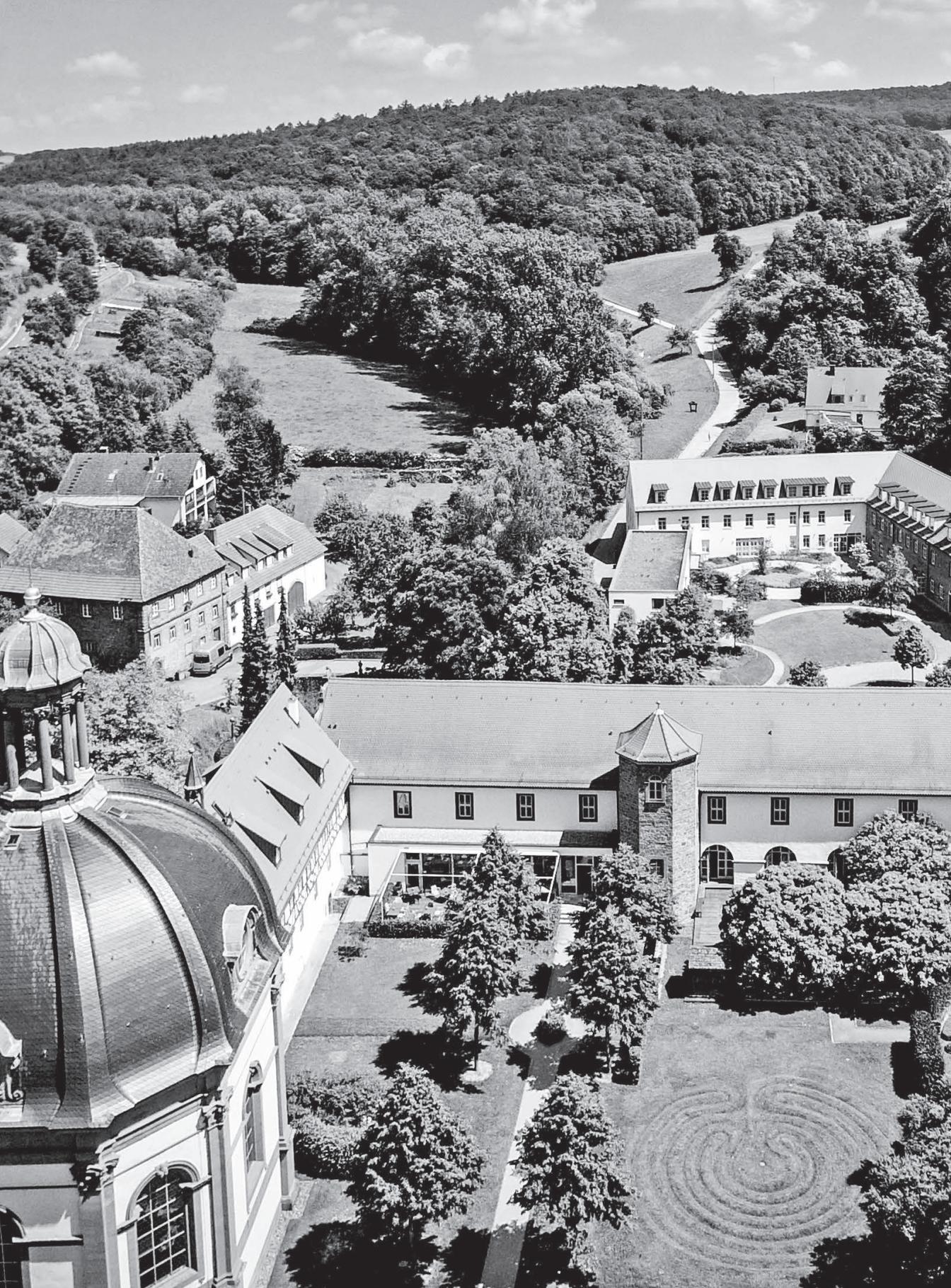
Dagmar Dauerer (Ltg.) und Team  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 43  
E-Mail [buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Hofladen*

Manuela Liebler  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 61  
E-Mail [hofladen@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:hofladen@benediktushof-holzkirchen.de)

### *Bistro Troand*

Kontakt über Kursbüro  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0



# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Januar</b>				
02.01.-06.01.	Unbeschwert ins neue Jahr - Frieden schließen mit sich selbst	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	23CS04	151
02.01.-06.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	23FB12	12
02.01.-06.01.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	23MS01	122
02.01.-06.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	23ZP33	30
06.01.-08.01.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	D. Rothe	23DR05	189
06.01.-08.01.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB01	10
06.01.-08.01.	Kundalini Yoga - Die Kraft der Erneuerung - Neujahrsretreat	A. Danke	23SR01	55
06.01.-08.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP01	28
08.01.-11.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18 - 30 Jahre)	M. Rosen	23RO04	189
10.01.-15.01.	Vipassana	A. Vogt	23AV01	62
12.01.-15.01.	Samyama - Integrale Yogameditation® - Einführung	H. Homberger	23HH01	48
12.01.-15.01.	Qigong Yangsheng - Fuqi yangsheng fa - Einführung	C. Confal	23MG01	95
12.01.-15.01.	Vom Glück in der Liebe - ein Weg zu mehr Bewusstheit	W. Weigand	23WW01	152
13.01.-15.01.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsatz	23HU03	129
13.01.-15.01.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	23KR01	105
15.01.-17.01.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	23MH01	78
15.01.-18.01.	Innere Führung - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	23BS01	133
15.01.-19.01.	Gemeinsam wachsen als Paar – ein Intensiv-Seminar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	23JO01	152
15.01.-19.01.	Sesshin - Kurze Sitzzeiten	M. Rosen	23MR03	32
19.01.-22.01.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	23GI01	52
19.01.-22.01.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Kapfer	23KP01	135
20.01.-22.01.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	23AH01	102
20.01.-22.01.	EssenzCoaching®: Grundkurs 2022/23, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	23AP12/2	178
20.01.-22.01.	Kontemplation	D. Rothe	23DR03	16
20.01.-22.01.	Visionen einer neuen Welt - Mystik, Klang, Bewegung und Tanz	S. Lipovsky	23SL01	70
20.01.-22.01.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP25	29
22.01.-24.01.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	23NR01	93
22.01.-24.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP02	28
24.01.-29.01.	Sesshin	A. Poraj	23ZP16	29
25.01.-29.01.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2023/24, Mod. 1	S. Breuninger-Ballreich	23XBA05/1	176
27.01.-29.01.	Forschungsretreat: Die Kraft der Unverfügbarkeit	T. Hinterberger	23TL01	166
27.01.-29.01.	MBCT - Einführung	S. May	23SM02	84
27.01.-29.01.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	23US01	50
29.01.-01.02.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	23SU01	145
29.01.-03.02.	Sesshin	G. Drescher	23GD01	32
29.01.-03.02.	MSC - Schweigeretreat: Das Leben umarmen	J. Mangold, R. Saner	23JM01	86

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
29.01.-03.02.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, S. Baltz	23MA01	63

## Februar

01.02.-05.02.	Kontemplation	R. Manstetten	23RM01	16
02.02.-05.02.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	A. Zeman, B. Jäckel	23AZ01	97
03.02.-05.02.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	23CC04	39
03.02.-05.02.	Zen - Einführung	B. Groschupp	23GP01	35
03.02.-05.02.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	23KK01	12
03.02.-05.02.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	23MH02	78
03.02.-05.02.	MBCL - Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl, Mod. 1	R. Kruljac	23RK01/1	81
05.02.-07.02.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023, Mod. 1	U. Steinmann, M. Rosen	23LG03/1	184
05.02.-07.02.	Stimme ein in die Stille	E. M. Wolf	23WE01	124
05.02.-08.02.	Zen for Leadership - Die Kunst des Führens	B. van Baren, D. Wagner	23ZL01	162
05.02.-09.02.	Haiku fotografieren	M. Timm	23MT01	117
05.02.-09.02.	Stille und die Freiheit vom Denken - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	23RS01	71
05.02.-10.02.	Vipassana	A. Vogt	23AV02	62
07.02.-10.02.	Der Weg zur Mitte - Mindfulness-Meditation und Konflikt-Mediation	R. Ballreich	23RB01	178
07.02.-12.02.	Sesshin	D. Buxbaum	23BX04	36
09.02.-12.02.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	23DM01	100
10.02.-12.02.	Samayma - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	23DK01	48
10.02.-12.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)-Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 1	K. Krudup	23LL15/1	175
10.02.-12.02.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV01	33
12.02.-14.02.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB02	10
12.02.-15.02.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 1	C. Bollmann	23CB01	125
12.02.-15.02.	Trauer als Weg zu Ganzheit und Verbundensein	H. Dörmann, D. Borschel	23HD02	159
12.02.-16.02.	Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs "Halschakra"	A. Höfler	23AH05	104
12.02.-16.02.	Vertrauen	R. Wirth	23WR01	144
13.02.-15.02.	Innerer Frieden - äußerer Frieden	J. Niemuth	23JN09	149
14.02.-19.02.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB14	11
14.02.-19.02.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S.-J. Haack, K. Nagel	23SH04	22
17.02.-19.02.	Kurzsesshin	D. Zöls	23DZ06	31
17.02.-19.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP03	28
19.02.-21.02.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	23UG01	56
19.02.-21.02.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP26	29
19.02.-22.02.	Die Clownin/Der Clown in dir – Humor und Sinn vollkommen & unvollendet	K. Metzler	23KM01	148

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
19.02.-23.02.	Shakuhachi - Einführung	T. Henning	23HE01	113
20.02.-24.02.	Sesshin	D. Zöls	23DZ01	30
21.02.-26.02.	Sesshin	A. Poraj	23ZP17	29
23.02.-26.02.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	23AS01	50
23.02.-26.02.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	23AV10	63
23.02.-26.02.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	23BR01	93
23.02.-26.02.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	23HH08	135
24.02.-26.02.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	23AE01	180
24.02.-26.02.	Meditation und Achtsamkeit für Skeptiker*innen	U. Ott	23UO01	167
24.02.-26.02.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	23WL01	103
26.02.-28.02.	Advaita - Nicht-Zweiheit der Wirklichkeit und bewusste Einheit	H. Parkin	23HP01	64
26.02.-28.02.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	S. Käfer	23SK01	92
26.02.-28.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	23WP01	13
26.02.-03.03.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz	23GE01	87
26.02.-03.03.	Raum und Präsenz - der Schlüssel zur Heilung	M. Häfner	23HR01	106
26.02.-03.03.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	23JM02	83
26.02.-05.03.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	23IA01	109

## März

01.03.-05.03.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH02	48
01.03.-05.03.	Kontemplation	M. Kolek Braun	23KK04	13
03.03.-05.03.	Zen - Einführung	R. Dümmig	23DG01	34
03.03.-05.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023, Mod. 2	U. Steinmann, A. Andersen	23LG03/2	184
03.03.-05.03.	Kurzsesshin	S. Reichmann	23RC04	40
03.03.-05.03.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	23RO01	188
03.03.-05.03.	Der Atem des Lebens, der Liebe und des Lichts - Der Atem des Lebens	W. Wagner, E. Wagner	23WA01	99
05.03.-08.03.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag - Führungskompetenz	L. P. Beckmann	23LB01	163
05.03.-08.03.	Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende - Krieg und Frieden - überall?	M. Rosen, M. Kolek Braun	23ST01	192
07.03.-12.03.	Vipassana	A. Vogt	23AV03	62
08.03.-12.03.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	23CC02	38
10.03.-12.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	23DR01	15
10.03.-12.03.	Integrale Spiritualität - Einführung	K. Ceming	23KC01	66
10.03.-12.03.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV05	34

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
12.03.-15.03.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	23WP10	15
12.03.-15.03.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	23YB01	54
12.03.-16.03.	Enneagramm - Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur	X. Pompe	23PO01	139
12.03.-17.03.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	23AH04	103
16.03.-19.03.	Sein und Werden - Einführung in spirituelle Biografiearbeit. Kennenlern-Workshop	L. Dirks, C. Wirtz	23LD01	155
16.03.-19.03.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - Körper-Bewusst-Sein nach Scharing	C. Wingert-Weber	23WN01	107
17.03.-19.03.	EssenzCoaching®: Grundkurs 2022/23, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	23AP12/3	178
17.03.-19.03.	Deep Soulbreathing - Atemheilarbeit	C. Kostka	23CK01	108
17.03.-19.03.	Der Weg, die Wahrheit und das Leben	C. Eurich	23EU01	17
17.03.-19.03.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	23MD01	136
17.03.-19.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP27	29
19.03.-21.03.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	23CT01	58
19.03.-21.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP04	28
19.03.-22.03.	Berührt vom Klang der Stille - Einführung Herzensgebet	S. Hachtmann	23HC01	23
19.03.-23.03.	Sumi-e - japanische Tuschalerei	K. Shepherd-Kobel	23KS01	115
19.03.-23.03.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. H. Österle	23OK01	92
20.03.-24.03.	Sesshin	J. Niemuth	23JN03	37
21.03.-26.03.	Sesshin	A. Poraj	23ZP18	29
23.03.-26.03.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	23MF01	52
23.03.-26.03.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	23WI03	81
24.03.-26.03.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18 - 30 Jahre)	D. Rothe	23DR07	190
24.03.-26.03.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	23LS01	17
24.03.-26.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille - Supervisionstreffen Lehrer*innen-Weiterbildung (GS und WS)	A. Andersen, U. Steinmann, M. Rosen	23LSV01	185
24.03.-26.03.	Tagung Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Verbundenheit	W. Kuhn	23TN01	174
26.03.-28.03.	MBSR-Schweigeretreat - Kurs in Stille	M. Holzapfel	23MH08	79
26.03.-28.03.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	23NL01	142
26.03.-28.03.	MBCL - Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl, Mod. 2	R. Kruljac	23RK01/2	81
26.03.-29.03.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	23DK02	48
26.03.-29.03.	Die Kraft der Präsenz - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	23RS03	132
29.03.-31.03.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	23BN01	94
30.03.-02.04.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	23CC07	39
30.03.-04.04.	Sesshin	P. Weber	23PW01	31
31.03.-02.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	23BX01	36

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
31.03.-02.04.	Der Weg des Herzens - das Drehen der Derwische	M. Grieger	23GK01	68
31.03.-02.04.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	23HL01	145
31.03.-02.04.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 1	M. Holzapfel	23MH06/1	78
31.03.-02.04.	Kundalini Yoga	M. Plesse	23MP01	54

## April

02.04.-04.04.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	23AI01	57
02.04.-04.04.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB03	10
02.04.-04.04.	Obertongesang	B. Mikuskovics	23MK01	127
02.04.-04.04.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	23RZ01	96
02.04.-09.04.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	23BO01	109
04.04.-09.04.	Butoh - Tanz aus der Stille - Improvisation	C. Widmer, W. Widmer	23CW01	101
04.04.-09.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage - das Leben feiern	F. Braun, S.-J. Haack	23FB16	18
05.04.-09.04.	Kontemplation - Ostern neu erleben	H. Burggrabe	23BU01	18
05.04.-09.04.	Blüten fallen - ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben	F. Boissevain	23BV01	44
06.04.-09.04.	Yoga und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	23RG01	49
11.04.-16.04.	Hochsensibel und kerngesund - Stärken stärken, Grenzen setzen	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	23CS02	142
11.04.-16.04.	Sesshin	A. Poraj	23ZP19	29
12.04.-16.04.	Sesshin	D. Zölls	23DZ02	30
13.04.-16.04.	Sehnsucht nach Frieden	I. Taleb Rashid	23IT01	68
13.04.-16.04.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	23US02	50
14.04.-16.04.	Come to life - Von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit	U. Minde, S. Löffler	23UM02	137
16.04.-18.04.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel	23SB01	114
16.04.-18.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP05	28
16.04.-19.04.	Gesang aus deinem Herzen - Die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	23GR01	124
17.04.-21.04.	Aufwachen, Erleuchtung finden	C. Meyer	23CM01	65
20.04.-23.04.	Haiku malen und Zen - Einführung	C. Fuchs	23CF01	118
20.04.-23.04.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	23FB18	22
20.04.-23.04.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH03	48
21.04.-23.04.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	23WP02	13
21.04.-23.04.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP28	29
23.04.-25.04.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	23AH02	102
23.04.-25.04.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	23AT01	57
23.04.-25.04.	Hoffnung durch Handeln - der Klimakrise begegnen	A. Deyerling, T. Reuter	23DE01	146

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
23.04.-26.04.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	23BD01	101
23.04.-26.04.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	23MM01	157
23.04.-26.04.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	23MO01	121
23.04.-27.04.	Chan Mi Gong	Z. Šebková-Thaller	23SV01	96
26.04.-30.04.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2023/24, Mod. 2	S. Breuninger-Ballreich	23XBA05/2	176
27.04.-30.04.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)- Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 2	Dozent*in IAS	23LL15/2	175
27.04.-30.04.	Mystagogische Pastoral	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	23SH06	25
28.04.-30.04.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 2	M. Holzapfel	23MH06/2	78
28.04.-30.04.	MBCL - Selbstwert, Achtsamkeit und Mitgefühl, Mod. 3	R. Kruljac	23RK01/3	81
30.04.-02.05.	Meister Eckhart - dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	23KO01	75
30.04.-02.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP06	28
30.04.-03.05.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	23AS04	51
30.04.-03.05.	Frauenkurs - Wild und weise	B. Grimm	23BG03	146
30.04.-04.05.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	23HB01	138
30.04.-04.05.	Kontemplation	R. Manstetten	23RM02	16
30.04.-05.05.	Vipassana	A. Vogt	23AV04	62
30.04.-05.05.	Kontemplation - Heimkommen in die eigene Wesensmitte	G. Bryson	23BY01	23

## Mai

04.05.-07.05.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	23EH02	104
04.05.-07.05.	Hui Chun Gong - Daoistisches Qigong	T. Schmidt	23TH01	98
05.05.-07.05.	EssenzCoaching®: Grundkurs 2022/23, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	23AP12/4	178
05.05.-07.05.	Achtsamkeit und Sprechen	C. Schoierer	23CR01	129
05.05.-07.05.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB04	10
05.05.-07.05.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	23KI01	148
05.05.-07.05.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023, Mod. 3	U. Steinmann, A. Andersen	23LG03/3	184
07.05.-09.05.	Kundalini Yoga - Die Kunst von Frieden und Glück	A. Danke	23SR02	55
07.05.-10.05.	Paar-Zeit für uns - mit Wohlwollen und Mitgefühl dem anderen begegnen	S. Seegy	23GY01	153
07.05.-10.05.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	23SO01	116
07.05.-11.05.	Sesshin	M. Rosen	23MR01	32
07.05.-11.05.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	23MS02	122
11.05.-14.05.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	23BR02	93

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
11.05.-14.05.	Selbstwert und Anerkennung - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	23BS02	133
11.05.-14.05.	Ikebana	E. M. Herberich	23EH04	112
11.05.-14.05.	Das verborgene Licht: Zen-Retreat	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	23LL01	42
12.05.-14.05.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)	M. Rosen, E. Jehle	23RO07	191
12.05.-14.05.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP29	29
14.05.-16.05.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölczke, D. Schaefer-Kölczke	23CO01	123
14.05.-16.05.	Visionen für die späteren Jahre / 55+	B. E. Morrien	23MI01	157
14.05.-16.05.	Organisationsaufstellung aus dem Zen-Geist	A. Poraj	23ZP38	163
14.05.-17.05.	Selbst-Führung auf dem Weg - Das SELBST in Führung	L. P. Beckmann	23LB03	147
14.05.-17.05.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	23PE02	150
14.05.-17.05.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	23ZI01	107
14.05.-18.05.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens - Zen in Bewegung	N. Häufle-Yasuda	23HY01	115
17.05.-19.05.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	23PE04	150
17.05.-21.05.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	S. Thanner-Pietzko, A. Pietzko	23AP01	141
17.05.-21.05.	Stille und Selbsterforschung	H. Dörmann, D. Borschel	23HD01	144
17.05.-21.05.	Kontemplation	P. Wagner	23WP05	14
17.05.-21.05.	Sesshin	A. Poraj	23ZP20	29
18.05.-21.05.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	23HH09	135
18.05.-21.05.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	23US03	50
19.05.-21.05.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	23BX02	36
21.05.-23.05.	8. MIND Conference 2023	Team Mind Conference	23SY01	170
26.05.-29.05.	Gemeinsam erleben - Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, M. Kolek Braun	23ZP39	188
30.05.-01.06.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	23WL02	102
30.05.-02.06.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 2	C. Bollmann, J. Reichardt	23CB02	125
30.05.-02.06.	Qigong Yangsheng – Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Vertiefung, F5	S. Willeboordse	23MG02	95
30.05.-02.06.	Theorie U - eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben – mit Leichtigkeit handeln	K. Sickora, I. Hofer	23OR01	165
30.05.-04.06.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV03	34
31.05.-04.06.	Ashtanga Yoga als 'living life tool'	T. Skovgaard Poulsen	23TP01	56

## Juni

02.06.-04.06.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	23KK02	12
02.06.-04.06.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 3	M. Holzapfel	23MH06/3	78
02.06.-04.06.	Kurzsesshin	M. Rosen	23MR04	33

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.06.-07.06.	Sesshin	D. Zölls	23DZ03	30
04.06.-06.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP07	28
04.06.-07.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18 - 30 Jahre)	M. Rosen	23RO05	189
04.06.-09.06.	Woche der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik	S.-J. Haack	23SH08	24
06.06.-11.06.	Kontemplation	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB11	10
07.06.-11.06.	Sesshin	A. Poraj	23ZP21	29
08.06.-11.06.	Ikebana	C. Lener	23CL01	112
08.06.-11.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)-Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod.3	Dozent*in IAS	23LL15/3	175
08.06.-11.06.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	23MF03	136
09.06.-11.06.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	23CT02	58
09.06.-11.06.	Gut für uns und unsere Kinder sorgen - Kontemplation und Selbstfürsorge	D. Rothe, A. Hackenberger	23DR09	190
11.06.-13.06.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB05	10
11.06.-13.06.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	23RK03	143
11.06.-15.06.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	A. Zeman, B. Jäckel	23AZ02	97
11.06.-15.06.	Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann, I. Schmelcher-Haimler	23LB04	154
11.06.-15.06.	Heilsames intuitives Malen	R. Trevisan	23RT01	119
16.06.-18.06.	Sommersymposium Jubiläum 20 Jahre Benediktushof	A. Poraj, F. Braun, M. Kolek Braun	23SY02	171
18.06.-21.06.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH04	48
18.06.-21.06.	Tanz der Heilung - Fragmente und Ganzheit	I. Taleb Rashid	23IT02	69
18.06.-21.06.	Jüdisch-mystische Meditation	G. Strenger	23SG01	71
18.06.-21.06.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - Körper-Bewusst-Sein nach Scharing	C. Wingert-Weber	23WN02	107
18.06.-21.06.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	23WP11	15
18.06.-23.06.	MBCT - Ein Weg aus dem Gedankenkarussell	S. May	23SM04	84
20.06.-25.06.	Achtsamkeitsmeditation - Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer	23LL03	87
21.06.-25.06.	Sesshin mit Shakuachi	J. Niemuth, A. Kraus	23JN06	38
22.06.-25.06.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	23DM02	100
22.06.-25.06.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	23FB19	22
23.06.-25.06.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	23CC05	39
23.06.-25.06.	 Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023, Mod. 4 on	U. Steinmann, A. Andersen	23LG03/4ON	184
23.06.-25.06.	Zen - Einführung	S. Reichmann	23RC01	39
24.06.-24.06.	 Online-Orientierungsseminar MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung 2024/25	S. Breuninger-Ballreich	23XBA06/ON	176
25.06.-28.06.	Mindful & Heartful Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	23PP04	165
25.06.-29.06.	Vom Klang zur Stille - Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	23MS05	122
25.06.-30.06.	Achtsamkeit in der Psychotherapie - Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	23EM01	180
25.06.-30.06.	Den Farben auf der Spur	E. Lantenhammer	23GL01	120

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
25.06.-30.06.	MSC & ART - Achtsames Selbstmitgefühl und Kunst	H. Luger-Schreiner, M. Malzer-Gertz	23LU01	83
26.06.-02.07.	Chan-Retreat	H. Tao, M. Reis Habito	23HT01	41
27.06.-02.07.	Vipassana	A. Vogt	23AV05	62
30.06.-02.07.	EssenzCoaching®: Grundkurs 2022/23, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	23AP12/5	178
30.06.-02.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP08	28

## Juli

02.07.-04.07.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB06	10
02.07.-04.07.	Shakuhachi	R. Lee, J. Franklin	23RL02	113
02.07.-06.07.	Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	23OL01	116
02.07.-07.07.	Sommersesshin „zen@work“	B. van Baren, D. Wagner	23ZL02	162
02.07.-09.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	23TR01	121
03.07.-05.07.	Mandalamalen und Meditation	J. Niemuth	23JN08	120
05.07.-09.07.	Holotropes Atmen nach Grof - Intensivkurs	G. Möhle, S. Dressler	23MD02	136
06.07.-09.07.	Qigong - Daoistische Mystik - Quantenphysik	I. Bock-Möbius	23BM01	73
06.07.-09.07.	Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR - ein Workshop für Paare	K. Skoupil, C. Stocker	23SP01	153
06.07.-09.07.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	23SU02	145
07.07.-09.07.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	23BX05	36
07.07.-09.07.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023, Mod. 5	U. Steinmann, M. Rosen	23LG03/5	184
07.07.-09.07.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV02	33
07.07.-09.07.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	23MH03	78
09.07.-11.07.	Kontemplation	D. Rothe	23DR04	16
09.07.-11.07.	Der Atem des Lebens, der Liebe und des Lichts - Der Atem der Liebe	W. Wagner, E. Wagner	23WA02	99
09.07.-13.07.	Achtsame Yogapraxis - Spürend den Kräften der Chakren begegnen	A. Sievering-Glatz	23AS03	51
09.07.-13.07.	Sesshin	B. v. Collande, C. v. Collande, C. Achtzehn	23CC03	38
09.07.-14.07.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2023/24, Mod. 3	S. Breuninger-Ballreich	23XBA05/3	176
12.07.-16.07.	Der Weg des Diamond Approach® - Einführung: Die innere Flamme	K. Schneider, O. Schumann	23DI01	72
13.07.-16.07.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	23PE01	74
14.07.-16.07.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	23AS02	50
14.07.-16.07.	Spiritualität des Lassens	C. Eurich	23EU02	140
14.07.-16.07.	Kurzsesshin	G. Drescher	23GD03	32
14.07.-16.07.	MSC - liebevolle verbundene Präsenz,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, Mod. 1	H. E. Wisser	23HW01/1	82
14.07.-16.07.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	23NR02	93

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.07.-16.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	23RL01	108
16.07.-18.07.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Kapfer	23KP02	135
16.07.-18.07.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	23WP03	13
16.07.-19.07.	Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen - Stille Tage mit dem Herzensgebet	S. Hachtmann	23HC02	24
16.07.-21.07.	Welle ist Bewegung und Klang	C. Bollmann, Z. Sebkova-Thaller	23CB05	128
16.07.-21.07.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung - Liebenswert EigenSinnig. Vertiefung	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	23CS03	143
16.07.-21.07.	Das Tao der Führung - Meditation und Inquiry: Retreat	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	23RB02	166
20.07.-23.07.	Initiatische Leibarbeit und Inneres Erforschen - Einführung	B. Skowronnek	23BS03	133
20.07.-23.07.	Kundalini Yoga - Zurück zu Dir selbst	A. Danke	23SR03	55
20.07.-03.08.	MSC - liebevolle verbundene Präsenz,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, ON-Mod. 2-4	H. E. Wisser	23HW01/2	82
21.07.-23.07.	Kurzsesshin	R. Dümmig	23DG03	35
21.07.-23.07.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	23RO02	188
21.07.-23.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP09	28
23.07.-25.07.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcze, D. Schaefer-Kölcze	23CO02	123
23.07.-26.07.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	23GI02	52
23.07.-28.07.	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation	M. Mannschatz, K. Krudup	23MA03	64
23.07.-28.07.	Im Alltag Erwachen - Koans, die das Leben schreibt	U. Ries, R. Auriau-Moser	23UR01	42
23.07.-30.07.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	23ZP34	30
27.07.-30.07.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	23KH01	53
27.07.-30.07.	Sein und Werden - spirituelle Biografiearbeit - Weiterbildung 2023/24, Mod. 1	L. Dirks	23LD02/1	181
28.07.-30.07.	Achtsames Schreiben	A. Dalberg	23AD01	155
28.07.-30.07.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	D. Rothe	23DR06	189
28.07.-30.07.	Klimakrise.Achtsam.Handeln - Klimaaktivismus und Achtsamkeit verbinden (bis 30 Jahre)	C. Meyer, Klimaaktivistin Jo	23MY01	191
28.07.-30.07.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Einführung	D. Mitzinger	23MZ01	182
30.07.-01.08.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	23AW01	105
30.07.-02.08.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Aszländer	23BR03	93
30.07.-02.08.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	23MM02	157
30.07.-02.08.	MSC - Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl	P. Paanakker	23PP01	82
30.07.-03.08.	Enneagramm - Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur	X. Pompe	23PO02	139
30.07.-06.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	23WP08	12
30.07.-06.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	23ZP35	30

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>August</b>				
01.08.-06.08.	Der künstlerische Mensch - Farben und Meditation	G. Drescher	23GD04	118
02.08.-06.08.	Handauflegen -Jahrestraining: Aufbaukurs "Halschakra"	A. Höfler	23AH06	104
02.08.-06.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. H. Österle	23OK02	92
03.08.-06.08.	Wort und Atem - Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	23JS01	126
03.08.-06.08.	Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet	P. Paanacker	23PP02	88
04.08.-06.08.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	23NL02	142
06.08.-08.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP10	28
06.08.-09.08.	Einfach sein: achtsam - authentisch - lebendig	R. Kruljac	23RK02	89
06.08.-10.08.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	23HB02	138
06.08.-10.08.	Midlife-Vision	G. Pennington	23PE06	156
06.08.-10.08.	Sesshin - Zen, Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	23PK01	43
06.08.-11.08.	Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe	M. Radtke	23RE01	151
06.08.-11.08.	MBSR-Kompaktkurs	J. Willms	23WI01	80
10.08.-13.08.	Kontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	23LS02	17
10.08.-13.08.	Einführung in die Integrale Yogapraxis	R. M. Gerwin	23RG02	49
11.08.-13.08.	Mystischer Sufi-Gesang - Singen als Heilmittel	M. Grieger	23GK02	67
11.08.-13.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB07	10
11.08.-13.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	23JN07	98
11.08.-16.08.	Sesshin	D. Zölls	23DZ04	30
13.08.-15.08.	MSC - liebevolle verbundene Präsenz,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, Mod. 5	H. E. Wisser	23HW01/3	82
13.08.-15.08.	Kundalini Yoga	M. Plesse	23MP02	54
13.08.-16.08.	MBArt - MBSR und Kunsterfahrung	S. May	23SM01	80
13.08.-17.08.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	23MS03	122
13.08.-20.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	23FB13	12
16.08.-18.08.	Qi gong der Vier Jahreszeiten -Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	23BN02	94
17.08.-20.08.	Tagung Strahlendes Licht - (Zen)Frauen unterwegs. Frauen im Zen-Buddhismus, gestern und heute	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	23SY03	172
18.08.-20.08.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, Mod. 1	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	23CS01/1	85
18.08.-20.08.	Zen - Einführung	J. Niemuth	23JN01	37
20.08.-23.08.	Nada-Yoga – Klang als Brücke zwischen stofflicher und feinstofflicher Welt	G. Wagner	23GW01	123
20.08.-23.08.	Zen-Ken-Sho - der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	23JB01	114
20.08.-23.08.	Hui Chun Gong - Daoistisches Qigong	T. Schmidt	23TH02	98
20.08.-27.08.	Vipassana	A. Vogt	23AV06	62
20.08.-27.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	23IA02	109
20.08.-29.08.	Vipassana	A. Vogt	23AV07	62

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
22.08.-27.08.	Sesshin	G. Drescher	23GD02	32
23.08.-25.08.	Verkörperte Achtsamkeit - Grundlagentraining	L. Lehrhaupt	23LL04	89
23.08.-25.08.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	23KI02	148
23.08.-27.08.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH05	48
25.08.-27.08.	TaKeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	23HO01	102
25.08.-27.08.	MBSR im Zengarten	M. Holzapfel	23MH09	79
25.08.-27.08.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	23RO03	188
27.08.-29.08.	Hoffnung durch Handeln - der Klimakrise begegnen	A. Deyerling, T. Reuter	23DE02	146
27.08.-29.08.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	23KK03	12
27.08.-29.08.	Zen - Einführung	S. Reichmann	23RC02	39
27.08.-30.08.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	23PE03	150
27.08.-30.08.	Vom Umgang mit Trauer und Abschied	W. Weigand	23WW02	158
27.08.-03.09.	L' Amour Nomade - Tanztheaterlabor	I. Taleb Rashid	23IT03	69
28.08.-01.09.	Sesshin	J. Niemuth	23JN04	37
28.08.-02.10.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, Mod. 2-7 online	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	23CS01/2ON	85
30.08.-01.09.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsatz	23HU01	128
30.08.-03.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	23BW01	40
30.08.-03.09.	Stille und Vergänglichkeit - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	23RS02	72
31.08.-03.09.	Der Weg nach Hause - Spirituelle Biografie und Meditation	A. Lorenz	23LN01	156

## September

01.09.-03.09.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP30	29
03.09.-06.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende - Allein, in Beziehung & Gemeinschaft	A. Poraj, P. Wagner	23ST02	193
03.09.-08.09.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz	23GE02	87
06.09.-10.09.	Sesshin	M. Rosen	23MR02	32
07.09.-10.09.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	23AV11	63
08.09.-10.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP11	28
10.09.-12.09.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Übungstage	B. Jäckel	23JC01	97
10.09.-13.09.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 3	C. Bollmann, J. Reichardt	23CB03	125
10.09.-13.09.	Evolutionäres Führen aus dem Selbst - Spiritual Leadership	D. Hoch	23DA01	164
10.09.-13.09.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	23MF02	52
10.09.-13.09.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	23MO02	121
10.09.-14.09.	Sesshin	A. Poraj	23ZP22	29
13.09.-17.09.	Kontemplation und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB15	11

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.09.-17.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)- Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 5	Dozent*in IAS	23LL15/4	175
15.09.-17.09.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	S. Käfer	23SK02	92
15.09.-17.09.	Symposium Psychotherapie	A. Poraj, M. Lauterbach	23SY04	173
17.09.-19.09.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB08	10
17.09.-19.09.	Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung	H.-A. Korp	23KO02	158
17.09.-20.09.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	23AE02	180
17.09.-20.09.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH06	48
17.09.-20.09.	Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)	H. Jäger	23JA01	75
17.09.-21.09.	Kontemplation-Körper-Inquiry-Ganz Mensch werden	B. Grimm, T. Weigmann	23BG01	21
17.09.-21.09.	Sumi-e - japanische Tuschmalerei	K. Shepherd-Kobel	23KS02	115
17.09.-21.09.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV04	34
21.09.-24.09.	Hilfe für Helfende	F. Boissevain	23BV02	43
21.09.-24.09.	Ikebana	E. M. Herberich	23EH05	112
21.09.-24.09.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	23HH10	135
21.09.-24.09.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	23ZI02	107
22.09.-24.09.	Kurzsesshin	B. v. Collande, C. v. Collande	23CC06	39
22.09.-24.09.	Zen - Einführung	B. Groschupp	23GP02	35
24.09.-26.09.	MBCT - Einführung	S. May	23SM03	84
24.09.-26.09.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	23US04	50
24.09.-27.09.	Sein und Werden - spirituelle Biografiearbeit - Weiterbildung 2023/24, Mod. 2	L. Dirks	23LD02/2	181
24.09.-29.09.	Den Herzraum berühren - vom personalen zum trans- personalen Raum	M. Häfner	23HR02	106
24.09.-29.09.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, S. Baltz	23MA02	63
25.09.-29.09.	Train the Trainer für Mindful Leadership, Lehrgang 2023-26, Mod. 1	R. Ballreich, M. Hülsbeck	23XRB10/1	177
26.09.-01.10.	Kontemplation	M. Kolek Braun	23KK05	13
26.09.-01.10.	The Practice of Welcoming - iRest® Yoga Nidra: Vom Oder zum Und	N. Giuliani	23NG01	58
27.09.-01.10.	Sesshin	P. Weber	23PW02	31
29.09.-29.09.	 Online - Follow-Up zum MBSR-Kompaktkurs	J. Willms	23WI02/ON	80
29.09.-01.10.	HAGIOS - gesungenes Gebet	H. Burggrabe	23BU02	126
29.09.-01.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP12	28

## Oktober

01.10.-03.10.	HAGIOS - gesungenes Gebet	H. Burggrabe	23BU03	126
01.10.-03.10.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	23MH04	78

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.10.-03.10.	Führen und entscheiden	U. Minde, S. Löffler	23UM03	164
01.10.-04.10.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	23DM03	100
01.10.-04.10.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	23KH02	53
01.10.-06.10.	Sesshin	A. Poraj	23ZP23	29
03.10.-05.10.	Advaita - Nicht-Zweiheit der Wirklichkeit und bewusste Einheit	H. Parkin	23HP02	64
03.10.-06.10.	Die Clownin/Der Clown in dir – Humor und Sinn vollkommen & unvollendet	K. Metzler	23KM02	148
03.10.-06.10.	Yoga-Basierte-Traumatherapie - YBT-Foundation 2023/24, Mod. 1	D. Mitzinger	23MZ05/1	182
04.10.-06.10.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	23BN03	94
04.10.-08.10.	Vertrauen	R. Wirth	23WR02	144
05.10.-08.10.	Freiheit vom inneren Kritiker - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	23BS04	134
05.10.-08.10.	Ikebana	C. Lener	23CL02	112
06.10.-08.10.	MBPM - Achtsamer Umgang mit Schmerzen,  Kombi-Präsenz-/Onlinekurs, Mod. 8	C. Stiller, A. Schulte-Braatz	23CS01/3	85
06.10.-08.10.	Samayma - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	23DK03	48
06.10.-08.10.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	23LV06	34
06.10.-08.10.	Chan Mi Gong	Z. Šebková-Thaller	23SV02	96
06.10.-08.10.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	23WP04	13
08.10.-10.10.	Herzensbildung auf dem Sufi-Weg	B. Dorst	23DO01	70
08.10.-10.10.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	23LE05/1	185
08.10.-11.10.	Traumaisensitive Achtsamkeit	P. Paanacker	23PP03	88
08.10.-12.10.	Kontemplation - kurze Sitzzeiten	P. Wagner	23WP07	14
08.10.-13.10.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	23RW01	41
10.10.-15.10.	Vipassana	A. Vogt	23AV08	62
12.10.-15.10.	Wesentlich leben – ein Schreibretreat	A. Platsch	23PL01	154
13.10.-15.10.	Über den Körper hinaus - eine Entdeckungsreise in die Offenheit	A. Ladik, S. May	23LK01	100
13.10.-15.10.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	23PE05	150
13.10.-15.10.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	23UG02	56
13.10.-15.10.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	23WL03	103
15.10.-17.10.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	23DR02	15
15.10.-20.10.	Sesshin	R. Dümig	23DG02	34
15.10.-22.10.	Fasten und Stille	R. Bodeutsch	23BO02	109
16.10.-20.10.	Aufwachen, Erleuchtung finden	C. Meyer	23CM02	65
19.10.-22.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18 - 30 Jahre)	M. Rosen	23RO06	189
20.10.-22.10.	Zen - Einführung	C. v. Collande	23CC01	38
20.10.-22.10.	Kundalini Yoga - Das Geheimnis der Stille	A. Danke	23SR04	55
20.10.-22.10.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP31	29

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
22.10.-24.10.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18 - 30 Jahre)	D. Rothe	23DR08	190
22.10.-24.10.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	23KR02	105
22.10.-25.10.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S.-J. Haack	23SH05	22
22.10.-25.10.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	23WI04	81
22.10.-26.10.	Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität	L. P. Beckmann	23LB02	147
22.10.-26.10.	Ashtanga Yoga als 'living life tool'	T. Skovgaard Poulsen	23TP02	56
22.10.-27.10.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	23NP01	103
26.10.-29.10.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	23BX06	36
26.10.-29.10.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	23YB02	54
27.10.-29.10.	Integrale Spiritualität - Vertiefung	K. Ceming	23KC02	66
27.10.-01.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	23FB17	19
29.10.-31.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP13	28
29.10.-02.11.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	S. Thanner-Pietzko, A. Pietzko	23AP02	141
29.10.-03.11.	Sesshin	D. Zölls	23DZ05	30
31.10.-02.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	23HL02	145
31.10.-03.11.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	23BR04	93

## November

01.11.-05.11.	Der Weg des Diamond Approach® - Einführung: Liebe zur Wahrheit	K. Schneider, O. Schumann	23DI02	73
01.11.-05.11.	Sesshin	A. Poraj	23ZP24	29
03.11.-05.11.	Kurzsesshin	D. Zölls	23DZ07	31
03.11.-05.11.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	23FB09	10
05.11.-07.11.	Die 99 Qualitäten des Seins - Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	M. Grieger	23GK03	67
05.11.-07.11.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	23KH03	53
05.11.-08.11.	Gebrochen und doch heil	F. Boissevain	23BV03	44
05.11.-08.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	23HD03	159
05.11.-09.11.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens - Zen in Bewegung	N. Häufle-Yasuda	23HY02	115
05.11.-09.11.	Gemeinsam wachsen als Paar – ein Intensiv-Seminar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	23JO02	152
05.11.-10.11.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	23JM03	83
08.11.-12.11.	Sesshin	J. Niemuth	23JN05	37
08.11.-12.11.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	23MS04	122
08.11.-12.11.	Kontemplation	P. Wagner	23WP06	14
10.11.-12.11.	EssenzCoaching®: Grundkurs 2023/24, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	23AP13/1	179

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
10.11.-12.11.	Heilende Kommunikation	C. Eurich	23EU03	140
10.11.-12.11.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	23MH07	79
10.11.-12.11.	Sitzgruppenleiter*innen Zen und Kontemplation - Begegnungswochenende	A. Poraj, F. Braun	23ZK01	183
12.11.-14.11.	Das Ich als Raum - Einführung ins Focusing	E. Kruihthoff	23KT01	138
12.11.-14.11.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	23RZ02	96
12.11.-14.11.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel	23SB02	114
12.11.-14.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP14	28
12.11.-15.11.	Enneagramm - Vertiefung: Persönlichkeit als Sprungbrett spiritueller Entwicklung	X. Pompe	23PO03	139
12.11.-16.11.	Gaia. Göttin Erde.	M. Timm	23MT02	117
14.11.-19.11.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	23HH07	48
14.11.-19.11.	Sesshin	S. Reichmann	23RC03	40
15.11.-17.11.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsatz	23HU02	128
15.11.-19.11.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2023/24, Mod. 4	S. Breuninger-Ballreich	23XBA05/4	176
16.11.-19.11.	Es werde Licht! - Retreat	A. Kaiser	23KA01	65
17.11.-19.11.	Kurzsesshin	M. Rosen	23MR05	33
18.11.-18.11.	Orientierungstag Lehrer*innen-Weiterbildung MBSR 2024/25	K. Krudup	23LL02	175
19.11.-22.11.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	23AS05	51
19.11.-22.11.	Nach innen lauschen - Einführung in die Praxis des inneren Erforschens	B. Skowronnek	23BS05	134
19.11.-22.11.	Butoh - Tanz aus der Stille - Choreografie	C. Widmer	23CW02	101
19.11.-22.11.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	23HH11	135
19.11.-22.11.	Theorie U - eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben – mit Leichtigkeit handeln	K. Sickora, I. Hofer	23OR02	165
19.11.-23.11.	Kontemplation	R. Manstetten	23RM03	16
19.11.-26.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	23IA03	109
21.11.-26.11.	Sesshin	B. Groschupp	23GP03	35
22.11.-26.11.	Palliatives Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs	A. Höfler	23AH07	104
23.11.-26.11.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	23BD02	101
23.11.-26.11.	Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen - Stille Tage mit dem Herzensgebet	S. Hachtmann	23HC03	24
23.11.-26.11.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)-Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 5	Dozent*in IAS	23LL15/5	175
24.11.-26.11.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2023/24, Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	23LE05/2	185
24.11.-26.11.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	23MH05	78
26.11.-28.11.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	23BX03	36
26.11.-29.11.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	A. Zeman, B. Jäckel	23AZ03	97

# Jahresüberblick 2023

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
26.11.-29.11.	Klang-Heil-Kunst - Offener Jahreszyklus, Teil 4	C. Bollmann, J. Reichardt	23CB04	125
26.11.-29.11.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	23CC08	39
26.11.-01.12.	Vipassana	A. Vogt	23AV09	62
26.11.-01.12.	Mystagogische Pastoral	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	23SH07	25
27.11.-30.11.	Qigong Yangsheng - Nei Yang Gong. Fortgeschrittene	Z. Li	23MG03	95
29.11.-01.12.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	23BN04	94
30.11.-03.12.	Samayma - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	23DK04	48

## Dezember

01.12.-03.12.	Sei einfach glücklich - Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	23JN10	149
01.12.-03.12.	Kontemplation - Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	23WP12	21
01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen	23MR06	33
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj	23ZP37	30
03.12.-06.12.	Kontemplation - Advent erleben	B. Grimm	23BG02	19
03.12.-06.12.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	23EH03	104
03.12.-07.12.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	23WZ01	74
07.12.-10.12.	PNT - Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson	J. Mangold	23JM04	86
08.12.-10.12.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	23AH03	102
08.12.-10.12.	Sehnsucht und Kairos - wenn der Himmel die Erde berührt	C. Eurich	23EU04	141
08.12.-10.12.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	23FB10	10
08.12.-10.12.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	23KH04	53
08.12.-10.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	23ZP32	29
09.12.-09.12.	Sein und Werden - spirituelle Biografiearbeit -  Weiterbildung 2023/24, Mod. 3 online	L. Dirks	23LD02/3ON	181
10.12.-12.12.	Der Atem des Lebens, der Liebe und des Lichts - Der Atem des Lichts	W. Wagner, E. Wagner	23WA03	99
10.12.-12.12.	Zen - Einführung	A. Poraj	23ZP15	28
10.12.-13.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	23FB20	22
10.12.-13.12.	Yoga-Basierte-Traumatherapie - YBT-Practitioner, Mod. 1	D. Mitzinger	23MZ02/1	183
14.12.-17.12.	Gesang aus deinem Herzen - Die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	23GR02	124
14.12.-17.12.	Meditation in der Integralen Yogapraxis	R. M. Gerwin	23RG03	49
14.12.-17.12.	Begegnung mit dem Unermesslichen - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	23RS04	132
14.12.-19.12.	Kontemplation und Ikonenschreiben - Einführung	S.-J. Haack, K. Stefanaki	23SH09	119
15.12.-17.12.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	23AW02	105
15.12.-17.12.	Holotropes Atmen nach Grof	G. Möhle, S. Dressler	23MD03	136

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
15.12.-17.12.	Qigong Yangsheng - Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Einführung, F1	B. Majowski	23MG04	95
17.12.-19.12.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	23US05	50
20.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	23SH03	20
21.12.-25.12.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	23DM04	100
21.12.-25.12.	Sesshin an Weihnachten	E. M. Herberich	23EH01	37
21.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	M. Kolek Braun	23KK06	20
27.12.-29.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	23JN02	37
27.12.-29.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	23MK02	127
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	23WP09	12
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	23ZP36	30
28.12.-31.12.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	23AI02	57
28.12.-31.12.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	23UM01	137





## 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](http://www.zurloewendesign.de)

**Druck** Schleunungdruck GmbH  
**Zertifikat** Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



### Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

Thomas Appel, Jürgen Budde, Cornelius von Collande, Gisela Drescher, Bethel Fath, Elvira Fath, fotolia: barneyboogles, freepik: wirestock, Björn Gaus, Peter Gerhard, Robin Hartschen ([www.nexd.de](http://www.nexd.de)), Thomas Heitlinger, Christine Hippeli, Georg Hoos, Gunter Koch, Bernd Kuschner, Manuela Liebler, Wibke Limmer, Silke May, Karl Metzler, Andrea Mohr, Franz Nikolaus Müller, Jochen Niemuth, Daniel Peter ([www.danielpeter.net](http://www.danielpeter.net)), Monika Prestel, Thomas Reeb, Manfred Rosen, Helena Schätzle ([www.helenaschaetzle.de](http://www.helenaschaetzle.de)), B. Simon, Shutterstock: Zoriana Zeitseva, Tom Schröer, Fritz Schwarzenberger, Susanne Schwinn, Miklós Takács, Rémy Trevisan, Unsplash: Mariola Grobelska, Heinz-Willi Voss ([www.h-w-voss.de](http://www.h-w-voss.de))



Falls jemand noch ungenannt geblieben ist, bitten wir dies zu entschuldigen und uns mitzuteilen.

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

## Zahlungsarten

- Lastschrift** (Der Gesamtbetrag wird zu Kursbeginn abgebucht)

Bank -----  
 BIC -----|-----  
 IBAN DE \_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_|\_\_\_\_

Mit ihrer Unterschrift erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschrift-Mandat für alle Zahlungen im Rahmen des Kursbesuches.

- Ich zahle **bei Anreise mit Maestro (EC-) Karte**

## Persönliche Angaben

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
 Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
 Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Mobil \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

- Ich habe die Informationen zur Kursanmeldung im Programm zur Kenntnis genommen und akzeptiere **die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen**. Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos, z. B. auf [www.travelsecure.de](http://www.travelsecure.de)

\_\_\_\_\_  
 Ort, Datum, Unterschrift

## Raum für persönliche Worte

Bitte die Anmeldung ausschneiden und senden an:

**Benediktushof  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Klosterstraße 10**

97292 Holzkirchen bei Würzburg

---

---

---

---

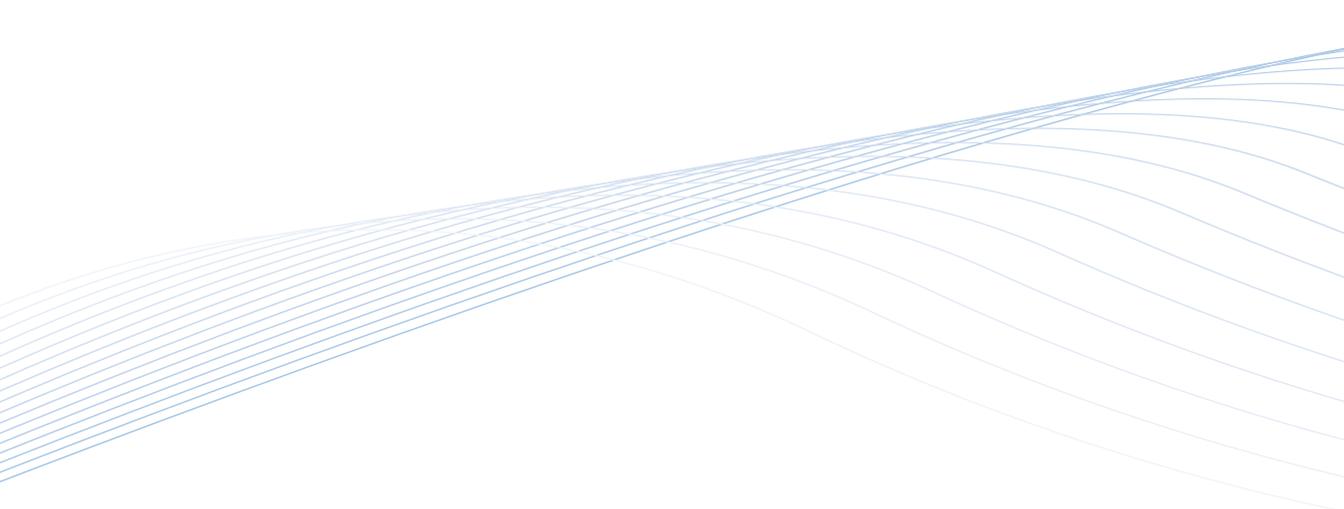
---

---

---

---





**Benediktushof**

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Tel. 0 93 69-98 38-0

Fax 0 93 69-98 38-38

[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

