

2024

Programm 2024

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

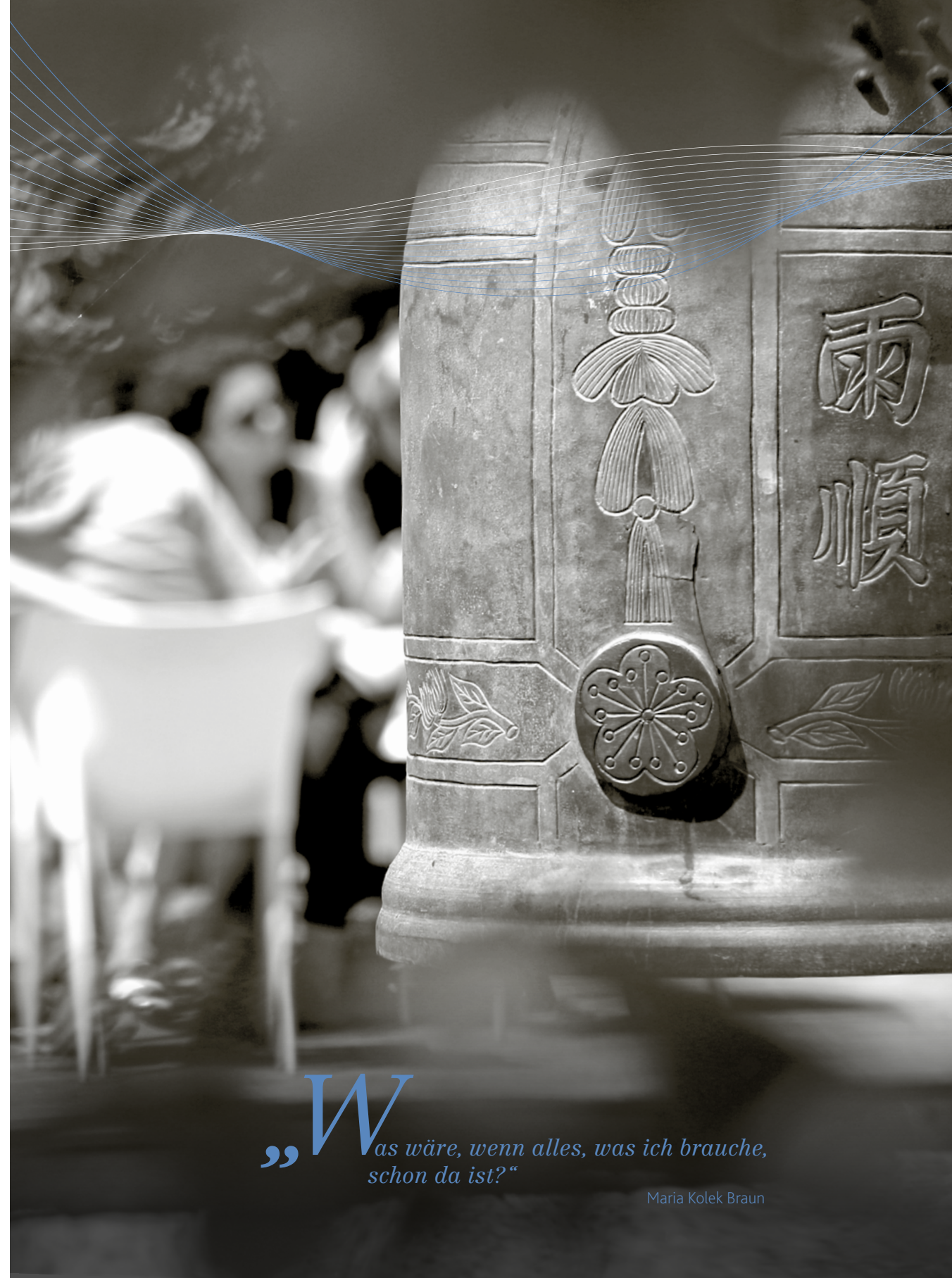


Benediktushof

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.



„**W**as wäre, wenn alles, was ich brauche,
schon da ist?“

Maria Kolek Braun

Herzlich willkommen am Benediktushof



Stabilität in unruhigen Zeiten

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

Leben ist Veränderung. Globale Krisen wie Krieg, Hungersnöte und die Auswirkungen der Klimaveränderungen erschüttern und beschäftigen uns und fragen uns an. Wir sind davon überzeugt, dass unsere innere Haltung einen relevanten Unterschied in der Welt machen kann – das neue Programm 2024 ist dementsprechend in dem Wunsch entstanden, hier zusätzliche Impulse zu bieten. Darüber hinaus werden Sie Bekanntes und Bewährtes wiederfinden sowie gleichzeitig einiges Neue entdecken, um noch mehr Unterstützung in 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. Geprägt und getragen durch die gemeinsame Stille am Benediktushof, können Achtsamkeit, Mitgefühl und ein Gespür für das Wesentliche im Leben wachsen. Mit welchen Fragen auch immer Sie zu uns kommen, sei es der Wunsch nach Selbsterfahrung, Neuorientierung, Standortbestimmung oder einer Auszeit – Sie sind herzlich willkommen.

Nahezu alle Kurse beinhalten in irgendeiner Form Meditation und Zeiten in Stille, die wir durch Schweigen beim Essen und in den öffentlichen Bereichen aufrecht erhalten. Erleben Sie, wie Sie durch die spirituelle Praxis Neuorientierung erfahren und Ihrem Alltag in diesen bewegten Zeiten Stabilität und Tiefe geben können.

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 die wechselnden 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 zusätzlich Veranstaltungen, Fortbildungen, Führungsseminare sowie Tagungen an. Weitere Veranstaltungen wie Online-Kurse oder Vorträge finden sich auf unserer Homepage www.benediktushof-holzkirchen.de.

Leitungsteam/Spirituelle Leitung

Unser Leitungsteam besteht aus dem Geschäftsführer Gerhard Bader und der spirituellen Leitung mit Alexander Poraj, Maria Kolek Braun und Fernand Braun. Gemeinsam verantwortet das Team die Fortsetzung und Entwicklung der Gründungsidee 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: Fernand Braun (o.l.), Alexander Poraj (o.r.), Maria Kolek Braun (u.l.) und Gerhard Bader (u.r.)

Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	28
03	Yoga	48
04	Andere spirituelle Wege	62
	Vipassana	64
	Integrale Spiritualität	66
	Sufi-Mystik	67
	Jüdische Mystik	70
	Andere spirituelle Themen	71
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	Klassiker der Achtsamkeit	78
	Retreats	85
	Andere achtsame Wege	86
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	90
	Meditation in Bewegung	92
	Handauflegen	104
	Andere heilsame Wege	107
07	Kreativität/Klang/Stimme	114
	Zen-Künste	116
	Künstlerische Kurse	121
	Klang und Stimme	124
08	Selbsterfahrung	134
	Klassiker der Selbsterfahrung	136
	Wege zur Erkenntnis	144
	Innerer Frieden & Glück	150
	Beziehung/Partnerschaft	156
	Erforschendes Schreiben/Biografie	158
	Lebensphasen	160

09	Führung/Wissenschaft	164
	Führung	166
	Wissenschaft	170
10	Symposien/Aus- und Weiterbildungen	174
	Symposien	176
	Aus- und Weiterbildungen	179
11	Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)	188
12	Allgemeines	196
Allgemeines	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	197
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	213
	Benediktushof GmbH	214
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	215
Praktische Informationen	Informationen zur Kursanmeldung	216
	Unterkunft und Verpflegung, Preise	217
	Hauskosten, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	218
	Informationen für Ihren Aufenthalt	219
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	220
	Hofladen; Bistro Troand; Buchhandlung; Online-Shop	221
	Externe Veranstalter – tagen und übernachten unter einem Dach	222
	Veranstaltungsräume	223
	Kontaktadressen	224
Jahresüberblick 2024	Alle Kurse	226
Impressum/Fotonachweis		244
Anmeldeformular		245

01 Kontemplation

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 Gegenwartigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick ereignet. Die Praxis der Kontemplation kann in eine Erfahrung führen, die alles Denken und Fühlen übersteigt und sich als „Einheit, Verbundenheit und Liebe“ (Willigis Jäger) zeigt. Der Weg der Kontemplation 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 215).

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

*„Richte dein Augenmerk auf dich selbst,
und wo du dich findest, da lass von dir ab;
das ist das Allerbeste.“*

Meister Eckhart

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.

Leitung	Fernand Braun
24FB01	Sonntag, 07.01.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 09.01.2024, 12 Uhr
24FB02	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 13.02.2024, 12 Uhr
24FB03	Sonntag, 24.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 26.03.2024, 12 Uhr
24FB04	Sonntag, 26.05.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 28.05.2024, 12 Uhr
24FB06	Freitag, 19.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
24FB08	Freitag, 27.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.09.2024, 12 Uhr
24FB10	Sonntag, 24.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 26.11.2024, 12 Uhr
Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
24FB05	Freitag, 21.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 23.06.2024, 12 Uhr
24FB07	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 20.08.2024, 12 Uhr
24FB09	Freitag, 01.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- 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 uns 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.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
24FB12	Mittwoch, 29.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- 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 Konflik-
ten in unserem Leben zuwenden. Wir wenden uns jedem
Aspekt unseres menschlichen Seins – Körper, Herz und
Geist – 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
- 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.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
24FB16	Mittwoch, 20.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation und Herzenspraxis

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne.“
(Hermann Hesse)



Die Kontemplation als Weg der Achtsamkeit und des
Mitgefühls führt in das alles umfassende, zeitlose Jetzt!

Das geduldige Loslassen der Gedanken und Vorstellung-
gen ist der Weg der Erkenntnis und somit Quelle von
Weisheit. Das vertrauensvolle Sich-Einlassen 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 fin-
det eine Feier des Lebens statt, in der wir unsere Einheit
und Verbundenheit feiern.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
24FB15	Mittwoch, 07.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun und Petra Wagner

Im Winter 2023/24 bzw. 2024/25 sowie im Sommer 2024 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 (24FB13, 24FB14)

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 (24WP08, 24WP09)

Diese Kurse sind für alle, die für eine längere Zeit in die kontemplative Übung gehen und sich immer wieder neu tief einlassen möchten: auf die Stille, auf den Augenblick, diesen einen Schritt. Auf die Kostbarkeit des Lebens selbst. Still werden... still sein... Stille sein.

Leitung	Fernand Braun	
24FB13	Dienstag, 02.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.01.2024, 12 Uhr	
24FB14	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 9 Uhr	
Leitung	Petra Wagner	
24WP08	Sonntag, 04.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 9 Uhr	
24WP09	Freitag, 27.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 31.12.2024, 9 Uhr	
Kursgebühr	24WP09	€ 256,-
	24FB13	€ 320,-
	24FB14, 24WP08	€ 448,-
	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, gegenwärtig, 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:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Textrezitation aus der Tradition der christlichen Mystik, Körperübungen aus der achtsamen Yogapraxis, Vorträge und Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Maria Kolek Braun	
24KK01	Dienstag, 23.01.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.01.2024, 12 Uhr	
24KK02	Freitag, 05.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr	
24KK03	Freitag, 30.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr	
24KK04	Freitag, 15.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,-	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 der Gegenwart erfahren und führt uns mitten ins Leben.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Maria Kolek Braun	
24KK05	Dienstag, 25.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 11 Uhr	
24KK06	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.09.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24KK06	€ 248,-
	24KK05	€ 310,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner

„Das Leben ist viel mehr
als wir zu denken wagen.“
(Willigis Jäger)

Wer bin ich? Warum bin ich da? Was ist der Sinn meines Lebens? Diese Fragen möchten Antwort in uns finden. Doch jede Antwort greift zu kurz – kann das Unnennbare, das sich manchmal erahnen lässt, nicht fassen und halten. Wie auch? Ist Schöpfung, Leben doch Augenblick für Augenblick neu.

In der Stille und durch die Stille wird es möglich, das Dickicht der Vorstellungen zu durchdringen und zu spüren, wer wir wirklich sind, jenseits aller Gedanken, Fragen und Antworten. Aus der Quelle des Lebens schöpfen – lebendig sein, in jedem Augenblick.

Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Petra Wagner	
24WP01	Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 27.02.2024, 12 Uhr	
24WP02	Freitag, 12.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.04.2024, 12 Uhr	
24WP03	Freitag, 02.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr	
24WP04	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 15.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Petra Wagner

„Liebe ist die einzige Sprache,
die alle Wesen verstehen.“
(Willigis Jäger)

Warum sprechen wir sie dann nicht, diese Sprache, der unsere Sehnsucht gilt? Was hält uns davon ab, das, was wir zutiefst sind, Ausdruck finden zu lassen in Sprache, Tat und allem Sein?

In der kontemplativen Übung, getragen von der Kraft der Stille, dürfen sich unsere Vorstellungen und Bilder von der Liebe immer wieder neu auflösen. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, öffnet sich der Raum für das Erfahren der Wirklichkeit. Die Illusion der Trennung wird im wahrsten Sinn des Wortes „durchschaut“ und verliert ihre Macht. Es wird möglich, von der Kostbarkeit des Lebens berührt und – jeden Augenblick neu – in Offenheit und Weite da zu sein. Liebe ist...

Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Petra Wagner
24WP05	Mittwoch, 08.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr
24WP06	Mittwoch, 20.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – kurze Sitzzeiten

mit Petra Wagner

„Dem Vergangenen Dank,
dem Kommenden Ja.“
(Dag Hammarskjöld)



Die größte Herausforderung des Lebens ist es, unser Leben ohne Wenn und Aber anzunehmen, genau so, wie es jetzt ist. In seiner Zerbrechlichkeit und seiner Schönheit liegt alles begründet, was wir sind. Atemzug für Atemzug, Schritt für Schritt, Augenblick für Augenblick tiefer und tiefer einzutauchen in das Ja zu diesem Leben – das ist die kontemplative Übung.

Kurselemente:

Sitzen in Stille (einzelne Sitzeinheit nicht länger als 15 Min.), Bewegung in der Natur und im Raum, Körperarbeit, kontemplative Übungen zur Wahrnehmungsschulung, Vorträge, Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Petra Wagner
24WP07	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Älterwerden

mit Petra Wagner

„Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.“
(P. Michael Hermes OSB)

Äußere und innere Unruhe sind oft Ausdruck für „nicht im Frieden sein“ mit dem, was war und in der Vorstellung sein wird. Und doch ist das Leben in seiner Vielfältigkeit in diesem Augenblick neu und frisch, kennt keine Vergangenheit, kein Alter. Die heilende Kraft der Stille ermöglicht das Sein im Augenblick, im Einklang mit allem, was und wie es jetzt ist.

Dieser Kurs eignet sich für alle, 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.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Petra Wagner
24WP10	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.03.2024, 12 Uhr
24WP11	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Susanne Ahnert-Braun

„In allem, was es gibt,
spürt unser horchendes Herz
den Pulsschlag einer großen Gegenwart:
Sie ist ein unergründliches Geheimnis,
aus dem jeden Augenblick alles hervorkommt.“
(Br. David Steindl-Rast OSB)



Mit Präsenz, Offenheit und Hingabe wollen wir in der Kontemplation dem immer gegenwärtigen, „unergründlichen Geheimnis“ frei begegnen, uns davon berühren lassen und eintauchen in die „große Gegenwart“, die uns nährt und heilt.

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Vorträge und Einzelgespräche sind Bestandteile des Kurses, die uns unterstützen, uns achtsam dem augenblicklichen Erleben zuzuwenden und auf die Stille in und um uns bewusster und wacher zu horchen.

Leitung	Susanne Ahnert-Braun
24SU01	Freitag, 10.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr
24SU02	Freitag, 05.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- 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 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.

Leitung	Dr. Daniel Rothe
24DR01	Freitag, 08.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
24DR02	Sonntag, 20.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 22.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- 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 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.

Leitung	Dr. Daniel Rothe
24DR03	Freitag, 12.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.04.2024, 12 Uhr
24DR04	Freitag, 19.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Reiner Manstetten

Der Kurs bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Kontemplation. Grundlage der Übung ist das Sitzen in stiller Versenkung. Im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes vollzieht sich die Befreiung von Bildern, Gedanken und Gefühlen, die unser Bewusstsein besetzen. In den Herausforderungen unserer Zeit gibt die Kontemplation die Kraft, uns allem, was uns begegnet, achtsam zuzuwenden und dabei stets in unserer Mitte zu bleiben.

Kurselemente für alle Kurse von Dr. Reiner Manstetten:

Schweigen, Medien-Fasten, Sitzen in der Stille, Körperübungen, Vortrag, kurzer Wortgottesdienst, Einzelgespräche.

Leitung	Dr. Reiner Manstetten
24RM01	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 30.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Reiner Manstetten

Der Kurs dient der Fortführung und Vertiefung der kontemplativen Praxis.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Reiner Manstetten
24RM02	Mittwoch, 14.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 12 Uhr
24RM03	Mittwoch, 24.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.04.2024, 12 Uhr
24RM04	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- 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

Leitung	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
24LS01	Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs versteht sich als Fortführung und Vertiefung kontemplativer Übung.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
24LS02	Donnerstag, 19.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Kar- und Ostertage – das Leben feiern

mit Maria Kolek 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 Jesu von Nazareth am Gründonnerstag, des Leidens und Sterbens am Karfreitag, der Grabesruhe 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.

Leitung	Maria Kolek Braun, Sven-Joachim Haack
24KK07	Dienstag, 26.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Allerheiligen

mit Fernand Braun

Die Erfahrung ist offene Weite und das Erkennen grundsätzlicher „Heiligkeit“ und ebensolchen Heilseins 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 eigenen Wesensgrund

Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.



Leitung	Fernand Braun
24FB17	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 01.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Advent – Stille

mit Beatrice Grimm

Willigis Jäger schrieb: „Die Stille kann zum Gebet werden. Die Stille eint, sie eint auch mit Gott, viel mehr als Worte. Als die Nacht die Mitte erreicht hatte (...), als alles stille war, da wurde Jesus geboren. Gott wird in der Stille geboren, in der Stille der Nacht, in der Wüste, in der Einsamkeit, in den fünf Minuten, die wir uns in der Stille gönnen. Dort spricht er zu uns. Nur dort kann er zu uns sprechen. Wie könnten wir ihn im Lärm unserer Gedanken, Termine und Sorgen sonst hören?“

Der aufreizende Trubel der vorweihnachtlichen Zeit lenkt unsere Aufmerksamkeit häufig an die Oberfläche und macht uns atemlos. 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. Mit ganzem Herzen in Erwartung da zu sein, ohne zu warten.

Kurselemente:

gemeinsame Stille, angeleitete Körperwahrnehmung, Kontemplation (ca. 2 bis 3 Stunden täglich, kurze Sitzzeiten), Körpergebet, einfache Adventstänze, Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Vorträge, Einzelgespräche sind möglich.

Anfänger*innen sind auch herzlich willkommen.

Leitung	Beatrice Grimm
24BG03	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Weihnachten

mit Fernand Braun und Sven-Joachim Haack



Im Lauschen des Geheimnisses der geweihten Nacht werden wir wesentlich und können gewahrt werden, was in uns geboren werden will.

Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern beinhaltet 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 eigenen Wesensgrund

Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Sven-Joachim Haack
24FB18	Donnerstag, 19.12.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.12.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 408,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplative Lebenshaltung

mit Claus Eurich

Weisheit und die großen Tugenden (24EU01)

In den Weisheitslehren der Menschheit ruht das Wissen über unser Woher und das Wohin, das Werden und Vergehen. Sie zeigen den Weg zu einer Versöhnung des Menschen mit dem Leben und mit sich selbst. Seinen Ausdruck findet dieser Weg in den Tugenden, im überzeitlichen Ethos. Dies begegnet uns etwa in den vier Kardinaltugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und rechtes Maß. Es begleitet uns in der Bergpredigt und den Seligpreisungen Jesu. Wir finden es aber auch in der Lebensethik von Albert Schweitzer.

Eine kontemplative Lebenshaltung, die sich aus Achtsamkeit, dem Erschließen des inneren Raumes und einer Praxis der Stille nährt, führt das Ethos zur Fruchtbarkeit im alltäglichen Leben. Was könnte in dieser Zeit wichtiger sein...

Im Kurs betrachten wir die großen ethischen Lehren und Tugenden, fragen nach der Bedeutung im Alltag und spüren in der Stille nach.

Einfach Sein (24EU02)

Einfachheit gehört zu den Basistugenden einer kontemplativen Lebenshaltung, die sich aus Achtsamkeit, dem Erschließen des inneren Raumes und einer Praxis der Stille nährt. Einfachheit hat eine äußere und eine innere Seite. Zu beiden gehört das Loslassen. Denn Anhaften bindet. Es nimmt viel von unserer Freiheit und 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. All dies ist in der Einfachheit geborgen.

Was uns hält und was uns fesselt, was uns befreien und was uns zu Einfachheit hin erlösen kann – das wollen wir im Kurs gemeinsam ergründen und in der Stille erspüren.

Das achtsame Wort und die Stille (24EU03)

Wir leben in einer Zeit, die droht, an Tönen, Bildern und Informationen zu ersticken. Worte sind oft belanglos, sich ständig wiederholend, aggressiv und abgrenzend – ichbezogen. Friedfertige und einfühlsame Kommunikation verkümmert. Eine innere Haltung aufzubauen, die in einer entsprechenden Kommunikation mündet, ist Voraussetzung für eine Begegnung mit anderem Leben, die wahrhaftig, empathisch, nicht verletzend, ethisch fundiert und zugleich zielführend ist.

Aus einer kontemplativen Haltung geborene Kommunikation heilt – und zwar alles miteinander in Verbindung stehende und sich begegnende Leben. Frieden, äußerer und innerer Frieden, beginnt in der Kommunikation, den ihr vorausgehenden Gedanken und einer entsprechenden inneren Haltung. In der Stille bereitet sich dies vor. Aus ihr auch erwächst das klare und kraftvolle Wort.

Im Kurs gehen wir der Verbindung von Wort und Stille nach, betrachten Kriterien für eine achtsame und empathische Kommunikation und üben diese ein.



Sein und Zeit (24EU04)

In der menschlichen Wahrnehmung strukturiert Zeit das Sein. Ihre Vergänglichkeit macht Zeit dabei zu einer so existenziellen Kategorie. Doch aus einer kontemplativen Weltzuwendung begegnet uns Zeit in einer Weise, die mehr ist als das Dahineilende. Kairos ist das Wort dafür: Jeder Mensch hat sein eigenes Schicksal, seine eigenen Chancen. In Kairos-Momenten berührt das Ewige das Zeitliche, der „Himmel“ die Erde. Das Besondere bricht hervor. Zeit ist erfüllt.

Zugleich sind Menschen Sehnsuchtswesen. Die Sehnsucht zieht uns über uns hinaus, zum Wesen des Seins, zu den größten und schönsten Möglichkeiten. Hinter jeder Sehnsucht, sei sie auch noch so an Vergänglichem orientiert, steht im Letzten die Sehnsucht nach einer umfassenden Liebe, nach Ankommen und Vereinigung, nach dem Licht, nach „Gott“.

Im Kairos-Moment kommt die Sehnsucht an, findet sie Erlösung. Die kontemplative Stille bereitet dafür den Boden. Gemeinsam wollen wir diesen beiden Urkräften im Sein nachspüren.

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Elemente der vier Kurse:

Vorträge, Austausch, Vertiefung und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Hinführung zur Kontemplation/Meditation ist in den Kurs integriert.

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich	
24EU01	Freitag, 23.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr	
24EU02	Freitag, 12.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr	
24EU03	Donnerstag, 10.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr	
24EU04	Freitag, 06.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24EU01, 24EU02, 24EU04	€ 195,-
	24EU03	€ 250,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille

mit Petra Wagner

„Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.“
(Erich Fried)



Jenseits aller Wünsche, Hoffnungen, Vorstellungen und Erwartungen spüren, was und wie es jetzt wirklich ist. Das ist die Grundvoraussetzung für Wachstum und Reife – die Grundvoraussetzung, liebevoll in unserem Leben da zu sein. Übungen der Wahrnehmung, gehalten und getragen durch die Stille, unterstützen den Prozess des Erkennens von Filtern, unbewussten Abläufen und Reaktionen 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. Der Kurs wird getragen von der Stille und findet außerhalb des Kursraumes auch im Schweigen statt.

Leitung	Petra Wagner	
24WP12	Freitag, 11.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 200,-	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 anstrengungs-freien Übens entstehen. Die Wirkung einer Yogahaltung lässt sich nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren. Das Zusammenspiel des Atems mit der Körperbewegung führt zu einer Balance des inneren Gleichgewichts. Die spürende Atem-Achtsamkeit kann sich beim Sitzen in der Stille entfalten.

Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Leitung	Fernand Braun, Doris Karner-Klett	
24FB19	Donnerstag, 29.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr	
24FB20	Sonntag, 23.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.06.2024, 12 Uhr	
24FB21	Mittwoch, 11.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24FB19, 24FB20	€ 260,-
	24FB21	€ 320,-
	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 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 herzöffnend 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 vorgesehen. Bei Bedarf findet eine kurze Einführung in das Sitzen in Stille statt.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten.



Leitung	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
24SH03	Dienstag, 13.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 12 Uhr	
Leitung	Sven-Joachim Haack	
24SH04	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24SH04	€ 255,-
	24SH03	€ 375,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation – Stille ist ein Bedürfnis der Seele

mit Gisela Bryson

Heimkommen in die eigene Wesensmitte. Immer wieder sehnen wir uns danach, still und ruhig zu werden, in die Stille zu gehen, um uns nach innen zu wenden und einfach da zu sein. Wir brauchen Zeit, um aus- und aufzuatmen, damit sich das Viele des Alltags, das auf uns einwirkt, setzen kann. Die heilende Kraft der Stille und die verwandelnde Kraft des bewusst erlebten Atems sowie der Klang beim Tönen und Singen führen uns nach innen, in die Ruhe des Herzens – in unsere Wesensmitte, 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, liebevolle Beziehung zu uns selbst zu pflegen, wach und präsent zu sein. Die Sammlung nach innen lässt den unablässigen Fluss der Gedanken zur Ruhe kommen und wir erfahren Augenblicke zeitloser Stille. Körperliche und seelische Enge können sich weiten, 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, auch in der Natur, Gebetsgebärden, Tönen, mantrisches Singen, durchgehendes Schweigen, Einzelgespräche.

Vorerfahrungen mit Stille und Kontemplation sind hilfreich.

Leitung	Gisela Bryson	
24BY01	Dienstag, 21.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr	
24BY02	Sonntag, 15.12.2024, 18 Uhr bis Freitag, 20.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 295,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Stille kosten – Centering Prayer. Einführung

mit Maria Reichel



Hinführung zum kontemplativen Beten

Wir richten uns aus auf die ewige Gegenwart jenseits von Worten und Gedanken, das Leben selbst. Diese Geistkraft oder „Gott“ in uns und in allem laden wir ein, heilsam an uns zu wirken. Wir üben ein, dafür empfänglicher zu werden. Die einfache Methode des Centering Prayer beruht auf der „Wolke des Nichtwissens“, einer anonymen Anleitung zum kontemplativen Gebet aus dem 14. Jh., und wurde für unsere Zeit von Thomas Keating (USA) entwickelt. In immer tieferem Schweigen lösen sich negative Muster, die wir erlernt haben – unser „falsches Selbst“. Wir finden in uns ein Reservoir an innerer Stille, die uns hilft, Frieden in den Alltag zu bringen und leichter „mit dem Flow“ zu gehen. Im Centering Prayer üben wir, Hindernisse loszulassen und uns bereit zu machen. Dass unser Herz und Verstand, unser ganzes Sein sich öffnet für Gott, das Geheimnis unseres Lebens, können wir nicht machen. Kontemplation ist Geschenk.

Kurselemente:

durchgehendes Schweigen, Übungen für Leib und Geist, Möglichkeit zum Einzelgespräch, Gehen in der Natur.

Leitung	Maria Reichel
24RI01	Freitag, 04.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Berührt vom Klang der Stille – Einführung in den Weg des Herzensgebetes

mit Stephan Hachtmann

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

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.

Leitung	Stephan Hachtmann
24HC01	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Von der Schönheit des Unvorhersagbaren – Herzensgebet als Heilungsweg

mit Stephan Hachtmann

„Du musst das Chaos in dir haben,
um einen tanzenden Stern zu gebären.“
(Friedrich Nietzsche)

Schweigeseminar

Die chaotisch anmutenden Zustände und Ereignisse dieser Zeit sind für viele Menschen ein Grund zu Verunsicherung und Aufgeregtheit. Für das innere und äußere Erleben auf einem spirituellen Weg nimmt kreatives Chaos als Prozessschritt einen besonderen Platz ein und sorgt mit seinem Wirbel für die Geburt von etwas Neuem. Wie wäre es, wenn wir im Chaos die darin heilsam wirkenden Kräfte erspürt und fähig würden, den Zustand unserer Welt als Ausdruck der Schönheit im Klang des Unvorhersagbaren zu entdecken? Einer Schönheit, die uns dazu ermutigen möchte, voller Vertrauen durch alles Ungewisse und Unvorhersagbare hindurchzuschreiten.

Kurselemente:

spirituelle Impulse, einführende Elemente, stilles Sitzen (ca. 7 mal 20 Min. täglich), Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, Singen spiritueller Lieder, Einzelbegleitung.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Stephan Hachtmann
24HC02	Donnerstag, 12.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.09.2024, 12 Uhr
24HC03	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Woche der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

mit Sven-Joachim Haack

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 Räucherrituale, 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), Eutonie, Räume des Anteilgebens und -nehmens.



Leitung	Sven-Joachim Haack
24SH07	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 12.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mystagogische Pastoral

mit Sven-Joachim Haack und Kristina Wolf

In diesen Kursen geht es um die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns. Sie wenden sich an alle kirchlichen Mitarbeitenden und andere Interessierte.

In diesem Jahr beschäftigt uns das Thema Burnout Prophylaxe – Berufung – Vision. Sinnvoll ist die Teilnahme an beiden Kursen, sie können aber auch einzeln gebucht werden.

Mein religiös-spiritueller Lebenspanorama (24SH05)

Hinwendung zum eigenen Glaubens- und Entwicklungsweg, Vorbereitungsphase mit Online-Erforschungsimpulsen (24SH09/ON, Termine siehe unten), Vorstellung der Panoramen während des Präsenzkurses. Anmeldeschluss für den Kurs inkl. Online-Erforschungsimpulsen: 10.01.2024.

Berufung und Vision (24SH06)


Auf dem Lebenspanorama aufbauend, wird die ursprüngliche Berufung zum Dienst rekonstruiert, ihre Belastungen identifiziert und die aktuelle Vision neu definiert.

Weitere Infos und Klärungsgespräche:

Sven Haack, www.kontemplationundmystik.de

Kurselemente:

kontemplatives Gebet (Sitzen in Stille), achtsames Gehen, Körpergebet, Rezitation, Schweigen, inneres Erforschen, Vorträge, Panoramaaarbeit, Tönen, Gruppen- und Einzelgespräche, Feier des Lebens mit Mahlfeier, kontemplativer Tanz, ein Tag durchgängige Kontemplation.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS
 Online-Erforschungsimpulse:	
24SH09/ON	17.01., 19.03., 12.04.2024, 19 - 20.30 Uhr
24SH05	Donnerstag, 25.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.04.2024, 12 Uhr
24SH06	Sonntag, 20.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 25.10.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	24SH05 inkl. 24SH09/ON	€ 275,-
	24SH06	€ 395,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Weitere Kontemplationsangebote

Symposium Christliche Spiritualität – Macht Kontemplation (mit-)menschlicher?

Nähere Informationen siehe **Seite 176.**

Leitung	Fernand Braun, Maria Kolek Braun
24SY01	Freitag, 15.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024, 12 Uhr

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

Nähere Informationen siehe **Seiten 190 und 191.**

Leitung	Susanne Ahnert-Braun
24SU05	Freitag, 22.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr
24SU06	Freitag, 14.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr

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

Nähere Informationen siehe **Seiten 191 und 192.**

Leitung	Petra Wagner
24ST06	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr
24ST07	Freitag, 29.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr



02 Zen

Zen

Chan und später das japanische Zen haben ihren Ursprung in China. Beide sind die Verdichtung und Zuspitzung der Einsichten des historischen Buddha, durchdrungen von den Lehren des Daoismus. Im Wesentlichen 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) beinhaltet neben dem Zazen, dem „Nur Sitzen“, und dem Kinhin (meditatives Gehen), noch eine allgemeine Unterweisung, das Teisho (Vortrag), und eine individuelle Unterweisung, 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 215).

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

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

Alexander Poraj

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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
24ZP01	Sonntag, 21.01.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.01.2024, 12 Uhr	
24ZP02	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 13.02.2024, 12 Uhr	
24ZP03	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 19.03.2024, 12 Uhr	
24ZP04	Freitag, 12.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.04.2024, 12 Uhr	
24ZP05	Donnerstag, 09.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr	
24ZP06	Sonntag, 09.06.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 11.06.2024, 12 Uhr	
24ZP07	Freitag, 19.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr	
24ZP08	Sonntag, 04.08.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 06.08.2024, 12 Uhr	
24ZP09	Freitag, 13.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.09.2024, 12 Uhr	
24ZP10	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 29.10.2024, 12 Uhr	
24ZP11	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 19.11.2024, 12 Uhr	
24ZP12	Freitag, 29.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr	

Kursgebühr	24ZP01-04, 24ZP06-12	€ 170,-
	24ZP05	€ 220,-
	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 genau so. Auch das, was wir unser „Ich“ nennen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
24ZP14	Dienstag, 23.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.01.2024, 12 Uhr	
24ZP15	Dienstag, 13.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 12 Uhr	
24ZP16	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Freitag, 15.03.2024, 12 Uhr	
24ZP17	Dienstag, 02.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr	
24ZP18	Dienstag, 21.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr	
24ZP19	Dienstag, 11.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr	
24ZP20	Sonntag, 15.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 20.09.2024, 12 Uhr	
24ZP21	Mittwoch, 02.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr	
24ZP22	Dienstag, 29.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr	
24ZP23	Dienstag, 19.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr	

Kursgebühr	24ZP21	€ 248,-
	24ZP14-20, 24ZP22, 24ZP23	€ 310,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzsesshin

mit Alexander Poraj



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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
24ZP24	Freitag, 23.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr	
24ZP25	Freitag, 15.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024, 12 Uhr	
24ZP26	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr	
24ZP27	Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr	
24ZP28	Freitag, 09.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr	
24ZP29	Freitag, 06.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.09.2024, 12 Uhr	
24ZP30	Freitag, 20.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

Im Winter 2023/24 bzw. 2024/25 sowie im Sommer 2024 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich die Chance einer intensiven Übungszeit. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)
24ZP31	Dienstag, 02.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.01.2024, 12 Uhr
24ZP32	Sonntag, 21.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 9 Uhr
24ZP33	Sonntag, 28.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 9 Uhr
24ZP34	Freitag, 27.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 31.12.2024, 9 Uhr

Kursgebühr	24ZP34	€ 256,-
	24ZP31	€ 320,-
	24ZP32, 24ZP33	€ 448,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Rohatsu

mit Alexander Poraj und Dagmar Buxbaum

Rohatsu ist japanisch und bedeutet so viel wie „der 8. Tag des 12. Monats“. Der Tag erinnert an die Erleuchtung 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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister), Dagmar Buxbaum
24ZP35	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.12.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 476,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Doris Zölls

Folgende Teilnahmevoraussetzungen gelten für diese 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.

Zazen, Samu, schnelles und langsames Kinhin, Teishos und Dokusan sind ebenso Teil der Sesshins wie auch, falls möglich, Körperübungen.

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)
24DZ01	Sonntag, 14.01.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.01.2024, 9 Uhr
24DZ02	Dienstag, 13.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 9 Uhr
24DZ03	Dienstag, 19.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 9 Uhr
24DZ04	Dienstag, 21.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 9 Uhr
24DZ05	Sonntag, 09.06.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.06.2024, 12 Uhr
24DZ06	Sonntag, 21.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 26.07.2024, 9 Uhr
24DZ07	Sonntag, 22.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 27.09.2024, 9 Uhr
24DZ08	Dienstag, 22.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 9 Uhr
24DZ09	Sonntag, 24.11.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.11.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	24DZ05, 24DZ09	€ 248,-
	24DZ01-04, 24DZ06-08	€ 310,-
	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.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
24GD01	Dienstag, 27.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr
24GD02	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 08.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- 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.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
24GD03	Freitag, 12.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Manfred Rosen



Eine Einführung in das Zen. Was ist das überhaupt und was habe ich davon? Kann dieser jahrtausendealte Weg einen Beitrag leisten zu den Herausforderungen jetzt? All das, was darüber gesagt werden kann, kann der Orientierung dienen oder auch der Verwirrung. Entscheidend ist die eigene Praxis, die eigene Erfahrung. Aber auch die ist nicht willkürlich und bedarf einer Begleitung.

Im Einführungskurs lernen wir diesen Weg kennen: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin) und ergänzende Körperübungen. Zudem gibt es Vorträge (Teishos) und Einzelgespräche (Dokusan).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
24MR01	Sonntag, 08.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 10.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Manfred Rosen

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

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Für alle Sesshins von Manfred Rosen gilt:

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

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
24MR02	Mittwoch, 01.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
24MR04	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin und Taiko

mit Manfred Rosen und Andreas Prescher

Schlage die Trommel und fürchte dich nicht! Stille und Klang bestimmen dieses Sesshin. Unter Anleitung eines Taiko-Lehrers schlagen wir am Morgen und am Abend die traditionelle japanische Trommel. Tagsüber sitzen wir in der Stille.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister), Andreas Prescher
24MR03	Mittwoch, 26.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- 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.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
24MR05	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Manfred Rosen

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



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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
24MR06	Freitag, 31.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
24MR07	Freitag, 29.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
24LV01	Sonntag, 18.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 20.02.2024, 12 Uhr
24LV02	Freitag, 21.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 23.06.2024, 12 Uhr
24LV03	Freitag, 16.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

Das Wort „Sesshin“ bedeutet „Sammlung des Herzgeistes“. Diese Tage sind eine längere, intensive Übungszeit, die unmittelbare Gegenwart zu leben.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
24LV04	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Geist, Buddha, Etwas –
lass den Wortschwall verebben,
dann zeigt ES sich selbst.“
(Sotetsu Yuzen)



Das Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für zwei bzw. drei Tage in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu praktizieren.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz	
24LV05	Donnerstag, 10.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr	
24LV06	Freitag, 05.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24LV06	€ 180,-
	24LV05	€ 220,-
	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.

Leitung	Bernd Jōun-ken Groschupp	
24GP01	Freitag, 02.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr	
24GP02	Freitag, 27.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.09.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Bernd Groschupp

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Bernd Jōun-ken Groschupp	
24GP03	Dienstag, 19.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen – Einführung

mit Renate Dümmig



Meister Bankei meinte: „Das Ungeborene ist dort, wo du stehst, makellos so, wie es ist. Alles, was du tun musst, um es zu erkennen, ist: Du selbst sein, genau wie du bist, und zu tun, genau was du tust, ohne Kommentar, ohne Befangenheit oder Urteil.“

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: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), Tönen, Rezitation, Vortrag (Teisho) und Einzelgespräch (Dokusan). Sanfte Körperübungen unterstützen uns dabei. Die Übung führt zur gelebten Haltung im Alltag und kann dann in weiterführenden Kursen vertieft werden.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Renate Dümmig	
24DG01	Freitag, 01.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr	
24DG02	Sonntag, 26.05.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 28.05.2024, 12 Uhr	
24DG03	Freitag, 30.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Renate Dümmig

„Bringt es mir was?
Oder bringt es mir doch nichts? –
Lass ab von dieser Geisteshaltung
und sitz einfach.“
(Kodo Sawaki)

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.

Leitung	Renate Dümmig	
24DG04	Dienstag, 09.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.04.2024, 12 Uhr	
24DG05	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Freitag, 16.08.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzsesshin

mit Renate Dümmig

„Dass es nichts zu erreichen gibt, sind keine leeren Worte, sondern die allerhöchste Wahrheit.“
(Huang Po)

Das Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für zwei Tage aus dem Alltag herauszunehmen, 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.

Leitung	Renate Dümmig	
24DG06	Freitag, 08.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.11.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen – Einführung

mit Dagmar Buxbaum

„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“
(Rainer Maria Rilke)



Stille fühlbar werden lassen – alles kommt zur Ruhe...
In diesem Einführungskurs praktizieren wir, mit dieser Stille in Berührung zu kommen, uns in jedem Moment auf uns selbst einzulassen, Augenblick für Augenblick. Ziel ist es auch, diese Praxis 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, Wasserschalengehen im Kursraum bei schlechtem Wetter, Vorträge (Teishos) und Einzelgespräche (Dokusan), am Kursende Möglichkeit zur Gruppenaussprache (Mondo).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Dagmar Buxbaum
24BX01	Freitag, 12.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.01.2024, 12 Uhr
24BX02	Dienstag, 02.04.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.04.2024, 12 Uhr
24BX03	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 12.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- 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 Praxis immer wieder in unseren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dagmar Buxbaum
24BX04	Dienstag, 30.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum

Das Kurzsesshin bietet uns die Möglichkeit – gerade in der Schnellebigkeit unserer heutigen Zeit – innezuhalten, uns ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und mit uns wieder in Berührung zu kommen.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dagmar Buxbaum
24BX05	Freitag, 23.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr
24BX06	Donnerstag, 17.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	24BX05 € 170,- 24BX06 € 210,- 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
24JN01	Montag, 29.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.05.2024, 12 Uhr
24JN02	Freitag, 27.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Jochen Niemuth

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
24JN03	Montag, 19.02.2024, 18 Uhr bis Freitag, 23.02.2024, 12 Uhr
24JN04	Montag, 19.08.2024, 18 Uhr bis Freitag, 23.08.2024, 12 Uhr
24JN05	Mittwoch, 16.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 248,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin mit Shakuhachi

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

„Im Schweigen redet es, im Reden schweigt es.
Das große Tor der wahren Liebe steht offen.“
(Yoka Daishi)

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, können wir uns selbst und unser Leben in einer freien und unbelasteten Weise erfahren.



In diesem Kurs wird neben 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan)
24JN06	Mittwoch, 19.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 23.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin an Weihnachten

mit Elsbeth Maria Herberich

„Mond und Wolken sind gleich,
Berge und Täler verschieden.
Alles ist gesegnet.
Zehntausendfach gesegnet.
Ist dies eins? Sind dies zwei?“
(Mumon)



Zeit der Stille – Advent – Weihnacht

Das So-Sein vertrauensvoll wahrnehmen. Waches Sein in diesem Augenblick.

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
24EH01	Freitag, 20.12.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.12.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Cornelius von Collande und Christiane Achtzehn

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

Kurselemente:

intensives Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), Körperarbeit (Qigong), Vorträge (Teisho) und die Möglichkeit zum Einzelgespräch (Dokusan).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Christiane Achtzehn
24CC01	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 15.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Cornelius und Blandina 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.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
24CC02	Mittwoch, 20.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr
Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande, Christiane Achtzehn
24CC03	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Cornelius und Blandina 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.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
24CC04	Freitag, 02.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr
24CC05	Freitag, 21.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 23.06.2024, 12 Uhr
24CC06	Freitag, 27.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen-Peacemaker-Retreat – Sozial engagierte Spiritualität

mit Cornelius von Collande und Undine Bißmeier

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

(Bernie Glassman)

Basierend auf der klassischen Zen-Übung wagen die Zen-Peacemaker den Schritt in den Alltag, um die Erfahrungen der Meditation dort zu manifestieren und umzusetzen. Es erscheint uns oft so, als ob unser modernes Leben nicht mit dem Zen vereinbar ist. So möchten wir z. B. die Erfahrung der Verbundenheit auf dem Kissen überall im Alltag ebenso harmonisch erleben. Wie kann das in einer Welt voller Widrigkeiten und Katastrophen gelingen? Statt Frieden und Harmonie, begegnen wir oft Streit, Neid, Konkurrenz, Gier, Krieg, ökologischen Katastrophen und einer ungleichen Verteilung der Reichtümer dieser Erde. Die Zen-Peacemaker, gegründet von Zen-Meister Bernie Glassman, beschäftigen sich mit diesen gesellschaftlichen und politischen Missständen und legen Zeugnis davon ab. Dadurch unterstützen und ermutigen sie sich gegenseitig, um den Weg in dieser schwierigen Zeit gemeinsam zu gehen und sozial engagierte Lösungen zu finden.

Dabei suchen sie nicht sofort nach Lösungen anhand von gängigen Konzepten, sondern lassen sich in einen Prozess von Nicht-Wissen und Zeugnis ablegen ein, der mit Hilfe der Zen-Meditation zu innovativen und kreativen Lösungen des sozialen Handelns führen kann. Diesen Prozess wollen wir in diesem Retreat erforschen, erlernen und üben. Wir tun dies im Schweigen (Zazen) und Reden in Form des Kreisgesprächs (Council) und in Kleingruppen (Inquiry).

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Undine Nami Bißmeier
24CC07	Donnerstag, 18.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
24CC08	Donnerstag, 29.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Sven Reichmann



Kodo Sawaki sagte: „Wenn du an dem Ort, an dem du dich jetzt befindest, alles von dir gibst, dann gibt es da nichts mehr von dir. Wenn du dich an diese Praxis ganz hingibst, dann wirst du auch erkennen, dass es umgekehrt keinen Ort gibt, an dem du nicht bist.“

Wir üben das Da-Sein. Ganz da zu sein, wo wir gerade sind. In diesem Zen-Einführungskurs lernen wir alle wesentlichen Elemente kennen, die diesen Erfahrungsweg ausmachen, so dass wir diese im Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können.

Kurselemente:

Einführung in die Zen-Meditation, intensives Sitzen in Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), einfache Körperübungen, Qigong, Vorträge (Teishos), Einzelgespräche (Dokusan).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Sven Reichmann
24RC01	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 12.03.2024, 12 Uhr
24RC02	Freitag, 05.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Sven Reichmann

„Kenyon tada ichi'nin –
Im ganzen Universum
nur ein Mensch.“
(Yamada Kōun Roshi)

Im Zen findet die Gegenwart und unser Dasein seine tiefste Verwirklichung. Das Sesshin bietet eine mehrere Tage dauernde, intensive Übungszeit zur Vertiefung von Präsenz und Gegenwärtigkeit.

Für alle Sesshins von Sven Reichmann gilt:

intensives Sitzen in Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), einfache Körperübungen, Qigong, Vorträge (Teishos), Einzelgespräche (Dokusan).

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Sven Reichmann
24RC03	Dienstag, 09.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Sven Reichmann

„Man kann es nur im Herzen des Unfassbaren ergreifen.“
(Yōka Daishi)

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.

Leitung	Sven Reichmann
24RC04	Freitag, 04.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin – Sit down and shut up

mit Brad Warner

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

Das Thema des Sesshins ist „nichts“. Vielleicht klingt das sinnlos. Aber der Zen-Meister Kodo Sawaki, der im 20. Jh. lehrte, war berühmt für seinen Ausspruch, dass Zen sinnlos sei. Die meiste Zeit unseres Lebens verfolgen wir irgendein Ziel, das in der Zukunft liegt. Aber in der Zen-Praxis versuchen wir, die Zukunft und die Vergangenheit zu vergessen und den gegenwärtigen Moment ganz und gar zu schätzen, genau jetzt. Die meiste Zeit des Sesshins sitzen wir still da und erleben die Realität des Augenblicks, ohne ein Ziel vor Augen zu haben. Wir werden erfahren, warum 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.

Wir erlernen die sehr einfache Praxis des Zazen-Sitzens und werden so viele Stunden in der Stille verbringen.

Brad Warner ist ein Lehrer der Soto-Zen-Tradition, die im 13. Jh. von Meister Eihei Dōgen in Japan begründet wurde. Die Vorträge (Teishos) konzentrieren sich vor allem auf Dōgens Buch „Shōbōgenzō“ („Schatzkammer des wahren Dharma-Auges“). Alle Teilnehmenden können den Lehrer in privaten Gesprächen (Dokusan) 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.

Jede*r kann an diesem Kurs teilnehmen, es sind keine Meditationskenntnisse erforderlich.

Leitung	Brad Warner (Zen-Meister)
24BW01	Mittwoch, 28.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- 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.

Leitung	Meister Hsin Tao, Dr. Maria Reis Habito
24HT01	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Freitag, 21.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Chan-Retreat

mit Ming Hai



Der Mönch Ming Hai ist Chan-Meister und Abt des Klosters Bailin (Zypressenwald) in China. Nach seinem Philosophiestudium in Peking wurde er 2000 von Chan-Meister Jing Hui als dessen Dharma-Nachfolger benannt. Das Kloster gehört zu den bekanntesten Tempeln der Schule des Chan (jap. Zen), die sich während der Tang-Dynastie (617 – 907 n. Chr.) in China entwickelte. Der Tempel steht in der Tradition von Linji (jap. Rinzai). Während der Tang-Dynastie wirkte dort der große Chan-Meister Zhao Zhou Congshen (jap. Jōshū Jūshin, 778 – 897 n. Chr.).

Die von Willigis Jäger gegründete Zen-Linie „Leere Wolke“ steht unter anderem in der Tradition dieses Tempels. Im Jahr 2009 wurde Willigis Jäger im Bailin Tempel von Chan-Meister Jing Hui in dessen Linie als authentischer Meister des Chan in der Linji-Tradition bestätigt. Seither sind die beiden Linien miteinander verbunden und befinden sich in einem lebendigen gegenseitigen Austausch. Der Kurs dient diesem Austausch. Er bietet die Möglichkeit, einen der großen Chan-Lehrer Chinas und den Stil eines chinesischen Chan-Retreats kennenzulernen.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon einmal ein Sesshin oder ein Chan-Retreat besucht haben.

Leitung	Abt Ming Hai
24ZM01	Sonntag, 04.08.2024, 18 Uhr bis Freitag, 09.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin für Psychotherapeut*innen

mit Randy Wolbert

„Mindfulness is not a place
you actually get to.
Mindfulness is *the going*.“
(Marsha M. Linehan Roshi)

Das Wort Sesshin bedeutet, den Geist zu berühren und bietet die Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum zu üben. Wir können uns von unserem geschäftigen Leben lösen und uns erlauben, uns auf die Praxis mit Sitz- und Gehmeditation einzulassen. Das Sesshin folgt dem Zen-Stil und -Format, das Willigis Jäger in den „Westen“ brachte und von einer seiner Schülerinnen, der Zen-Meisterin Marsha M. 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.

Es werden Fortbildungspunkte beantragt.

Leitung	Randy Wolbert
24RW01	Mittwoch, 04.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Das verborgene Licht: Zen-Retreat

mit 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.

Leitung	Susanne Jushin Dittrich
24SD01	Donnerstag, 31.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Im Alltag erwachen – Koans, die das Leben schreibt

mit Ute Ries

„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?“
(Roshis 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 Roshi und Wendy Nakao Roshi ein. Die Zen-Geschichten aus diesem Buch kommen aus dem ganz Alltäglichen: Beziehungen, Kinder, Arbeit, Verlust, Krankheit, Alter und Tod. Zeiten des Schweigens und Zeiten 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 in das Wunder des Augenblicks.

Erfahrung in der Koan-Praxis ist nicht erforderlich.

Voraussetzung ist der Besuch eines Zen-Einführungskurses.

Leitung	Ute Ries
24UR01	Donnerstag, 02.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- 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 und 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

Leitung	Paul J. Kohtes
24PK01	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 385,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Blüten fallen – Zen-Seminar vom Leben und Vergehen

mit Friederike Boissevain

Ein Mönch fragte Meister Unmon: „Was ist, wenn der Baum verdorrt und die Blätter fallen?“ Dieser antwortete: „Vollkommene Manifestation des goldenen Windes.“

Was bedeutet diese vollkommene Manifestation des goldenen Windes für uns jetzt, wo wir vermeintlich „alles“ haben? Was bedeutet es, ein gutes, ein waches Leben zu führen – heute, aber auch, wenn Alter, Krankheit und das Lebensende nahen? Können wir uns vom goldenen Wind unseres Lebens bewegen lassen? Wie können wir ihn selbst hervorbringen? 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?

Kurselemente:

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.

Leitung	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
24BV01	Mittwoch, 27.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Ende her denken – Zen-Seminar um die hospizliche Sorge

mit Friederike Boissevain

„Groß ist die Angelegenheit von Leben und Tod.“ Blumen welken, Brennholz wird zu Asche, Menschen werden krank und sterben. Solange dies auf dem Bildschirm passiert oder in Büchern steht, wähen wir uns meistens in Sicherheit. Aber irgendwann – für manche früher, für andere später – trifft es uns: direkt und unmissverständlich, ob durch den Tod eines nahen Angehörigen oder weil wir selbst ernsthaft erkranken. Manche von uns erleben dies täglich in ihrer Arbeit, andere suchen sich ein hospizliches Ehrenamt. Doch die große Angelegenheit des Sterbens ist auch eine große Angelegenheit unseres Lebens. Wie wir mit dieser zentralen Frage umgehen, wirkt sich entscheidend auf unser jetziges Leben aus.

Getragen von den Formen des Zen (Zazen, Kinhin, Rezitation) widmen wir uns Fragen, Emotionen und Herausforderungen am Lebensende. Inwiefern kann uns die Zen-Praxis darin unterstützen? Neben Vorträgen zur spirituellen Sorge gibt es Anregungen für die Sterbebegleitung, Gruppenarbeit und genügend Zeit zur Diskussion.

Dr. Friederike Boissevain bietet vorab kostenfreie Online-Infotermine an (siehe unten), auch um Fragen zu beantworten. Diese Termine sind keine Voraussetzung für den Präsenzkurs. Anmeldung erforderlich.

Meditationserfahrung ist wünschenswert.

Leitung	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
24BV02/ON	Kostenfreie Online-Infotermine: 03.06.2024, 19 - 20.30 Uhr
24BV03/ON	01.07.2024, 19 - 20.30 Uhr
24BV04	Sonntag, 15.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 20.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gebrochen und doch heil – Zen-Seminar

mit Friederike Boissevain



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

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

Leitung	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
24BV05	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

03 Yoga

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, die Üben 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.

Das Yoga, das wir heute kennen, hat im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Formen mit unterschiedlichen Methoden und Schwerpunkten entwickelt. Yoga ist ein Übungsweg, der Herz, Geist und Körper miteinbezieht. Er schließt die Beobachtung und Lenkung des Atems (Pranayama), Meditation (Dhyana) sowie Körperübungen (Asanas) mit ein. Durch die Achtsamkeit auf den Atem, das bewusste Bewegen des Körpers und die Beruhigung des Geistes, findet eine Harmonisierung statt, die Entspannung bewirkt.

Am Benediktushof werden verschiedene Yogastile angeboten, die den Fokus auf unterschiedliche Aspekte des Yoga legen. Viele Yogalehrende empfehlen eine Kombination der verschiedenen Yogastile, 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.

*„Yoga lehrt uns zu heilen,
was nicht erduldet werden muss,
und zu erdulden,
was nicht geheilt werden kann.“*

B. K. S. Iyengar

Samyama Integrale Yogameditation®

mit Harald Homberger und Doris Karner-Klett

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

(YS.1.2.)



Kurs in Stille

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

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

Leitung	Harald Homberger
24HH01	Einführungskurs Donnerstag, 18.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr

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

Informationen unter h.homberger@web.de

Leitung	Harald Homberger
24HH02	Mittwoch, 21.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr
24HH03	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.04.2024, 12 Uhr
24HH04	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.06.2024, 12 Uhr
24HH05	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.08.2024, 12 Uhr
24HH06	Donnerstag, 03.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
24HH07	Dienstag, 12.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024, 12 Uhr

Informationen unter karner-klett@t-online.de

Leitung	Doris Karner-Klett
24DK01	Freitag, 02.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr
24DK02	Freitag, 10.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr
24DK03	Donnerstag, 04.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
24DK04	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 03.12.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	24HH01, 24DK01, 24DK02, 24DK04	€ 175,-
	24HH03, 24HH04, 24HH06, 24DK03	€ 210,-
	24HH02, 24HH05	€ 230,-
	24HH07	€ 250,-
	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: frühmorgendlichem Gehen, einführenden Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen (still und geführt), meditativem Gehen, Kurzvorträgen und Einzelgesprächen. Die täglichen Kurzvorträge haben stets Beziehung zur Praxis und zum Alltag.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
24RG01	Donnerstag, 28.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Einführung in Yoga und Kontemplation

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 ausgerichtet und eingestimmt zu sein.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
24RG02	Sonntag, 25.08.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga und Kontemplation zur Vorweihnachtszeit

mit Roswitha Maria Gerwin

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

Für diesen Kurs ist eine Einführung in Meditation wünschenswert.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin
24RG03	Donnerstag, 12.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 geistiger Ebene möglich wird. Stille ist untrennbar mit Präsenz verbunden. Dabei entfaltet sich 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 wieder ab oder kommt erst gar nicht auf.

Kurselemente:

Meditation (Dhyana), Körperübungen (Asanas) 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 Yogalinie „bewusst sein – bewusst handeln“. Die Kurse eignen sich für Anfänger*innen zum Kennenlernen und für Geübte zur Vertiefung und Weiterentwicklung der Praxis.

Leitung	Ulrike Schwenkler	
24US01	Freitag, 26.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.01.2024, 12 Uhr	
24US02	Donnerstag, 04.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr	
24US03	Sonntag, 21.07.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.07.2024, 12 Uhr	
24US04	Donnerstag, 10.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr	
24US05	Sonntag, 08.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 10.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24US01, 24US03, 24US05	€ 170,-
	24US02, 24US04	€ 210,-
	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. Wenn wir uns also unserem Körper zuwenden und die innere Symbolkraft von Körperhaltungen erfahren, eröffnet sich uns die Möglichkeit tieferer Erfahrungen. Still werden, in sich hineinhörchen 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.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
24AS01	Donnerstag, 15.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 12 Uhr	
24AS02	Freitag, 09.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24AS02	€ 220,-
	24AS01	€ 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.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
24AS03	Sonntag, 04.08.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.08.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsame Yogapraxis und Kontemplation – Wege in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz und Maria Kolek Braun

Kontemplation und achtsame Yogapraxis gehen von der Einheit des Menschen 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.

Die Kurse finden im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun	
24AS04	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.05.2024, 12 Uhr	
24AS05	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.11.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 260,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen

mit Susanne Giesse

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

Losgelöst von unserer gewohnten Umgebung und gefüllten Terminkalendern wollen wir uns in diesen Tagen die Zeit nehmen, uns bewusst zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen. Indem wir die Aufmerksamkeit nach innen richten und das unmittelbare Erleben im Augenblick üben, können wir innere Prozesse erlebbar machen. Unser Körper und die Asana-Praxis sind dabei wundervolle Möglichkeiten, uns zu zentrieren und wieder mehr bei uns anzukommen. Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle bekommen Raum und wir können erkennen, wie wir unsere Realität kreieren. In der Stille und Innenschau entsteht ein Raum der inneren Freiheit, der uns mehr Gelassenheit, Klarheit und vor allem Wahlmöglichkeit schenkt. Frei gewordene Energie kann dazu genutzt werden, neue Wege einzuschlagen.

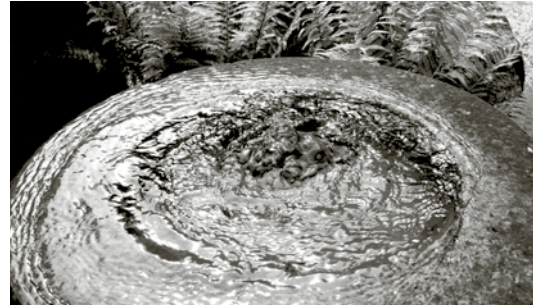
Kurselemente:

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

Leitung	Susanne Giesse
24GI01	Donnerstag, 11.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.01.2024, 12 Uhr
24GI02	Sonntag, 28.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.07.2024, 12 Uhr
24GI03	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- 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.

Leitung	Monika Fell-Hagen
24MF01	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.03.2024, 12 Uhr
24MF02	Donnerstag, 19.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

Mut zu Herzmut (24KH01)

Dieser Kurs inspiriert dazu, 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 wird sehr einfache Methoden erlernen, diese Idee heilsam und kräftigend für sich zu nutzen. Dafür sind die 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.

Yoga ist Geschick im Handeln (24KH02)

In diesem Workshop werden wir Yoga als ein Werkzeug verstehen lernen, 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 spiritueller Leitfaden, der die Herausforderungen des Alltags als initiiierende Schritte auf dem Weg zur Meisterschaft annehmen und bewältigen lässt. So prädestiniert die verinnerlichte yogische Ethik für verantwortungsvolle Aufgaben und deren Gelingen. Yoga ist einfach. Es gilt die Muster aufzulösen, die uns von dieser Einfachheit trennen. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger Körper, ein ruhiger Geist und die Erinnerung an ein freudvolles Seminar.

Beide Kurse sind **einzel**n buchbar.

Leitung	Kay Cantú
24KH01	Donnerstag, 13.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr
24KH02	Sonntag, 25.08.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- 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, in ihrer präzisen Einfachheit anspruchsvollen Asanas, Tiefenentspannung, kraftvollem 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
24KH03	Freitag, 24.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr
24KH04	Sonntag, 24.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 26.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kundalini Yoga

mit Martina Plesse

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

(Yogi Bhajan)

Wachsen durch innere Ruhe und mehr Energie

Vielfältige Stressquellen im Berufs- und Privatleben führen uns immer öfter an unsere Grenzen bis hin zu körperlicher und geistiger Erschöpfung. Wie viel Anspannung unser Organismus verträgt, ist individuell sehr unterschiedlich. Umso wichtiger ist es zu lernen, wieder zurück zu unserer Mitte und in die Ruhe zu finden, so dass wir neue Kraft schöpfen können. Mit gezielten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga für Nervensystem und Bewegungsapparat lernen wir nicht nur zu entspannen, sondern auch die Anforderungen des Lebens besser zu meistern.

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

Leitung	Martina Plesse
24MP01	Freitag, 19.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
24MP02	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 03.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kundalini Yoga

mit André Danke

„Das Ziel von Wissen ist,
unendliches Vertrauen
in sich selbst zu entwickeln.“

(Yogi Bhajan)



Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan 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 regelmäßige Praxis von Kundalini Yoga hat u. a. folgende Wirkungen: Aufbau und Erhalt eines gesunden und gut geformten Körpers; Steigerung der Vitalität; erhöhte Flexibilität und Stärke des Geistes in Zeiten von Stress und Wandel; Harmonisierung des Drüsensystems; Stärkung des Nervensystems; Förderung des Kreativpotenzials; Kontaktaufnahme mit dem in uns ruhenden Wissen und der uns angeborenen Weisheit; Realisierung und Ausschöpfung unseres Potenzials.

Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (24SR01)

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.

Zurück zu Dir selbst (24SR02)

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. Viele Menschen haben die Beziehung zu sich selbst verloren. Kundalini Yoga ist ein sehr effizienter Weg, den Weg zurück zu sich selbst einzuschlagen.

Die fünf Sutras des Wassermannzeitalters (24SR03)

Sutras sind Worte, nach denen man leben sollte. Ein Sutra ist ein prägnanter Vers oder eine kurze Schrift: ein komplexes spirituelles Konzept, das auf einen einfachen Satz reduziert ist, den man sich merken, über den man meditieren und den man sich von einem spirituellen Lehrer erläutern lassen kann. Patanjalis Yoga-Sutras haben ihre Weisheit der Welt über Tausende von Jahren erhalten. Yogi Bhajan legte bereits vor mehr als 50 Jahren nahe, dass ein Neues Zeitalter nach seinen eigenen Worten verlangt, nach denen es zu leben gilt – als solche sind die Fünf Sutras die Leitprinzipien für Kundalini Yoginis und Yogis beim Übergang in das Wassermannzeitalter zu verstehen.

In diesem Kurs erfahren wir, wie diese Sutras uns durch unseren Alltag begleiten und somit treue und verlässliche Wegbegleiter in bewegten Zeiten sein können.

Die fünf Sutras des Wassermannzeitalters lauten:

1. Erkenne, dass die andere Person du selbst bist.
2. Es gibt einen Weg durch jede Blockade.
3. Wenn die Zeit dir Stress bereitet, beginne, und der Druck wird weichen.
4. Verstehe durch Mitgefühl, sonst wirst du die Zeiten missverstehen.
5. Vibriere den Kosmos und der Kosmos wird dir den Weg ebnen.

Das Geheimnis der Stille (24SR04)

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 standhält und von äußeren Umständen unabhängig ist: Shunyata.

Alle Termine sind **einzeln buchbar**.

Alle Kurse enthalten folgende Kurselemente:

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

Leitung	André Danke (Sat Ravi)	
24SR01	Sonntag, 07.01.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 09.01.2024, 12 Uhr	
24SR02	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 07.05.2024, 12 Uhr	
24SR03	Donnerstag, 11.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr	
24SR04	Freitag, 18.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24SR01, 24SR02, 24SR04	€ 225,-
	24SR03	€ 325,-
	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 nach Yogi Bhajan hervor. Es ist ein spiritueller Yogaweg, der sich aus verschiedenen Yogarichtungen zusammensetzt. Die Übungen sind dynamische Bewegungsabläufe, die sich vom klassischen Hatha Yoga unterscheiden. Kundalini Yoga zeichnet sich u. a. auch durch Halte- und Durchhalteübungen aus, die uns aus unserer Komfortzone bringen und unsere persönliche Entwicklung fördern.

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, Mantren chanten und Meditation.

Leitung	Markus Böhme, Christiane Steiner
24YB01	Sonntag, 23.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.06.2024, 12 Uhr
24YB02	Donnerstag, 12.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 265,- 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.

Leitung	Ute Gehweiler
24UG01	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 13.02.2024, 12 Uhr
24UG02	Freitag, 25.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ashtanga Yoga – als „living life tool“

mit Therese Skovgaard Poulsen

Das Leben durch Yoga und seine heilige Geometrie leben: 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. Es ist dazu da, uns Kraft, Flexibilität und inneren Frieden zu bringen.

Jede*r Teilnehmende 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 traditionelle Atemtechniken (Pranayama) sowie Sitz- und Gehmeditation üben. Wir erforschen 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.

Leitung	Therese Skovgaard Poulsen
24TP01	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.05.2024, 12 Uhr
24TP02	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- 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. Ergänzend zu den Asanas werden wir uns auch den anderen Aspekten von Ashtanga Yoga widmen und gemeinsam in Meditation, Atemübungen und Yogaphilosophie nach Patanjali eintauchen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Geübte.

Leitung	Brigitte Antoni
24AI01	Sonntag, 03.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 05.03.2024, 12 Uhr
24AI02	Freitag, 20.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung

mit Beate Maaß

„Alles Sehnen ist eine Suche nach vollkommener Freude. Vollkommene Freude liegt in der Natur des Selbst. Daher ist alles Sehnen ein Sehnen nach dem Selbst.“
(Jean Klein)

Freude im Sein

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, stärken wir 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, erleben wir den Geschmack freudigen Gleichmuts, der unsere eigentliche Natur ist. iRest® lädt uns ein, diese tiefere Dimension von Freude zu erfahren, die ganz unabhängig von Objekten, Grundüberzeugungen, Vorstellungen und Geschichten immer präsent ist und uns unterstützt, den Wechselfällen des Lebens zu begegnen und unseren Seelenfrieden zu bewahren. Freude im Sein ist zutiefst heilsam für uns und unsere Mitmenschen.

Kurselemente:

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

Leitung	Beate Maaß
24AT01	Donnerstag, 30.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
24AT02	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga für ein neues Frauenbewusstsein

mit Charlotte Toma

Entspannen und Räume eröffnen (24CT01)

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 (24CT02)

In diesem Kurs öffnen wir sanft das dritte Auge und gehen neue Schritte zu deiner Intuition und erweiterten Wahrnehmung. So finden sich Antworten, die das bisherige Lebenskonzept oft nicht mehr geben kann.

Die beiden Kurse richten sich an Frauen, die Selbstheilung, innere Sicherheit und sicheren Umgang mit Veränderung erfahren möchten.

Beide Kurse sind **einzel 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.

Leitung	Charlotte Toma
24CT01	Freitag, 08.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
24CT02	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 20.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



04 Andere spirituelle Wege

Vipassana

Integrale Spiritualität

Sufi-Mystik

Jüdische Mystik

Andere spirituelle Themen

Andere spirituelle Wege

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

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

Die **Integrale Spiritualität** nach Ken Wilber entwickelt eine umfassende Sicht des Menschen und der Welt, in der die östlichen und die westlichen Weltansichten 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.

Im Bereich **Andere spirituelle Themen** finden sich Kurse mit unterschiedlichen Traditionen und Herangehensweisen der Selbsterforschung. Ihre Basis ist in der Regel das Sitzen in Stille.

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

„**S**chritt für Schritt ins Unbekannte gehen...“

Claude Anshin Thomas

Vipassana

mit Alexander Vogt

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

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

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

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

Hinweis:

Der Kurs 24AV05** ist nur für Teilnehmende geeignet, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben.



Leitung	Alexander Vogt
24AV01	Dienstag, 09.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.01.2024, 12 Uhr
24AV02	Dienstag, 05.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
24AV03	Sonntag, 12.05.2024, 18 Uhr bis Freitag, 17.05.2024, 12 Uhr
24AV04	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Freitag, 21.06.2024, 12 Uhr
24AV05**	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr
24AV06	Sonntag, 15.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 20.09.2024, 12 Uhr
24AV07	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 08.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	24AV01-24AV04, 24AV06, 24AV07 € 330,- 24AV05** € 430,- 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 – Lebenserwerb – Bemühen – Achtsamkeit – Meditation.

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

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

Leitung	Alexander Vogt
24AV08	Donnerstag, 22.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr
24AV09	Donnerstag, 05.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Metta-Schweigemeditation – Innehalten und dem Herzen folgen

mit Marie Mannschatz, Stefanie Baltz und Karin Krudup

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



Kurselemente:

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, Stefanie Baltz
24MA01	Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.04.2024, 12 Uhr
24MA02	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 18.10.2024, 12 Uhr
24MA03	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 12.07.2024, 12 Uhr
Leitung	Marie Mannschatz, Karin Krudup
24MA04	Sonntag, 24.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 29.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 365,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Diesseits und jenseits dasselbe All – 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 (globalen/lokalen) 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.

Leitung	Annette Kaiser
24KA01	Donnerstag, 14.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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. Denn Spiritualität ist nicht einfach die Vollendung der menschlichen Entwicklung, sondern kann - je nach dem Reifegrad des menschlichen Bewusstseins – sehr unterschiedlich gelebt werden.

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.

Kurselemente:

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

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
24KC01	Freitag, 01.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 Vilayat Inayat 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 jeden Wesens, zu erwachen und wirklich Mensch zu sein. Dazu verbinden wir uns mit der uralten, tradierten, heilenden Kraft im 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 des Drehtanzes und lernen verschiedene, in der Sufi-Tradition gespielte Instrumente kennen, deren Klänge uns in die Tiefe unseres Herzens führen.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
24GK01	Freitag, 19.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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)

Gesänge, Anrufungen und Rezitationen können uns verwandeln. Beim Singen und Tönen verbinden wir uns mit der Tiefe unseres Herzens, unseres Wesens und auch mit der Welt in uns und um uns. Wir drücken unsere Hingabe, Freude und Dankbarkeit aus. Durch das Hören in Stille öffnen wir unsere Herzen für „die Antwort Gottes“.

Im Rezitieren, Singen und Tönen der göttlichen Namen, die in der Sufi-Tradition wie Mantras genutzt werden, verbinden wir uns mit der Essenz des Seins. Durch das Tönen werden unsere subtilen Zentren, unsere Lataif (Chakren), angesprochen. Sie beginnen zu vibrieren und werden lebendig.

Singen ist mit Bewegung und Tanz verbunden. Wir werden auch schreitend und tanzend tönen und singen und so einen Geschmack des Tanzes der drehenden Derwische erhalten.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
24GK02	Freitag, 19.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Kunst des Träumens – eine spirituelle Perspektive

mit Monika Grieger



Die Einstimmung auf unsere Träume öffnet „die kleine verborgene Türe im Innersten und Intimsten der Seele“ (C. G. Jung), verbindet uns mit unserer inneren Führung auf dem Weg zur Ganzheit und zu einem erfüllten Leben. In verschiedenen Traditionen wird der Traum für innere Leitung und als Instrument für spirituelles Wachstum und Heilung genutzt. So arbeiten wir in der „Kunst des Träumens“ mit der spirituellen Führung und Leitung, die durch die Träume wirkt. Neben der psychischen Dimension der Träume werden wir besonders auch die spirituelle Dimension erforschen.

Meditation führt uns in einen inneren Raum von Schönheit, Licht und Segen. Wir teilen verschiedene Meditations-techniken aus der Sufi-Tradition: Meditation in Stille und Bewegung, Rezitationen, Gesänge und die Anrufung der schönen Namen Gottes (Mantras aus der Sufi-Tradition). Jede*r wird die Gelegenheit haben, einen Traum zu erzählen. Dieser wird in meditativem Zustand neu durchlebt, weiterentwickelt und erforscht. In der Gruppe reflektieren wir gemeinsam den Prozess und vertiefen ihn in der Meditation.

Bitte bringen Sie einen eigenen Traum mit, aktuell oder vergangen, der bearbeitet werden möchte.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
24GK03	Sonntag, 22.09.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 24.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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)

Das Rezitieren, Singen und stille Kontemplieren der 99 Qualitäten des Seins, der 99 schönen Namen Gottes, eröffnet uns das Herz der meditativen Sufi-Praxis. Das Wesen Gottes zeigt sich durch diese Qualitäten, die ihm/ihr zugeschrieben werden. Durch die Anrufung der göttlichen Namen anerkennen und lobpreisen wir diese in der Schöpfung und erfahren gleichzeitig, wie sie sich in uns und als uns entfalten.

Die Kontemplation der schönen Namen Gottes bringt uns in Kontakt mit den einzelnen Tönen des Seins, die in der menschlichen Existenz als Samen in der Tiefe angelegt sind. Manche warten auf ihre Erweckung. Es ist die göttliche Barmherzigkeit – Ar Rahman – die als erste Qualität die Schöpfung durchdringt. Die Anrufung dieses göttlichen Namens wird uns durch den Retreatprozess tragen.

Kurselemente:

Anrufung der Namen Gottes, meditatives Singen und Tönen, achtsame Bewegung, Elemente des Sufi-Tanzes der drehenden Derwische, Gedichte, Gebete und Texte aus verschiedenen Traditionen.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
24GK04	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 05.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sehnsucht nach Frieden

mit Ingo Taleb Rashid

Die Menschheit steht am Beginn unseres Jahrtausends vor großen Herausforderungen. Die Bedrohung 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 Freund*innen, Partner*innen, Familien, Nationen oder Religionen – braucht ein gesundes Fundament, muss von gegenseitiger Toleranz getragen sein. Respekt vor dem Sein anderer vermag die Tür zu deren Herzen zu öffnen.

Die mystische Hinwendung zum Göttlichen ist in allen monotheistischen Religionen, so auch im Islam, verwurzelt und findet im Sufismus ihren lebendigen Ausdruck. Sufismus bedeutet „Weg der Klarheit“. Ein*e 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.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
24IT01	Donnerstag, 14.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Umgang mit Widerständen – Inklusionskurs

mit Ingo Taleb Rashid

Es gibt Zeiten, in denen uns vieles schwerfällt. Dann neigen wir manchmal dazu, gegen Hindernisse anzukämpfen oder zu resignieren. In der Meditation wie im alltäglichen Handeln gibt es äußere und innere Widerstände. Wie gelingt es, sich nicht selbst im Weg zu stehen? Kann man an Widerständen wachsen? Ist Meditation eine Hilfe im Alltag oder kann sie auch Flucht sein?



In dem Seminar verwenden wir jahrtausendealte, heilsame Techniken aus der Sufi-Tradition wie Meditation (Dhikr, 99 Namen Gottes), „heilige Bewegungen“ und rituelle Tänze. Es fließen Elemente aus Kampfkunst (u. a. Arbeit mit Holzsword), Tanz und Improvisation ein. Traditionelle Konzepte werden dabei in den zeitgenössischen Kontext transferiert. Die Methoden sprechen die Erfahrungsebenen von Körper, Geist und Seele an und öffnen uns den Weg des Herzens. Dann besteht die Chance, anzunehmen, was uns Widerstände mitteilen wollen, und wie wir sie für unser inneres Wachstum nutzen können.

Dieses Seminar ist offen für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
24IT02	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sufismus, Butoh und die Kraft des Rituals – Tanztheaterlabor Nes (Wunder): ein Traum oder eine reale Erfahrung?

mit Ingo Taleb Rashid

Butoh, eine postmoderne japanische Tanzform, wurde inspiriert von der frühgeschichtlichen Mythologie Japans. Diese drückt sich in der Verwurzelung mit der Erde und der Verbindung zur Natur aus. Sufismus ist ein mystischer Weg, der ebenso aus der Verbindung mit der Natur schöpft. In diesem Seminar werden wir die spirituelle Seite des Butoh in Form von Theater Ritualen mit Improvisation verbinden und mit Techniken aus dem Sufismus vertiefen.

Der Ausdruck des Butoh und die mystischen Übungen des Sufismus schlagen eine Brücke zwischen dem Wesen der Moderne und der archaischen Kraft des Rituals. „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. Das Tanztheaterlabor beinhaltet eine Basisvorbereitung für die Bühnenarbeit im Tanz- und Schauspielbereich (Warmup, Stimm- und Körpertraining, Mis-en-scène) und die Proben zu den einzelnen Szenen der Performance.

Den Höhepunkt des Seminars bildet die **öffentliche Aufführung am Samstag, 21. September 2024 am Benediktushof**. Den Teilnehmenden ist es freigestellt, an der Aufführung mitzuwirken.

Das Seminar ist offen für alle Interessierten.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
24IT03	Sonntag, 15.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.09.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

mit Shura Lipovsky

Im Kurs „Nes“ (hebräisch), auf Deutsch „Wunder“, beschäftigen wir uns mit der Frage: Sind Wunder Träume oder reale Erfahrungen? Jede*r von uns wird diese Frage am Ende für sich selbst beantworten. In meinem Unterricht möchte ich versuchen, über unsere Erfahrungen des tagtäglichen Lebens zu reflektieren und diese in Texten oder Impulsen der kabbalistischen und chassidischen Weisheit und Philosophie zu spiegeln. Damit werden diese auf einer anderen Ebene neu erlebbar. Meine Quellen sind vornehmlich Yitzchak Luria, Martin Buber, Abraham Joshua Heschel und Etty Hillesum.

Neben dem Studium der Texte werden uns auf praktischer Ebene meditative Übungen, Gesang, Bewegung, Zeichnen sowie Gespräche und Reflexionen zu aktuellen, für uns alle wichtigen Lebensfragen bringen. Unter ihnen will ich nur die folgenden zwei nennen: Wie gehe ich mit Angst um? Was kann heutzutage der Begriff „Tempel“ bedeuten und wie kann ich ihn für mich in meinem eigenen Leben nutzbar machen?

Eingeladen sind alle, die sich auf die Suche nach der inneren Kraft der Verletzbarkeit begeben möchten und sich dabei von einer transpersonalen Perspektive jüdisch-mystischer Hintergründe inspirieren lassen wollen. Am Freitagabend werden wir in diesem Sinne mit einer Schabbatfeier das Wochenende beginnen.

Leitung	Shura Lipovsky
24SL01	Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Jüdisch-mystische Meditation

mit Gabriel Strenger

Grundkurs (24SG01)

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. Die jüdische Meditation orientiert sich am mystischen Sefirot-Baum sowie an der lurianischen Kabbala und ermöglichen, u. a. durch Kontemplation über biblische Gottesnamen und ausgewählte Psalmen, verschiedene Bewusstseins Ebenen anzusprechen. Dies führt zu einer Vertiefung der Beziehung mit dem Göttlichen in und um uns und begünstigt die Entwicklung geistiger Ressourcen wie Liebe und innere Ruhe. Das Hören und Singen chassidischer Niggunim (Melodien) begleitet und intensiviert diese meditativen Erfahrungen.

Der **Aufbaukurs (24SG02)** vertieft die im Grundkurs angeeigneten Kenntnisse und kontemplativen Fertigkeiten. Wir wiederholen sie am ersten Kurstag, danach geht es um die Pflege der verschiedenen Bewusstseins-ebenen, wie sie in der mystischen „Karte“ des Sefirot-Baums vorgezeichnet sind. Die in der lurianischen Kabbala beschriebenen Prozesse des Zimzum (Rückzug), Schewirat ha-Kelim (Zerbrechen der Gefäße) und Tikkun (Heilung) durch Einsammeln der im Kosmos und in unserer Seele verstreuten Nizzozot (göttliche Funken) werden in die Kontemplation mit einbezogen.

Weitere Infos zur Vorbereitung:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Gabriel Strenger
24SG01	Grundkurs Donnerstag, 27.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 11 Uhr
24SG02	Aufbaukurs Donnerstag, 26.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Diamond Approach® – Wenn Freiheit auftaucht

mit Kornelia Schneider und Oliver Schumann



Viele spirituelle Wege haben ein Verständnis von Freiheit. Doch was bedeutet das eigentlich? Wie erfahren wir Freiheit? Es geht wohl nicht um eine Freiheit, die ein unreifes Ausagieren jedes Impulses meint. Was ist denn eine reifere Form von Freiheit? Hameed Ali Almaas, Begründer des Diamond Approach®, führt dazu aus: „Je mehr wir lernen, desto reifer werden wir und desto mehr Freiheit gibt es. Dies ist keine äußere Freiheit. Es ist eine innere Freiheit – die Freiheit, sich selbst zu erfahren, die Existenz zu erfahren, die Realität als das zu erfahren, was sie ist, und sie zu kennen. Dies ist die Freiheit, zu sein, wer wir sind.“

Gemeinsam wollen wir unsere Freiheit erforschen. Welches Potenzial für Freiheit haben wir? Welche inneren Barrieren verhindern unsere Freiheit? Neben Meditation und Körperbewusstsein ist das zentrale Element des Diamond Approach® die achtsame Selbsterkundung, die alle Ebenen von Erfahrung einschließt. Dies eröffnet und ebnet unsere innere Reise mit und in die Freiheit. Vorträge, Übungen, Kleingruppen und gemeinsamer Austausch sind wesentliche Elemente unserer Arbeit.

Offen für alle Interessierten sowie Studierende der Ridhwan-Schule.

Leitung	Kornelia Schneider, Oliver Schumann
24DI01	Mittwoch, 24.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und das Tor der Gegenwart – 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 wohlthuende 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.



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

Leitung	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
24RS01	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Dem Klang der Stille lauschen – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Der Tod nimmt alles weg,
was du nicht bist.
Das Geheimnis des Lebens ist,
,zu sterben, bevor du stirbst‘ –
und herauszufinden,
dass es keinen Tod gibt.“
(Eckhart Tolle)

Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Wer bin ich? Was bleibt unberührt vom ewigen Auf und Ab des Lebens? Wo ist der Ort von Stille und Zeitlosigkeit? Diese spirituellen Fragen wurzeln in einer einzigen Sehnsucht: der Sehnsucht nach dem Zentrum unseres Seins – nach Stille.

Stille ist kein Gefühl und kein Zustand. Stille entspringt der tiefsten Wahrheit, die jenseits aller guten oder schlechten Erfahrungen des Lebens in der zeitlosen Gegenwart erfahren wird. Der direkte Weg zur Stille ist das offene Gewahrsein – das Lauschen selbst – jenseits aller vergänglichen Objekte des Lebens.

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

Leitung	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
24RS02	Mittwoch, 04.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und Selbsterforschung

mit Helmut Dörmann und Daniela Borschel

Die zeitlose Meditation der Stille ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks. Stille öffnet unser bewusstes Da-Sein und führt in das alles umfassende „Jetzt“. Sie nimmt nicht nur alles in sich auf, sondern durchwirkt uns auch auf den unterschiedlichen Ebenen unseres Seins. Diese Form der spirituellen Praxis bezieht sich auf die Unmittelbarkeit unserer individuellen Erfahrung und hilft uns, die Tiefe und Weite unserer Seele zu erfahren.

Neben dem Sitzen in der Stille wollen wir uns in diesem Kurs auch der Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit) zuwenden. Mithilfe einer Frage, z. B.: „Wie fühlt es sich an, verbunden/getrennt zu sein?“, „Was erfüllt dich?“ oder „Was möchtest du dem Leben schenken?“, können wir mit unserem Gegenüber in unmittelbarem Kontakt treten und lernen, wahrhaftig zu kommunizieren, jenseits von Denkgewohnheit und Konvention.

In dem Zusammenspiel von Stille und bewusstem Erforschen entfaltet sich unser Potenzial auf natürliche Art und Weise. Durch Freude am Entdecken und Eingestimmtsein auf die Erfahrung im Hier und Jetzt kann es uns so gelingen, zu mehr Klarheit und Selbst-Erkenntnis zu gelangen.

Elemente für beide Kurse von Helmut Dörmann:

Sitzen in der Stille, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog. Bei 24HD02 zusätzlich angeleitete Meditationen.

Leitung	Helmut Dörmann, Daniela Borschel
24HD01	Mittwoch, 31.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Spirituell leben im Angesicht der Endlichkeit

mit Helmut Dörmann



Sterben ist im Kern ein heiliger Akt. Es ist ein Prozess der Hingabe und Transformation. Die Begegnung mit dem Tod ist so tiefgreifend, dass sie unsere Identifikation mit einem gewohnten, getrennten Selbstverständnis lockern und uns für die heilige Dimension öffnen kann. Eine gelebte spirituelle Haltung ist der Schlüssel dazu, gut auf den Moment des Übergangs vorbereitet zu sein. In diesem Kurs erforschen wir die bewusste und spirituelle Dimension des Sterbens, die häufig an der Grenze zwischen Leben und Tod stattfindet. Wir beschäftigen uns mit den Themen Nahtoderfahrungen, Sterbephasen und Bardo-Übergänge. Die Einübung und Vertiefung von Meditation, die Mitgefühlpraxis des Tonglen und die essenzielle Phowa-Lichtpraxis wollen uns auf den Moment des Übergangs vorbereiten.

Dieser Kurs ist hilfreich für Menschen, die mit der spirituellen Dimension des Sterbens vertraut werden möchten sowie für Pflegende und Angehörige, die Menschen am Ende des Lebens begleiten.

Leitung	Helmut Dörmann
24HD02	Sonntag, 09.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und die Heilkraft des Lichts

mit Helmut Dörmann

Wir sind das Licht dieser Welt! In diesem Kurs wollen wir unsere wahre Natur kennenlernen und uns üben, darin zu verweilen. Stille ist der Hintergrund, vor dem alles geschieht. Sie nimmt nicht nur alles in sich auf, sondern durchwirkt uns auch auf den unterschiedlichen Ebenen unseres Seins. Die Meditation des Gewahrseins hilft uns, damit in Kontakt zu kommen, die Stille in unser Bewusstsein zu holen, um aus dieser Kraft heraus zu leben.

Wir wollen uns zudem für die heilende Kraft des Lichtes öffnen und durch geführte Meditationen damit vertraut werden. Unser wahres Wesen ist Licht. Die bloße Berührung damit kann eine heilende Wirkung für unseren Körper, unsere Psyche, unseren Energiekörper und auch für unser alltägliches Leben haben. Es sind spirituelle Praktiken, die uns helfen, uns auf eine tiefere Art und Weise zu erfahren und zu verorten.



Kurselemente:

überwiegend Sitzen in der Stille sowie Meditation des Gewahrseins, angeleitete Lichtmeditationen, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Leitung	Helmut Dörmann
24HD03	Sonntag, 12.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- 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, werden 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, SOPHIA Seelenreisen.

Leitung	Wolfgang Zeitler
24WZ01	Mittwoch, 31.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr
24WZ02	Sonntag, 15.12.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- 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 Tafeln von Chartres wurden von französischen Fahrenden im Geheimen von Generation zu Generation weitergegeben. Es handelt sich um eine starke visuelle Meditationstechnik, bei der zwei Reihen roter und blauer „Tafeln“ (geometrische Formen) visuell fusioniert werden. Dadurch entsteht ein drittes, virtuelles Bild, das während der Meditation für Blick und Geist einen festen Ankerpunkt bietet. Die Fahrenden bezeichnen die Farbtafeln 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. Wichtige Inhalte des Unbewussten werden bewusst und lösen sich. Der Betrachtende findet sein inneres Lot.

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.

Leitung	George Pennington
24PE01	Donnerstag, 02.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- 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 Urgrund zu gelangen. Für Eckhart ist diese Erdung im Innern eine Kraft, die an jedem Ort und immer geschehen kann und von äußeren Einflüssen unabhängig macht.

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

Leitung	Harald-Alexander Korp
24K001	Freitag, 19.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

05 Achtsamkeit/Mindfulness

Klassiker der Achtsamkeit

Retreats

Andere achtsame Wege

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 der Mystik, im Zen und allgemein in der Spiritualität seit Jahrhunderten kultiviert wird.

Das von Dr. Jon Kabat-Zinn 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 so Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich und anderen zu erfahren.

Achtsames Selbstmitgefühl (**MSC – Mindful Self-Compassion**) weist einen Weg zu respektvoller Selbstbegegnung und -annahme. 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 u. a. von den Psychotherapieforschern und kognitiven Verhaltenstherapeuten John D. Teasdale und Zindel V. Segal zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. MBCT kombiniert Elemente von MBSR und Kognitiver Verhaltenstherapie. Durch Schulung der Achtsamkeit lernen die Teilnehmenden Frühwarnsymptome wahrzunehmen und aus Emotions- und Verhaltensmustern auszusteigen, die depressives Erleben verstärken. So entsteht die Chance, sich aufbauenden, helfenden Maßnahmen zuzuwenden.

Neben den beschriebenen Achtsamkeitsprogrammen finden Sie hier auch **Retreats** dazu sowie **Kurse zu anderen achtsamen Wegen**.

Hinweis:
Einige der Kurse und Retreats gelten als **Qualifikationsbausteine für Teacher-Trainings** und sind durch einen Zusatz gekennzeichnet.

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

„Der Schlüssel ist die Veränderung unserer Gewohnheiten, insbesondere unserer geistigen Gewohnheiten.“

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. Aus dem achtwöchigen Trainingsprogramm werden auszugsweise Inhalte erklärt und vermittelt, u. a.:

- einfache alltagstaugliche Tools zum Umgang mit stressauslösenden Faktoren
- Selbstfürsorge
- neue Sichtweisen und Perspektiven.

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

Leitung	Michael Holzapfel
24MH01	Freitag, 19.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr
24MH02	Freitag, 23.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr
24MH03	Freitag, 05.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
24MH04	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 01.10.2024, 12 Uhr
24MH05	Freitag, 29.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- 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 erlernen, 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.

Leitung	Michael Holzapfel
24MH06/1	Freitag, 22.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr
24MH06/2	Freitag, 12.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.04.2024, 12 Uhr
24MH06/3	Freitag, 03.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 und die Arbeit kennen- und schätzen gelernt haben. Die Übungen sind vertraut und wir haben sie im Alltag erprobt. Vielleicht hat sich gezeigt, dass es schwer ist, die Praxis – auf sich alleine gestellt – über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Wir wollen daher in der Gruppe die achtsamkeitsorientierten formellen Übungen auffrischen, unsere Erfahrungen austauschen, aber auch gemeinsam neue sammeln. Dafür werden auch intensivierende neue Perspektiven aufgezeigt. Der Benediktushof ist ein idealer Ort, die Praxis zu vertiefen. Es geht darum, in der Übung gestärkt und motiviert wieder in den Alltag starten zu können. Achtsamkeitsmethoden wechseln sich mit Gesprächsrunden und Vertiefungsimpulsen ab.

Leitung	Michael Holzapfel
24MH07	Freitag, 25.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBSR-Meditationskurs

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 oder Austausch und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Der Kurs findet im Schweigen statt. Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung in Sitzmeditation.

Leitung	Michael Holzapfel
24MH08	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 19.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- 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 zu Gast im Zengarten sein, 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.

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

Leitung	Michael Holzapfel
24MH09	Freitag, 02.08.2024, 16.30 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- 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. Auch das Online-Follow-Up (24WI02/ON) am Freitag, 25.10.2024 von 18.30 bis 21 Uhr unterstützt bei der Integration der Achtsamkeit in den Alltag. Die Buchung des Online-Follow-Ups erfolgt separat.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin. Es bietet Raum für ein Kennenlernen und die Klärung Ihrer Fragen und Ziele für den Kurs. Mit der Kursbuchung werden Sie zunächst auf die Warteliste gesetzt. Bitte kontaktieren Sie danach die Kursleiterin per E-Mail (info@achtsamkeit-willms.de), um einen Termin für das Vorgespräch zu vereinbaren. Die abschließende Buchung erfolgt im Anschluss an das Vorgespräch.

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

Leitung	Jana Willms
24WI01	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Freitag, 23.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
 24WI02/ON	Online-Follow-Up Freitag, 25.10.2024, 18.30 Uhr bis 21 Uhr
Kursgebühr	€ 35,-

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

mit Renato Kruljac

...und darüber hinaus – Grundlagenseminar

Im Kurs werden alltagstaugliche und wissenschaftlich erprobte Methoden der Achtsamkeit zum Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen vermittelt. Ziel ist die Stärkung eigener Resilienz, um sich gegen stressbedingte Krankheiten wie Burnout zu wappnen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern. Das Programm verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit neuesten Erkenntnissen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Nach der Methode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen wir, wie wir automatische Reaktionen in bewusste Wahrnehmungen umwandeln, stressverschärfende Gedanken und Glaubenssätze erkennen sowie achtsam im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen handeln können.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Angeleitete Meditationen und Reflexionsarbeit
- Klein- und Gruppengespräche
- Transferübungen für den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Kursmaterialien (Audioprogramme und Arbeitshefte)

Weitere Infos auf: www.achtsamkeit-intuition.de

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

Leitung	Renato Kruljac
24RK01	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 29.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBArt – MBSR und Kunsterfahrung

mit Silke May



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: Papier, Zeichenmaterial, feste Zeichenunterlage.

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

Leitung	Silke May
24SM04	Sonntag, 14.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Einführung MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

mit Jana Willms

Das Programm MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind, sei es durch einen MBSR- oder MBCT-Kurs oder durch eine regelmäßige, mindestens einjährige Achtsamkeitspraxis (ca. 1,5 Std. 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, mitfühlender Brief, Dankbarkeit, achtsamer Austausch, Kurzvorträge.

Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen und Audioaufnahmen der Übungen.

MBCL wurde 2007 von Dr. Erik van den Brink und Frits Koster entwickelt. Beide sind MBSR- und MBCT-Lehrer und wurden u. a. inspiriert durch die Arbeiten von Christopher Germer, Kristin Neff, Paul Gilbert, Rick Hanson, Barbara Fredrickson und Tara Brach.

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

Leitung	Jana Willms
24WI03	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.04.2024, 12 Uhr
24WI04	Donnerstag, 17.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl: Yin und Yang

mit Peter Paanakker

MSC steht für Mindful Self-Compassion, also Achtsames Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl braucht Mut! Wir geben uns selbst Mitgefühl, damit wir Schmerz, Wut und Angst liebevoll halten können, statt diese Gefühle zu ignorieren oder zu unterdrücken.

Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl sind:

Yin: 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: 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.

Leitung	Peter Paanakker
24PP02	Donnerstag, 04.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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, dagegen schon: wegen Unzulänglichkeiten und den Dingen, die wir an uns nicht mögen. Selbstmitgefühl heißt, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein in leichten wie in schweren Zeiten, uns mit Güte zu motivieren und auf authentische Weise ganz auf das Leben mit den schönen und leidvollen Seiten einzulassen.

Das MSC-Programm (Mindful Self-Compassion) mit Meditationen, Übungen und Anleitungen wurde für den Alltag entwickelt, um achtsame Selbstfreundlichkeit und -mitgefühl zu kultivieren. Wir 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 uns hilfreiche Tools, um in einer freundlichen Balance mit uns zu bleiben.

Beginnende und Geübte sind herzlich willkommen!

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

Leitung	Jörg Mangold
24JM03	Sonntag, 03.03.2024, 18 Uhr bis Freitag, 08.03.2024, 12 Uhr
24JM04	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 08.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner

MSC & ART erweitert das Mindful Self-Compassion-Programm durch künstlerische Prozesse. Mit Achtsamkeit öffnen wir uns unvoreingenommen für das, was da ist. Selbstmitgefühl trägt uns liebevoll durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen. Kunst macht uns selbst lebendig und Nichtsprachliches begreifbar und sichtbar. Malerei, Zeichnung, plastisches Gestalten und Bewegung ermöglichen uns präverbale Reflexion und tieferes Eintauchen in die Erfahrungen, die wir während der Meditationen und Übungen machen. Kunstbasierte Prozesse unterstützen die Begegnung mit uns selbst und anderen und erweitern inspirierend unseren Praxisweg.

MSC ist ein bewährtes evidenzbasiertes Programm mit Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Die beiden Kursleitenden sind erfahrene Lehrende der ersten Stunde. Die Teilnehmenden erlernen Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können und Selbstfreundlichkeit zu kultivieren. Die künstlerische Erweiterung „& ART“ wurde von Helga Luger-Schreiner als multimedialer Kunsttherapeutin, Künstlerin und Kunstpädagogin entwickelt, um die Erfahrungen zu vertiefen.

Beginnende und Geübte sind herzlich willkommen!

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

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

Leitung	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
24JM01	Sonntag, 26.05.2024, 18 Uhr bis Freitag, 31.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 495,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBCT – Einführung

mit Silke May

Erwartungen, Ansprüche, Vergleiche, Meinungen und Urteile können uns tiefes Leid erfahren lassen. Im MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) werden diese Denkprozesse erforscht und ihnen gegenüber eine achtsame Haltung eingeübt – hier und jetzt, in der Gegenwart. MBCT verbindet das klassische MBSR-Programm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie. Entwickelt als Prophylaxe für chronische Depressionen, widmet sich dieses Programm insbesondere den Denkstrukturen und deren Zusammenhang mit den Stimmungen und Körperempfindungen.



Geeignet ist 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.

Leitung	Silke May
24SM01	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 13.02.2024, 12 Uhr
24SM02	Freitag, 06.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBCT – Ein Weg aus dem Gedankenkarussell – Intensivkurs

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, die bereit sind, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Leitung	Silke May
24SM03	Sonntag, 23.06.2024, 18 Uhr bis Freitag, 28.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

PNT – Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson

mit Jörg Mangold

In diesem Kurs wollen wir vor allem lernen, aktiv und achtsam das Positive zu kultivieren, 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 heißt, dass wir mit Lernen und Üben die Fähigkeit haben, unser Gehirn zu formen und durch unsere Geistesaktivität zu verändern. Das PNT ist in seiner Wirksamkeit durch Studien gut belegt.

Im Seminar erfahren wir:

- wie wir der evolutionär bedingten Negativitätstendenz 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 Sicherheit zu fördern, Zufriedenheit zu erleben und Verbundenheit zu kultivieren.

Kurselemente:

Meditationen, selbsterfahrende Übungen, Reflexion im Austausch in Dyaden und Gruppen, Impulse zu neurobiologischem, evolutionspsychologischem Wissen.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Jörg Mangold
24JM05	Donnerstag, 28.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – Schweigeretreat: Das Leben umarmen

mit Jörg Mangold und Regula Saner



Dieses fünftägige MSC-Schweigeretreat (Mindful Self-Compassion) wird vom Geist des achtsamen Mitgefühls und Selbstmitgefühls getragen. Es wird sowohl klassischen Achtsamkeitstechniken Raum geben als auch der Praxis aus dem MSC-Programm und alten Weisheitspraktiken aus verschiedenen Traditionen. Es bietet die Gelegenheit, innezuhalten und die Praxis des Mitgefühls und der Achtsamkeitsmeditation im Schweigen zu beleben und zu vertiefen. Die stille 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 Meditationserfahrung haben, z. B. in Programmen wie MSC, MBSR, MBCT.

Anerkannt als Schweigeretreat für die MSC- oder MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung.

Leitung	Jörg Mangold, Regula Saner
24JM02	Dienstag, 06.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 490,- 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. Das Retreat bietet die Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen. Meditationserfahrung ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Kurselemente:

Achtsamkeitsmeditation, Gehmeditation, täglicher Vortrag, Gesprächsangebote der Kursleiterinnen, meditative Körperarbeit/Sensory Awareness. Das Retreat findet größtenteils im Schweigen statt.

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Anerkannt als Schweigeretreat für die MBCL- und MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung. Weiterbildung i. S. der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband.



Leitung	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
24LL03	Dienstag, 11.06.2024, 16.30 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 490,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222 .

Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit

mit Gerd Metz und Susanne Fiege



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:

Sitz- und Gehmeditation, Yoga, Liegen, Pausen, Kurzvorträge mit differenzierten Instruktionen zur Kalibrierung der Praxis, Einzelgespräche, überwiegend Schweigen.

Offen für alle Interessierten.

Anerkannt als Schweigeretreat für die MBSR- und MSC-Lehrer*innen-Ausbildung.

Leitung	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
24GE01	Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.04.2024, 12 Uhr
24GE02	Sonntag, 14.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 490,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful Embodied Awareness (EMA) – Verkörperte Achtsamkeit

mit Linda Lehrhaupt

Das EMA – Grundlagentraining ist eine Gelegenheit, Achtsamkeitspraxis durch strukturierte Bewegungsübungen und Kursarbeit zu vertiefen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen kreative und vielfältige Bewegungsübungen, die 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. Die Teilnehmenden lernen Übungen kennen, die sie im Unterricht einsetzen können. Später wird es ein Ausbildungsprogramm zur* zum Kursleiter*in für Verkörperte Achtsamkeit geben.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- regelmäßige Achtsamkeitspraxis, d. h. der Kurs ist nicht für Anfänger*innen geeignet
- Erfahrung im Unterrichten von achtsamkeitsbasierten oder ähnlichen Programmen
- Therapeut*innen, Coaches, Lehrende für Taiji und Qigong mit Achtsamkeitsmeditations-Erfahrung und andere, die mit Achtsamkeit arbeiten

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.



Leitung	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt
24LL04	Donnerstag, 06.06.2024, 16 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 420,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222 .

Embodiment

mit Peter Paanakker und Alexandra Messerschmidt

Embodiment ist ein wichtiges Fundament in der Achtsamkeitspraxis. Im Lehren eines achtsamkeitsbasierten Ansatzes ist das Spüren des Körpers und Ankommen im eigenen Körper die Basis, auf der alles andere aufbauen kann. Das Verkörpert-Sein der Trainerin/des Trainers ermöglicht es, die eigenen Gefühle und die der Teilnehmenden zu halten und zu regulieren und den Teilnehmenden eine sichere Basis und Halt zu bieten.

Wir erlernen die Anwendung und Verkörperung der fünf Hauptmerkmale der oben erwähnten Verkörperung von Achtsamkeit. Sie steigert das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit und die Expertise der Trainerin/des Trainers.

Themen:

1. Konzentration auf den gegenwärtigen Moment
2. Reaktionswahl im gegenwärtigen Moment
3. Ausgeglichenheit und Vitalität
4. Zulassen
5. Natürliche Präsenz der Trainerin/des Trainers

Dieses Training richtet sich an Fachleute, die MBI-Training und/oder -Coaching anbieten. Dies können MBSR-, MBCT-, MBCL-, MSC-Trainer*innen oder akademisch ausgebildete Fachkräfte sein, die Achtsamkeit im Rahmen ihrer eigenen Praxis oder Gesundheitseinrichtung anbieten, z. B. Ärztinnen, Ärzte, Psycholog*innen, Psychiater*innen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger.

Leitung	Peter Paanakker, Alexandra Messerschmidt
24PP04	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Traumasesensitive Achtsamkeit nach David Treleaven

mit Peter Paanakker

Für Achtsamkeitslehrende und Therapeut*innen
Wie kann Achtsamkeit und Meditation für Übende sicher genug sein? 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. Menschen reagieren auf diese unangenehme Erfahrung oft mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. Die wichtigste Ressource ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Dafür brauchen Teilnehmende eine Trainerin/einen Trainer, die/der diese Desregulierung halten und die drei wichtigsten Prinzipien der Traumasesensitiven Achtsamkeit umsetzen kann. Das gibt den Teilnehmenden Sicherheit und die Stabilität zu lernen, ein aktiviertes Nervensystem selbst zu regulieren.

Themen:

- die drei Prinzipien der Traumasesensitiven Achtsamkeit
- Trauma und das Nervensystem (Polyvagal Theorie)
- Ursachen für Dysregulation und Wege, dies zu verhindern
- Symptome traumatischen Stresses während achtsamkeitsbasierter Maßnahmen
- Werkzeuge und Modifikationen, um mit Dysregulation etc. zu arbeiten
- Bedeutung der Selbstregulation der Trainerin/des Trainers und der Unterstützung von Teilnehmenden, sich zu regulieren (Co-Regulation)

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

Leitung	Peter Paanakker
24PP05	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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 Kommunikations- trainings ist es, diese neugierige Gelassenheit zu entwickeln. Achtsamkeitsübungen 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
- die Inneren Anteile (IFS) 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.

Leitung	Peter Paanakker
24PP03	Donnerstag, 30.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MPL – Mindful Positive Living

mit Jörg Mangold

Mindful Positive Living ist ein multimodales, achtsamkeitsbasiertes Kursprogramm. Als besonderes Merkmal vermittelt es drei zentrale Elemente: Achtsamkeit, Mitgefühl/Selbstmitgefühl und das Kultivieren des Positiven. Gerade letzteres kommt oft zu kurz.



Wer Anregung sucht, um:

- im Alltag achtsam sowohl mit Herausforderungen als auch Freuden umzugehen
- mit sich selbst freundlich zu sein statt überkritisch und
- die Wahrnehmung des Positiven zu schulen,

erhält hier eine kompakte Anleitung mit Basiselementen aus MBSR/MBCT, MSC/MBCL, PNT und Positiver Psychologie. Besonderer Wert liegt auf der Vermittlung der Grundhaltungen und der alltagstauglichen Anwendung in informellen Übungen neben den grundlegenden Meditationen. Der 8-Wochen-MPL-Kurs wird hier als Kompaktkurs angeboten.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Jörg Mangold
24JM06	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Einfach sein: achtsam – authentisch – lebendig

mit Renato Kruljac

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, einen Daseinsraum, in dem wir sein können, was und wie wir wirklich sind. Dort finden wir einen tiefen Frieden und können daraus uns selbst und der Welt mit Vertrauen und Akzeptanz begegnen.



Kurselemente:

Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Vorstellung traditioneller und moderner Achtsamkeitsmethoden, Meditation in Stille, dialogische Prozessarbeit, Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche, Transferübungen für den Alltag.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Renato Kruljac
24RK02	Donnerstag, 25.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Alles ist Beziehung – dankbar leben

mit Mirjam Luthe und Martina Fleck

„Dankbares Leben ist ein Weg zum Heilwerden der Welt.“
(Br. David Steindl-Rast)

Wir wollen in diesem Kurs die Haltung dankbaren Lebens und unsere Verbundenheit stärken. Die Herausforderungen unserer Zeit führen vielerorts zu Überforderung, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit. Neue Studien zeigen die Auswirkungen auf unser Wohlergehen und unsere Gesundheit. Wir sind in unserer inneren Fähigkeit zur Resilienz mehr denn je herausgefordert, damit wir in uns selbst und vor allem auch gemeinsam eine Basis für transformative, systemische Prozesse schaffen können.

Das Bewusstwerden unseres Lebendig- und Verbundenseins kann durch eine achtsamkeitsbasierte Praxis dankbaren Lebens und durch ressourcenstärkende Übungen aus dem achtsamen Selbstmitgefühl vertieft werden. Wir erforschen, was uns unterstützt, bei uns selbst, im Miteinander und im „Ja zur Zugehörigkeit“ im Lebensnetzwerk tiefer anzukommen und diese Beziehungen lebendiger zu erfahren. Am Ende des Kurses stehen uns Werkzeuge zur Verfügung, die eine Integration des Erfahrenen in den Alltag ermöglichen und uns auf dem Weg in eine geliebte Haltung der Dankbarkeit unterstützen.

Methoden und weitere Kurselemente:

Dankbar leben als spirituelle Verbindungs- und Weisheitspraxis, achtsamkeitsbasierte Praktiken und Körperwahrnehmung auch in der Natur, Dialog- und Dyadenpraxis, Darstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse, Filmausschnitte.

Offen für alle Menschen mit Interesse und Neugierde an Stille sowie am Erforschen und Miteinander-Üben einer dankbaren Lebenshaltung.

Leitung	Mirjam Luthe, Martina Fleck
24LM01	Donnerstag, 08.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

06 Körper/Bewegung/ Gesundheit

Meditation in Bewegung

Handauflegen

Andere heilsame Wege



Körper/Bewegung/ Gesundheit

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und befinden sich beim gesunden Menschen in einem harmonischen Wechselspiel. Deshalb ist es möglich, durch gezielte Arbeit mit dem Körper, durch heilsame Haltungen oder meditativ-bewusste Bewegungen harmonisierend, kräftigend und stabilisierend auf Geist und Seele zu wirken. Teresa von Avila weiß um diesen Zusammenhang, wenn sie sagt, man solle dem Leib Gutes tun, damit die Seele Lust habe, darin zu wohnen.

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, naturbasierte Achtsamkeit, Waldbaden, Atemheilarbeit, Heilfasten. Immer geht es darum, sich des eigenen Körpers (wieder) bewusst zu werden, sich darin einzuwohnen, sich in ihm wohlfühlen.

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

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

„**S**prechen oder Schweigen, Bewegung oder Ruhe – das Wesen ist immer in Frieden.“

Shodoka, Yoka Daishi

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.

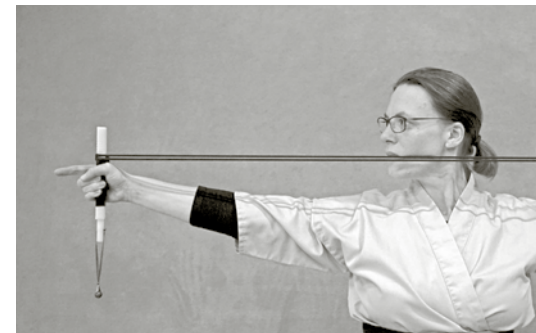
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung	Michael HoKai Österle
24OK01	Sonntag, 17.03.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.03.2024, 12 Uhr
24OK02	Mittwoch, 07.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kyudo – Japanisches Bogenschießen – Einführung

mit Simone Käfer

Harmonie im Geist und Symmetrie im Körper sind wichtige Elemente des japanischen Bogenweges (Kyudo), ebenso wie Würde und Demut, Kontrolle und Loslassen derselben. Unser gesamter Körper ist in den Prozess des Schießens eingebunden, bei minimaler Bewegung und wohlndosierte Kraftaufwand. Nur mit Konzentration und Achtsamkeit auf den eigenen Körper sowie Vertrauen in uns selbst und unseren Bogen sind wir in der Lage, im richtigen Moment die Kontrolle aufzugeben. Jetzt kann sich der Schuss lösen. Wir trainieren an einem japanischen Übungsgerät ähnlich einer Zwillie. Mit ihr können wir die acht exakt definierten Bewegungen (Hassetsu) des Kyudo einüben und in steter Wiederholung verfeinern. Dies führt uns zu innerer Gelassenheit und Präsenz. Unser Ego tritt in den Hintergrund, wir finden uns im Hier und Jetzt.



Folgen die Hassetsu einem sicheren, ruhigen Bewegungsablauf, werden wir am Ende des Kurses erfahren, wie es sich anfühlt, einen japanischen Bogen aufzuziehen (ohne Pfeil).

Leitung	Simone Käfer
24SK01	Freitag, 12.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.01.2024, 12 Uhr
24SK02	Freitag, 01.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Blandina von Collande und Regina Aszländer



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

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Blandina von Collande, Regina Aszländer
24BR01	Donnerstag, 15.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.02.2024, 12 Uhr
24BR02	Donnerstag, 18.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
24BR03	Sonntag, 28.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.07.2024, 12 Uhr
24BR04	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Dr. Nabil Ranné
24NR01	Sonntag, 28.01.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 30.01.2024, 12 Uhr
24NR02	Freitag, 14.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Qi Gong der Vier Jahreszeiten

mit Katrin Blumenberg

Qi Gong verknüpft Bewegung mit Atmung, geistiger Zentrierung und Affirmationen. Innere und äußere Haltung können eins werden. 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 es 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 **einzel buchbar**.

Geeignet für Anfänger*innen und Geübte.

Leitung Katrin Blumenberg

Frühling: Vitalität, Durchsetzungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit, Entgiftung

24BN01 Mittwoch, 13.03.2024, 18 Uhr bis Freitag, 15.03.2024, 12 Uhr

Sommer: Gelassenheit, Herzengüte, Lebensfreude, Magen, Milz

24BN02 Mittwoch, 17.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.07.2024, 12 Uhr

Herbst: geistige Klarheit, Loslassen können, Lunge, Dickdarm

24BN03 Mittwoch, 11.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 13.09.2024, 12 Uhr

Winter: Zuversicht, Urvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis

24BN04 Mittwoch, 06.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 08.11.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Qigong Yangsheng

mit Dozent*innen 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 24MG01-03 sind **einzel buchbar**.



Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.
www.qigong-yangsheng.de

Es gelten die Stornobedingungen der Medizinischen Gesellschaft sowie die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft, 2. Sequenz Q2 (24MG01)

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.

8 Brokatübungen, Vertiefung beider Übungsformen B5 (24MG02)

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

Leitung Dr. Gisela Hildenbrand

24MG01 Donnerstag, 18.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr

Leitung Irmela Schubert

24MG02 Dienstag, 21.05.2024, 18 Uhr bis Freitag, 24.05.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 285,- für Mitglieder der MG

€ 315,- für Nichtmitglieder der MG

jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof



Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Einführung, 2. Teil F2 (24MG03)

Im Lehrsystem Qigong Yangsheng nehmen die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong eine Schlüsselrolle ein: zum einen für den Einstieg in Qigong Yangsheng, 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.

Leitung Gerhard Berger

24MG03 Freitag, 23.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 190,- für Mitglieder der MG

€ 210,- 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 „hinaufgerollt 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.

Leitung	Lucy Ratzel	
24RZ01	Dienstag, 02.04.2024, 18 Uhr bis Freitag, 05.04.2024, 12 Uhr	
24RZ02	Freitag, 18.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr	
24RZ03	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 03.12.2024, 12 Uhr	

Kursgebühr	24RZ02, 24RZ03	€ 180,-
	24RZ01	€ 240,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Hui Chun Gong – Daoistisches Qigong

mit Theo Schmidt



Stärkung der inneren Organe

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 für Menschen jeden Alters, auch 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.

Leitung	Theo Schmidt	
24TH01	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.05.2024, 12 Uhr	
24TH02	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.08.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

SunMuDo – Zen-Kampfkunst-Weg

mit Axel Zeman, Théo Beilé und Birgit Jäckel

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

SunMuDo kombiniert Zen-Meditation, 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. Dadurch können der alltägliche Stress besser bewältigt, die Intuition und Entscheidungsfreudigkeit erhöht und so eine höhere Lebensqualität erreicht werden.

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

Leitung	Théo Beilé, Birgit Jäckel	
24AZ01	Sonntag, 11.02.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.02.2024, 12 Uhr	
Leitung	Axel Zeman, Birgit Jäckel	
24AZ02	Mittwoch, 10.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr	
24AZ03	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.11.2024, 12 Uhr	

Kursgebühr	24AZ01, 24AZ03	€ 310,-
	24AZ02	€ 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 Grandmaster 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.



Geeignet für alle Altersstufen, sowohl für Geübte als auch für Anfänger*innen.

Leitung	Birgit Jäckel	
24JC01	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 03.09.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 230,-	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“, was 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 aktivem Tun und passivem Geschehen, 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-Dô). Wir lernen die Energietore 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 daserspüren von Energiekreisläufen verfeinern und vertiefen unser Selbst-Bewusstsein. Ergänzend fließen Übungen aus der Stock- und Schwertarbeit der spirituellen Bewegungs- und Kampfkunst Aikidô mit ein. Bei alledem geht es um Gesundheitsförderung und Wohlbefinden, vor allem aber um Selbst- und Bewusstseinsentwicklung.

Der Atem des Lebens (24WA01)

Ten-Dai – himmlisches Fundament: Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen und 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 (24WA02)

Ai-Wa – Liebe und Harmonie: Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen und der Herz-Zentrierung, der wahren Mitte des Menschen, als Quelle von Liebe und Harmonie (ai-wa); das Herz reinigen und nähren, den Körper-Energiekreislauf anregen und Kontakt von Herz zu Herz herstellen.

Der Atem des Lichts (24WA03)

Sho-Ten – zum Himmel aufsteigen: Erarbeiten der inneren Struktur des Menschen und der Zentrierung im Palast des Lichts, der Quelle von Bewusstsein; das Himmelsauge reinigen und nähren und den himmlischen Energiekreislauf anregen.

Die drei Kurse sind **einzel buchbar**.

Gestaffelte Kursgebühr: ein Kurs € 230,-/zwei Kurse:
1. Kurs € 230,-, 2. Kurs € 210,-/bei drei Kursen: 1. Kurs € 230,-, 2. Kurs € 210,-, 3. Kurs € 190,-

Leitung	Winfried Wagner, Edith Wagner
24WA01	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 09.04.2024, 12 Uhr
24WA02	Sonntag, 28.07.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 30.07.2024, 12 Uhr
24WA03	Freitag, 15.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- Staffelnung siehe oben 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
24JN07	Freitag, 09.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zusätzlich 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 und ganz ohne Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle.

Der Schweigekurs beinhaltet ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die uns wirksam darin unterstützen, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, uns zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben. Weiterhin: Impulstexte, achtsames Gehen, Sitzen in Stille (ca. 2,5 Std./Tag), Einzelgespräche.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution, für Anfänger*innen und Geübte.

Leitung	Klaus-Dieter Moritz	
24DM01	Donnerstag, 21.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr	
24DM02	Sonntag, 09.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.06.2024, 12 Uhr	
24DM03	Sonntag, 22.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.09.2024, 12 Uhr	
24DM04	Freitag, 20.12.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.12.2024, 9 Uhr	
Kursgebühr	24DM01 - 24DM03	€ 210,-
	24DM04	€ 260,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Über den Körper hinaus – eine Entdeckungsreise in die Offenheit

mit Annamaria Ladik und Silke May

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 könnten. 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“. Begleitet wird dieser Prozess von Achtsamkeitsübungen.

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, Achtsamkeitsübungen (MBSR, MBCT), Austauschrunden.

Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.

Leitung	Annamaria Ladik, Silke May
24LK01	Freitag, 11.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meditieren – Verstehen – Tanzen: h-Moll-Messe von J. S. Bach

mit Michael von Brück

Johann Sebastian Bachs h-Moll-Messe ist eines der größten musikalischen Werke der Welt. Von ungleich komplexer Struktur und geistiger Tiefe ist sie Ausdruck der gesamten christlichen Glaubenserfahrung, ja, sie drückt wohl in monumentaler Gestalt das Wesen des Christentums aus. Dem wollen wir nachspüren. Durch Tanzbewegungen zur Musik prägt sich die Heilkraft der Musik in meditativer Weise in Körper und Geist zugleich ein. Dabei geht es um die Verbindung von Hören, Empfinden, Atem, Bewegung. Zudem gibt es detaillierte Erläuterungen, warum und wie Bach die Musik komponiert hat, um emotionale Spannung zu erzeugen, die dann genial aufgelöst wird.

Dadurch wird eine einzigartige religiöse Erfahrung möglich – Leid, Sehnsucht, Befreiung, das Mysterium der göttlichen Gegenwart und der jubelnde Lobpreis des Schöpfers, trotz oder inmitten der Leiden in der Welt. Das Thema des Lebens eines jeden Menschen also, ganz persönlich und doch universal. Deshalb kann die Musik Bachs auch Menschen außerhalb der christlichen Geisteswelt (China, Japan und auch in Europa) so tief ergreifen.

Stille Meditation und Yogapraxis werden uns vorbereiten, mit diesem großartigen Werk in Resonanz zu treten. Dann werden wir tanzen – „Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.“ (Kirchenvater Augustinus zugeschrieben).

Leitung	Prof. em. Dr. Michael von Brück
24VB01	Freitag, 08.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Das getanzte und gesungene Gebet – in Einklang kommen

mit Rotraut Wagner-Malsch

Einer der Wege, in inneren Frieden zu kommen, ist das mantrische Gebet in gesungener und getanzer Form. Sakraler Tanz ist ein Übungsweg, durch den die spirituelle Hingabe über die Bewegungssprache des Körpers lebendig wird. Durch Bewegung und Klang können sich die Tanzenden für das Mysterium der Schöpfung öffnen. Die mantrisch wiederholten, gesungenen Gebete, getanzt in klaren, mandalaähnlichen Bewegungsformen, ermöglichen einen tiefen Zugang zu der inneren Verbindung von Himmel und Erde in uns.



Die Stille entsteht von selbst – in Resonanz, Nachklang und als Basis. Die Wellen der Gedanken und Emotionen können sich beruhigen, transformiert werden. Dabei unterstützen Atem-Erfahrung, Stimm-Öffnung und Herzenskontakt die heilsamen Prozesse. Die Ostertage hindurch werden uns die Aspekte Mitgefühl – Hingabe – Loslassen – Neubeginn und das Leben feiern begleiten. Die Mantras stammen aus der Fülle traditioneller Gesänge der Weltreligionen, die Tänze weitgehend aus der Sammlung der Tänze des Universellen Friedens, inspiriert vom Mystiker des Klangs, Hazrat Inayat Khan. Das gesungene und getanzte Gebet fördert die Verbindung untereinander und ist Teil der kollektiven Friedensarbeit. Musikalische Assistenz: Bousch Bardarossa

Leitung	Rotraut Wagner-Malsch
24WM01	Donnerstag, 28.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 10 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

Butoh – Improvisation (24CW01)

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks, den Sinnen folgend, mit dem Atem gehend. Der Körper findet neue Wege, 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 (24CW02)

Eine Musik hören, sich in die Musik vertiefen und zum bewegten Ausdruck dieser Musik werden. Das ist der Butoh-Weg zur Gestaltung einer ausgewählten Komposition. 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.

Für beide Kurse gilt: Tänzerische Vorbildung ist nicht erforderlich.

Leitung	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
24CW01	Dienstag, 26.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 9 Uhr	
Leitung	Cornelia Widmer	
24CW02	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24CW02	€ 240,-
	24CW01	€ 390,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Biodanza Retreat – Natur und Stille

mit Barbara Schlender und Erhard Söhner

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



Abseits unseres Alltags finden wir durch Biodanza, Sitzen in Stille, 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Barbara Schlender, Erhard Söhner
24BD01	Donnerstag, 08.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.02.2024, 12 Uhr
24BD02	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tango Argentino – Achtsamkeit in Bewegung (auch ohne Tanzpartner*in)

mit Christa Eichelbauer

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

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

Einzelanmeldungen ohne Tanzpartner*in sind ausdrücklich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Christa Eichelbauer
24EI01	Freitag, 02.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tango Zen-Retreat

mit Chan Park



Tango Zen ist eine Methode, mit der wir beim Gehen und Tanzen meditieren können. Sie kombiniert die Schönheit und Leidenschaft des Tango mit der Achtsamkeit des Zen und den jahrhundertealten Praktiken von Taiji, Qigong und Chakra-Übungen und schafft so ein wahrhaft transformierendes Erlebnis. Das Tango Zen-Retreat möchte uns helfen, uns mit unserer Energie zu verbinden und unsere Tango-Erfahrung zu vertiefen, indem wir unser Alltagsbewusstsein loslassen und uns voll und ganz auf die Musik, die Bewegung und unsere/ unseren Partner*in einlassen. Dies erlaubt den Emotionen, durch den Körper zu fließen. Wir lernen, eine tiefere Verbindung zu unserem/ unserer Partner*in aufzubauen und uns mit Anmut und „im-Fluss-Sein“ auf der Tanzfläche zu bewegen. Der Kurs vermittelt die Methoden des Tango Zen, die uns dabei helfen können, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie ermöglichen es uns, auf eine authentische, ausdrucksstarke und emotional mitschwingende Weise zu tanzen.

Geeignet für Anfänger*innen bis hin zu erfahrenen Tänzer*innen.

Während des Retreats wird ein öffentliches Tango Milonga-Event stattfinden.

Leitung	Chan Park
24CP01	Freitag, 25.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Martin Höhn, Siegfried Renz
24HO01	Sonntag, 04.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 06.02.2024, 12 Uhr
24HO02	Freitag, 23.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Handauflegen – Einführung

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

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



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

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

Leitung	Anne Höfler
24AH01	Sonntag, 04.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 06.02.2024, 12 Uhr
24AH02	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 03.09.2024, 12 Uhr
24AH03	Freitag, 06.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
24WL01	Freitag, 05.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr
24WL02	Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr
24WL03	Sonntag, 27.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 29.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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 für 24AH04
e.m.herberich@web.de für 24NP01

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 für 24AH04
e.m.herberich@web.de für 24NP01

Außerhalb des Kursraumes wird geschwiegen.

Leitung	Anne Höfler
24AH04	Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr bis Freitag, 01.03.2024, 9 Uhr
Leitung	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
24NP01	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 18.10.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs „Das dritte Auge“

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

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



In diesem Kurs vertiefen wir das, was wir im Jahrestraining geübt haben und beschäftigen uns mit den Themen, die mit dem „dritten Auge“ in Zusammenhang stehen. Alle Absolvent*innen des Jahrestrainings sowie Absolvent*innen der 8-teiligen Fortbildung über palliatives Handauflegen der Open Hands Schule sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Leitung	Anne Höfler
24AH05	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs „Herz“

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

Das „offene Herz“ ist beim Handauflegen von zentraler Bedeutung. In diesem Kurs vertiefen wir das, was wir im Jahrestraining geübt haben und beschäftigen uns mit den Themen, die in Zusammenhang mit dem Herzen stehen. Alle Absolvent*innen des Jahrestrainings sowie Absolvent*innen der 8-teiligen Fortbildung über palliatives Handauflegen der Open Hands Schule sind herzlich eingeladen, an diesem Kurs teilzunehmen.

Leitung	Anne Höfler
24AH06	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Palliatives Handauflegen – Jahrestraining: Aufbaukurs

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

Wenn wir das Handauflegen regelmäßig praktizieren, werden wir unweigerlich mit dem Sterbeprozess des Körpers konfrontiert. Alle Absolvent*innen des Jahrestrainings sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen, um mehr Sicherheit für solche äußerst sensiblen Zeiten zu erlangen, in denen Menschen kaum ansprechbar sind. Zeiten der Kontemplation und der Stille unterstützen die Übung des Handauflegens (mit Situationsübungen).

Leitung	Anne Höfler
24AH07	Mittwoch, 30.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- 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 in Handauflegen.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
24EH02	Donnerstag, 02.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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/einem Partner*in.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Sabine Krings
24KR01	Freitag, 26.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.04.2024, 12 Uhr
24KR02	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 19.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Rosen-Methode Körperarbeit – Einführung

mit Andrea Werner

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/einem Partner*in.

Weitere Kurselemente:

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

Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.



Leitung	Dr. Andrea Werner
24AW01	Freitag, 26.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
24AW02	Sonntag, 15.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 17.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- 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 für die 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.

Den Herzraum berühren – vom personalen zum transpersonalen Raum

mit Martin Häfner



Wir sind einerseits im Körper zu Hause mit seiner gespeicherten 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, Körper- 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.

Leitung	Martin Häfner
24HR01	Dienstag, 16.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Martin Häfner
24HR02	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 11.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Naturbasierte Achtsamkeit

mit Helene Emma Wisser

Natur kann die beste Verbündete für die Achtsamkeitspraxis sein. Du bist auf dem Übungsweg der Achtsamkeit und suchst nach neuer Inspiration und Vertiefung für deine Praxis? Du bist grundsätzlich neugierig auf Achtsamkeit und möchtest einen natürlichen Zugang kennenlernen? In diesem Kurs erkunden wir die Wechselwirkung von Achtsamkeit und Natur, was sie gemeinsam haben und wie und warum Natur die Achtsamkeitspraxis inspirieren und vertiefen kann. Achtsame Zeit in der Natur ist nährend, stärkt Präsenz und innere Stille und macht die alles verbindende Lebenskraft erfahrbar. Gerade in Zeiten der Unsicherheit und Veränderung brauchen wir das mehr denn je; ebenso wie eine neue, wertschätzendere Beziehung zur Natur.



Kurselemente:

angeleitete Achtsamkeitszeit in der Natur: natürliche Präsenz und lebendige Sinne; Meditation und klassische Achtsamkeitsübungen im Raum und im Freien; Kurzvorträge: Inter-Sein, die natürlichen Elemente und unsere Beziehung zu ihnen; Achtsamkeit und Natur im urbanen Umfeld, Einblick in wissenschaftliche Erkenntnisse zum Stressabbau durch Achtsamkeit in der Natur; Austausch.

Leitung	Helene Emma Wisser
24HW01	Freitag, 26.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shinrin Yoku – Waldbaden: mit dem Wald sein

mit Patrick Urban

Shinrin Yoku bedeutet wörtlich übersetzt: im Wald baden. Das japanische Zeichen für Baum ist 木, das für Wald 森 – eben viele Bäume. In Japan hat Waldbaden Tradition, insbesondere zur Entlastung und Regenerierung für Menschen, die in Großstädten leben. Mit einer entsprechenden Haltung, ich nenne es den Waldmodus, kann es zu einer tiefen Erfahrung der Verbundenheit in Ruhe und Stille werden – mit dem Wald sein.

Wir werden Zeiten im Wald, in und mit der umgebenden Natur des Benediktushofes und auch die Qualitäten von früher Morgenstimmung und der Dämmerung erleben. Körper, Atmung und Sinne werden aktiviert, wir fühlen uns ein in die Verbundenheit mit der Natur. Die kurzen Wege bis zu den Orten des Verweilens gehen wir bewusst langsam – als Gehmeditation, und schulen so unsere innere Beobachtungsgabe.

Der Aufenthalt im Wald ist gesundheitsfördernd, die heilsamen Effekte sind empirisch belegt: Bewegungsmobilisierung, multisensorische Stimulierung, Stärkung des Immunsystems, die ausgleichende Wirkung auf Emotionalität und Stress. Shinrin Yoku als Übungspraxis fördert und unterstützt die Einsicht in die Wirklichkeit der Dinge, verhilft zu mehr Ruhe, Stille und einem offenen, klaren Gewahrsein.

Der Kurs findet mehrheitlich in Stille statt.

Leitung	Patrick Urban
24PU01	Sonntag, 26.05.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.05.2024, 12 Uhr
24PU02	Mittwoch, 21.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Christina Wingert-Weber

Körper-Bewusst-Sein auf der Grundlage der von H. L. Scharing begründeten Übungsweise ist ein ganzheitlicher Ansatz, in dem es darum geht, der angeborenen Weisheit des Körpers zu vertrauen, die uns zur Heilung und Entwicklung einer bewussten Gegenwart führt. Die Übungen laden dazu ein, den Körper in ganz alltäglichen Bewegungssituationen im Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen zu erforschen. Dabei darf sich unsere Wahrnehmung 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 rechtes Maß. Unnötige Spannung darf gelassen werden, schöpferische Kräfte entfalten sich. Die Übungen werden sowohl im Raum als auch in der Natur angeleitet. Begleitende Einzelgespräche sind möglich.

Leitung	Christina Wingert-Weber	
24WN01	Donnerstag, 11.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr	
24WN02	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.11.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	24WN01	€ 230,-
	24WN02	€ 250,-
	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.



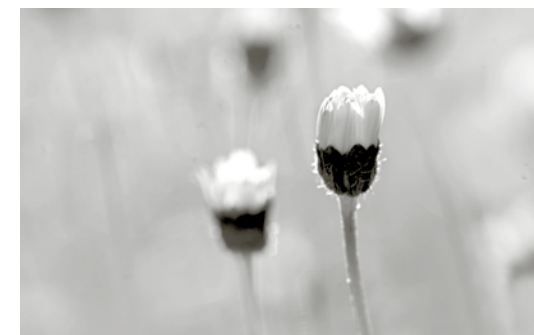
Aus der Atemkraft wird uns im Sitzen und Stehen eine mühelose Aufrichtung geschenkt. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude wachsen. Die Übungen stärken die Selbstheilungskräfte und sind zudem gut in den Alltag integrierbar. Der Austausch in geschützter Atmosphäre vertieft das Erleben und eröffnet neue Perspektiven.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Margaretha Zipplies	
24ZI01	Sonntag, 12.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.05.2024, 12 Uhr	
24ZI02	Donnerstag, 03.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 295,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Atem und Stille

mit Helga Segatz



Meist ist uns unser Atem, sein Kommen und Gehen, nicht bewusst – doch begleitet er unser Lebendig-Sein vom ersten bis zum letzten Atemzug. Er ist unser verlässlichster Freund. Wenn wir uns dem Atem anvertrauen und uns ihm überlassen, öffnen wir den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs- und Empfindungsebene. Wir öffnen ein Tor zu unserer inneren Welt.

Der Kurs umfasst Meditationseinheiten und Atemübungen. In der Meditation beobachten wir unseren Atem in der Stille, ohne ihn verändern zu wollen. Die Erfahrung des Atems geschieht über angeleitete Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen. Sie helfen, die innere Sammlungsfähigkeit zu stärken und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Einzelgespräche mit der Kursleitung erleichtern die Orientierung. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Unbeeinflusst von den Zerstreuungen der Außenwelt erfahren wir die Stille in uns wie ein Gebet ohne Worte. Der klare Tagesablauf erleichtert das Schweigen und öffnet uns für das Wesentliche.

Leitung	Helga Segatz	
24SZ01	Sonntag, 18.02.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.02.2024, 12 Uhr	
24SZ02	Mittwoch, 31.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 300,-	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 beteiligten Muskeln zu erlangen. Atembewusstsein führt uns zu einer besseren Kontrolle über alle Aspekte unseres Lebens.

Der Kurs findet auf Englisch statt, Riley spricht langsam und verwendet gut verständliche Wörter, z. T. wird übersetzt.

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shukuhachi-Großmeister)	
24RL01	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 09.07.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 165,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ayurvedisches Heilfasten

mit Isolde Ackermann

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



Beim ayurvedischen Fasten steht die sanfte Reinigung von Körper und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch eine Fastennahrung (Getreidebreie, Obst, Gemüse, Säfte, Tees) unterstützt, die sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre orientiert. Dabei kann man sogar die Erfahrung von Genuss machen. Ergänzend dazu beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Reinigen und Loslassen, Ayurveda, Ernährung, neue Akzente ins Leben bringen. Am Abschluss der Woche steht das „Fastenbrechen“ mit Aufbaukost und Vorbereitung auf einen achtsamen Übergang in den Alltag.

Kurselemente:

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

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

Leitung	Isolde Ackermann
24IA01	Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 10.30 Uhr
24IA02	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 10.30 Uhr
24IA03	Sonntag, 17.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 10.30 Uhr
Kursgebühr	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Fasten und Stille – nach der Methode Buchinger/Lützner

mit Ralf Bodeutsch

„Die Fastenzeit aber soll
eine Ewigkeitsminute der Stille
in unserem gehetzten Leben sein.“
(Otto Buchinger)

Heute leben viele Menschen in einer hektischen Alltagswelt mit hohen Leistungsansprüchen. Fasten und Stille können hier einen Gegenpol bieten. Es entsteht ein Raum für Tiefergehendes. Stille vervielfacht die Heilwirkungen des Fastens und hilft, dass wir anschließend in unserem Alltag die zahlreichen Eindrücke besser verarbeiten, Wesentliches erspüren können.

So ist das Ziel jedes Fastens, die Fastenerfahrung in den Alltag zu integrieren. Denn Fasten kann den Menschen seinem Lebensziel näherbringen, ihn begleiten und unterstützen, Lebenssinn und Lebenszweck zu ergründen. Es geht also darum, die eigene Seele zu erspüren und, wie es der Fastenarzt Otto Buchinger beschreibt, „die im Fasten erkennbare weitere Sprosse der Jakobsleiter zu erklimmen“. Buchinger orientierte sich am christlichen Fasten.

Wir fasten nach der Methode Buchinger/Lützner mit Gemüsebrühen, Säften und Tee. Diese Fastenwoche ist ein Präventivfasten, eine Fastenwoche für Gesunde. Sie beinhaltet Ruhe und Bewegung im Wechsel sowie Impulsvorträge zu Fasten und Lebensstil.

Leitung	Ralf Bodeutsch
24B001	Sonntag, 24.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 31.03.2024, 9 Uhr
24B002	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 400,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



07 Kreativität/Klang/Stimme

Zen-Künste

Künstlerische Kurse

Klang und Stimme



Kreativität/Klang/Stimme

Kreativität bedeutet „Schöpferkraft“. Im kreativen Tun wächst der Mensch über sich hinaus, wird selber schöpferisch, erkundet Welt und Dasein. Beim kreativen Prozess beschreiben Menschen oft einen Zustand, in dem sie ganz im Jetzt sind. Im schöpferischen Tun kommen wir zu uns selbst, wir treten aus unseren Gedanken und Konditionierungen heraus, wir lassen los und so kann sich etwas ereignen, was wir bewusst nicht „machen“ könnten. Der kreative Augenblick ist hellwach, gesammelt und zugleich frei von Anstrengung.

Alle **Zen-Künste** wie Ikebana – japanischer Blumenweg, Sumi-e – japanische Tuschmalerei, Shodo – die japanische Kunst des Schreibens, das Spiel auf der Shakuhachi – der japanischen Bambusflöte oder Chado – der japanische Teeweg – sind von hoher Ästhetik und erfreuen zugleich die Sinne. Aber diese Wege zielen auf viel mehr: auf das Bewusstsein, dass der Mensch bei allem, was er tut, mit einer tiefen Wirklichkeit umgeht, in deren behutsamer Gestaltung er sich selber 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 chinesische Malerei, kontemplatives Ikonenschreiben, meditatives Fotografieren, heilsames Malen, Mandalamalen, Arbeiten mit Gold und achtsames Steinbildhauen wollen uns diesen Weg in die eigene Mitte eröffnen.

In unserem tiefsten Menschsein berühren uns **Gesang 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. Aber auch Kurse zu achtsamem Sprechen finden sich hier.

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

„**W**enn wir mit dem ganzen Körper und Geist sehen,
wenn wir Klänge mit dem ganzen Körper und Geist hören,
werden wir direkt verstehen.“

Zen-Meister DōgenZenji

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.

Leitung	Christine Lener
24CL01	Donnerstag, 13.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr
24CL02	Donnerstag, 28.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
24EH03	Donnerstag, 04.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
24EH04	Donnerstag, 03.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shakuhachi – Einführung und Weiterführung

mit Thomas Henning

Suizen – geblasenes Zen

Die Praxis der japanischen Bambusflöte Shakuhachi verbindet sich mit einer intensiven, vertieften Atmung, die aus dem Hara gestützt wird. Das Instrument besteht aus einem natürlich gewachsenen Stück Bambus, hat fünf Grifflöcher und eine Blaskante zur Tonbildung.

In der **Einführung (24HE01)** üben wir 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 täglich eine Stunde Samu (Arbeitsmeditation) im Hause.

In der **Weiterführung (24HE02)** vertiefen wir das Gelernte aus dem Einführungskurs. Spielerinnen und Spieler aller Stände sind willkommen. Das eigene Können mit dem Zen-Geist zu verbinden und in den Alltag zu bringen, sind Übung und Herausforderung. Wer einer Shakuhachi noch nie einen Ton entlockt hat und unsicher ist, nehme zuvor an einem Einführungskurs teil.

Es werden für jede*n Teilnehmer*in original-japanische Shakuhachi-Flöten, Materialien zur Notation (Kalligrafie) und alles weitere Übungsmaterial bereitgestellt. Eine eigene Flöte kann mitgebracht werden.

Soweit möglich, finden beide Kurse im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Thomas Henning (Ho Heki)
24HE01	Mittwoch, 06.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
24HE02	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shakuhachi

mit Riley Lee und Alexandra Kraus



In diesem Kurs geht es um das Spielen einer kleinen Auswahl an Honkyoku (meditative „Urstücke“ oder Zenmusik) der Shakuhachi. Abgesehen von technischen und musikalischen Aspekten, teilen die beiden Shakuhachi-Meister Riley Lee und Alexandra Kraus 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).

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister), Alexandra Kraus (Shihan)
24RL02	Freitag, 05.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tee und Zen – ein Geschmack

mit Gerhardt Staufenbiel und Carola Catoni

Der japanische Teeweg ist ein alter Weg des Zen und der Achtsamkeit. Ganz natürlich ergeben sich aus der achtsamen Handlung der Teebereitung harmonische Bewegungen, bei denen Körper, Geist und Atmung eine Einheit werden und Gast und Gastgeber in tiefer Harmonie verbunden sind. Die Übungen des Teeweges schenken eine unvergleichliche Stille und inneren Frieden und verwandeln den Alltag in eine Übungsstätte.



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

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

Leitung	Gerhardt Staufenbiel, Carola Catoni
24SB01	Freitag, 26.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.01.2024, 12 Uhr
24SB02	Sonntag, 25.08.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 27.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Jörg Bernsdorf

In diesem Kurs erfahren wir die Einheit von Stille, Dynamik und Kreativität. Wir praktizieren Zazen – die Meditation im Sitzen, Aikiken – Übungen mit dem Holzsword 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 Tuschspur, die wir schreiben. Sitzkissen, Holzsword und Pinsel sind unsere Hilfsmittel auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyū, die Atemkraft, das verbindende Element.

Sitzperioden von 25 Min. wechseln sich ab mit Einzel- und Partner*innen-Übungen mit dem Holzsword 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.

Leitung	Dr. Jörg Bernsdorf (Doraku-An, Genko)
24JB01	Donnerstag, 15.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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. Je länger man Shodo übt, desto feiner wird die eigene Energie und dadurch auch angenehmer für alle anderen Wesen.

Materialkosten: ca. € 50,- bis € 70,- zahlbar im Kurs. Eigenes Material kann mitgebracht werden.



Leitung	Nobuko Häufle-Yasuda
24HY01	Mittwoch, 29.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
24HY02	Sonntag, 01.12.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sumi-e – japanische Tuschkmalerei

mit Katharina Shepherd-Kobel

Ein Weg der Hingabe und Disziplin bringt uns Schritt für Schritt in intensiveren Kontakt mit unserem Malgegenstand, mit der Natur, mit Pflanzen, mit uns selbst. 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
- **Frühlingsseminar (24KS01):** Bambus für Beginnende, Orchideen und Gräser, wenn die Grundlagen vertraut sind
- **Herbstseminar (24KS02):** Bambus für Beginnende, verschiedene Blattformen (Kastanien, Ginkgo, Ahorn, u. a.), wenn die Grundlagen vertraut sind, evtl. weitere Pflanzen
- östliche Philosophie
- Basis des Seminars: gemeinsame Zen-Meditation (täglich 6 x 35 Min.)
- 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.

Leitung	Katharina Shepherd-Kobel (Ki'un-An)
24KS01	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.04.2024, 12 Uhr
24KS02	Sonntag, 15.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei

mit Malgorzata Olejniczak



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.

Leitung	Malgorzata Olejniczak
24OL01	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 420,- zuzüglich 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 Min.) ist erwünscht.

Mal- und Zeichenmaterial können gestellt werden. Die Materialkosten betragen € 5,- bis € 10,- und werden im Kurs bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze.

Leitung	Dr. Christine Fuchs
24CF01	Donnerstag, 15.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Chinesische Malerei

mit Sylvia Angelika Oelwein

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 im Kurs 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.

Leitung	Sylvia Angelika Oelwein
24S001	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation und Ikonenschreiben – Einführung

mit Sven-Joachim Haack und Konstantina Stefanaki

Dieser Kurs verbindet Kontemplation mit byzantinischem Ikonenschreiben. Wir erhalten eine allgemeine Orientierung über Ikonen und erlernen Techniken des byzantinischen Ikonenschreibens. Wir werden Schritt für Schritt angeleitet und geführt. Eine Reise, die uns in die Welt der Farben des Himmels bringt, in der Blattgold auf der Ikone die Offenbarung des Lichtes der Ewigkeit bedeutet. Für dieses Jahr ist die Erstellung einer Ikone des Heiligen Antonius vorgesehen.



Kurs mit: Kontemplation (9 x 20-25 Min. täglich), Ikonenschreiben (5 Std. täglich). Schweigekurs bis auf die nötigen Anleitungen und Einzelgesprächsmöglichkeiten. 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.

Material für Ikonenschreiben wird gestellt, Materialkosten von ca. € 75,- werden im Kurs bezahlt.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki
24SH08	Mittwoch, 11.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 17.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gaia. Göttin Erde. – Fotografie

mit Martin Timm

Ohne Erde kein Himmel. Im vierten Element begegnen wir ihm. Mit offenen Sinnen und leichter Kamera erspüren 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 und 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 Bilder-schau 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.

Lust auf Licht – Fotografie

mit Martin Timm

Licht ist Schönheit. Es wirkt auf Sinne und Geist zugleich. In der Berührung mit Schatten wird es zur Beleuchtung, erscheint gefühlvoll, geheimnisvoll oder dramatisch. Gerade die dunkleren Wochen des Jahres laden uns ein, uns mit der Kamera in das zu vertiefen, was Licht für uns ist, welche Träume, Fantasien und Bilder es in uns wachruft.



In diesem besinnlichen Kurs sind wir dem Licht auf der Spur, beleuchten es als Spielart der Malerei des Chiaroscuro (hell/dunkel), der Metaphysik und Spiritualität, der fotografischen Praxis des High Key und des Bokeh. Wir lernen, Licht- und Schattenwürfe aufzufinden oder selber zu inszenieren. Und: Wir lüften das Geheimnis um „reines Licht“ in der so genannten „konkreten Kunst“. Unser Ziel: in Theorie, Sinnlichkeit und Praxis das Licht begreifen. Ein ausgesprochen warmherziges Unterfangen in der kühlen Jahreszeit.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Makro-taugliche Kamera (alternativ Zwischenringe oder Nahlinsen), Stativ.

Leitung	Martin Timm
24MT01	Sonntag, 04.02.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Martin Timm
24MT02	Sonntag, 15.12.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Heilsames intuitives Malen

mit Rémy Trevisan



In uns liegt ein unendliches Potenzial an Bildern und Farben. Diese Bilderwelten zu entdecken, auszuloten und auszudrücken, öffnet Raum – einen Raum, in dem Heilung wirken kann. Diese heilend wirkenden Energien wollen wir anstoßen, heben und im Malen zum Ausdruck bringen. Dabei 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.

Offen für alle Interessierten.

Auskünfte zum benötigten Material unter:
remytrevisan@gmx.de

Leitung	Rémy Trevisan
24RT01	Sonntag, 18.02.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- 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, um 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 sowie Wachsmalkreiden mitbringen. Weitere Farben, Materialien und Papiere stehen zur Verfügung. Die Materialkosten von ca. € 10,- werden im Kurs bezahlt.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)
24GD04	Dienstag, 30.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mandalamalen und Meditation

mit Jochen Niemuth



Das Mandala (Kreis mit Bedeutung) 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 Mandala-Strukturen finden. Das Mandala 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.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

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

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
24JN08	Freitag, 28.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 11 Uhr
Kursgebühr	€ 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 Taiji 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.

Leitung	Elvira Lantenhammer
24GL01	Sonntag, 02.06.2024, 18 Uhr bis Freitag, 07.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold

mit Andrea Mohr

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.

Leitung	Andrea Mohr
24M001	Donnerstag, 07.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.03.2024, 12 Uhr
24M002	Sonntag, 20.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Steinbildhauen

mit Thomas Reuter

Der Kurs verbindet schöpferische Arbeit mit der Praxis der Achtsamkeit. Bildhauen ist elementares Tun und beginnt handwerklich. Die Form des Steins verändert sich, eigene Ideen kommen und Überraschendes kann passieren. Kurze Vorträge und gemeinsames Betrachten eröffnen neue Sichtweisen. Meditation führt in die Stille. Nichts muss getan werden. Die Tage führen die Aufmerksamkeit nach innen und nach außen. Zeit vergeht, ein Stein bleibt. Wir arbeiten am Waldrand des Benediktushofes unter Segeln, geschützt bei Sonne und 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 gibt der Kursleiter einer/ einem Interessierten bis 25 Jahre die Möglichkeit, zur ermäßigten Kursgebühr von € 150,- teilzunehmen.

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

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, eigene Schutzbrille bei Bedarf.

Leitung	Thomas Reuter
24TR01	Sonntag, 14.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 430,- 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 und Intuition werden angeregt, der schöpferische Impuls wird 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.

Kurselemente:

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. Es werden keine Lieder oder Mantras gesungen.

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

Leitung	Markus Stockhausen	
24MS01	Dienstag, 02.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.01.2024, 12 Uhr	
24MS02	Sonntag, 12.05.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.05.2024, 12 Uhr	
24MS03	Mittwoch, 21.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.08.2024, 12 Uhr	
24MS04	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.11.2024, 12 Uhr	

Kursgebühr	24MS02 - 24MS04	€ 320,-
	24MS01	€ 390,-
	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, die/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 das eigene Instrument gut beherrscht, kann es gerne im Kurs spielen.

Leitung	Markus Stockhausen	
24MS05	Mittwoch, 26.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 11 Uhr	
Kursgebühr	€ 320,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kölcze und Doris Schaefer-Kölcze

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

Csongor Kölcze spielt etwa 30 Gongs in verschiedenartigen Gongmeditationen für sitzende, liegende oder sich bewegende Teilnehmende. Kreative Selbstreflexion, angeleitet durch Doris Schaefer, vorbereiten oder ordnen die klanginduzierten Prozesse, um zu erkennen und dem Ausdruck zu geben, was uns innerlich bewegt. So kreiert jede*r Hörende, Fühlende prozesshaft quasi eigene Gongmusik, eine eigene Assoziationswelt und Innenreise. Gongs dienen als transformierende Spiegel und wir resonieren „unsere“ Gongklänge aus verschiedenen Perspektiven.

Kurselemente:

Innere Stille, Tönen, Malen, Bewegen-darstellen, sanfte Atem- und Körperübungen, Gesprächsrunden, Partner*innen- und Gruppenübungen.

Nicht geeignet für Menschen mit empfindlichem Tinnitus.

Bitte mitbringen: Tagebuch, Mal- oder Zeichenutensilien, bewegungsfreie, leise Kleidung (Baumwolle, Nicki).

Leitung	Csongor Kölcze, Doris Schaefer-Kölcze	
24C001	Donnerstag, 30.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 300,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Gemma Wagner

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. Terlusollogie, Zungenyoga, leichte Bewegung, Qigong 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.

Auch geeignet für Menschen mit Hörschwäche und/oder Tinnitus.

Bitte mitbringen: Augenbinde, Ohrstöpsel.

Leitung	Gemma Wagner	
24GW01	Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.04.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Klang-Heil-Kunst

mit Christian Bollmann und Jutta Reichardt

In den drei **einzelnen buchbaren** Kursen widmen wir uns dem Weg des Herzens über Musik, Stimme, Klang und Stille und erleben seine ganzheitlich-heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Inhalte sind leicht und ohne Noten für jede*n erlernbar, musikalische Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Meditation in Klang, Stille und Bewegung (24CB01)

Durch achtsames Wahrnehmen von Atem und Stimme sowie losgelöstes Mitschwingen unseres Körpers weiten wir uns innerlich und erfahren als Gruppe Verbundenheit mit der Quelle allen Seins. Wir entdecken und erlauschen den Zauber der Obertöne – der eigenen und die der anderen – und betreten behutsam neue Klang- und Erlebnisräume von Klarheit und Stille, in denen Heilung stattfinden kann. Spirituelle Lieder und Mantras unterschiedlicher Traditionen wecken unsere Herzenskräfte und verbinden uns mit universellen Themen der Menschheit. Qigong, Tao Yoga und rhythmische Übungen beziehen auch den Körper als Instrument auf ganzheitliche Weise mit ein. Kurs mit: freiem meditativem Tönen, Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Chakren-Harmonisierung, Mantras und spirituellen Liedern, heilenden Lauten, Klangheilreise.

Obertongesang, Kraftlieder und Bewegung (24CB02)

Das Obertonsingen, ein Weg der Achtsamkeit, eröffnet uns neue Bewusstseinsräume. Die Erfahrung von Resonanz, das sensible Einstimmen und Mitschwingen mit der Gruppe erlaubt uns, die Qualitäten des Herzens und des Mitgefühls zu erhöhen. Tönt es durch uns, also „personare“, können wir loslassen, uns dem All-Einen überlassen und im Nachklang tiefe innere Stille erfahren. Obertonsingen ist eine neue und doch uralte Weise, in der sich Musik und Meditation miteinander verbinden. Es kann uns unsere tiefe, ureigene Freude spüren lassen und über musikalische Selbstwahrnehmung zur spirituellen Erfahrung werden. Kurs mit: Obertongesang, Chakren-Harmonisierung, meditativer und spielerischer Arbeit mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Mantras und spirituellen Liedern, Klangheilreise.



Abwun – Klangmeditation und Körpergebet (24CB03)

Wir nähern uns musikalisch der archaischen Kraft des ursprünglichen Vaterunsers auf Aramäisch, der Muttersprache Jesu. Die Übersetzungen dieses Friedensgebetes von Dr. Neil Douglas-Klotz aus der vokalreichen alten Sprache eröffnen völlig neue Bedeutungsaspekte. Als mantrisches Oratorium vertont, können auch musikalische Laien die schönen einfachen Melodien erlernen. Ergänzt durch Naturtoninstrumente wie Didgeridoo und Monochord, Klangschalen sowie meditativen Obertongesang entsteht ein Raum, in dem die mystische Tiefe des Körpergebetes wirken kann. Kurs mit: Meditation in Klang, Stille und Bewegung, Chakren-Harmonisierung, Klangheilreise, Klangheilreise.

Bitte mitbringen: helle Kleidung für die Friedensfeier.

Leitung	Christian Bollmann
24CB02	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Christian Bollmann, Jutta Reichardt
24CB01	Donnerstag, 21.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr
24CB03	Sonntag, 20.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 23.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen

mit Frank Rihm und Carolin Stede

„Was das Schweigen des Weisen betrifft, so schweigt er nicht, weil von der Stille gesagt wird, sie sei gut. Seine Stille rührt daher, dass die Vielheit der Dinge seine Ruhe nicht stören kann. Der Geist des Weisen ist der Spiegel von Himmel und Erde.“
(Tschuang-Tse)

Im Alltag sind wir einer Vielzahl von Impulsen ausgesetzt. Dies kann uns davon ablenken, unser inneres Wesen zu spüren. Meditation und stilles Sitzen sind Möglichkeiten, wieder Zugang zu diesem einfachen Sein und unserer inneren Weite zu finden. Hilfreich dafür ist ein Rückzug an einen Ort ohne die vielfältigen Reize unseres Alltags. Wir laden ein, mit Rhythmus und Klang körperliche und geistige Präsenz auch im Tun, im Kontakt mit einem Gegenüber und in der Bewegung zu erfahren. So erleben wir, dass sich die Polaritäten von „Bei-mir-sein“ und „In-Verbindung-mit-anderen-sein“ unter dem Eindruck der inneren Stille aufheben können.

Bewegungs-, Klang- und Stimm-Meditationen und Elemente aus der TaKeTiNa-Rhythmusarbeit wechseln sich ab mit Impulsvorträgen, Dyadenarbeit und stillem Sitzen. Diese führen uns gemeinsam in innere Stille, Gelassenheit und Verbundenheit und eröffnen einen Zugang zu unserem Wesenskern. Rhythmus und Klang verbinden uns und machen erfahrbar, dass die (innere) Stille immer spürbar ist.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Frank Rihm, Carolin Stede
24FR01	Mittwoch, 01.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 360,- 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“.

Offen für alle Interessierten, auch ohne gesangliche Vorkenntnisse.

Leitung	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
24GR01	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.04.2024, 12 Uhr
24GR02	Donnerstag, 05.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Instrument-Sein für den Frieden

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)

Musik ist für uns Menschen eine wesentliche Tür, um mit dem Heiligen und Nicht-Nennbaren in Berührung zu kommen. Besonders das Singen öffnet den Raum für eine Erfahrung, die wir Menschen auf den unterschiedlichen spirituellen Schulungswegen suchen: die Unio mystica, sich selbst als Teil der Schöpfung zu erleben.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, mit Körperarbeit, freiem Tönen und dem Singen von Hagios-Gesängen sich selbst als ein Instrument zu erleben, das in vielfältiger Resonanz mit seiner sichtbaren und unsichtbaren Mitwelt steht. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille und so wird es immer wieder Zeiten der Kontemplation geben, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne. Was soll durch mich zum Klingen kommen, inwiefern kann ich über das Musik-Erleben hinaus in meinem Leben zu einem „Instrument deines Friedens“ (Franz von Assisi, Sonnengesang) werden? Dieses Seminar möchte den inneren Frieden stärken, ohne den kein äußerer Friede möglich sein wird.

Jede*r ist herzlich willkommen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Assistenz: Marlies Bretall

Leitung	Helge Burggrabe
24BU01	Mittwoch, 25.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 27.09.2024, 12 Uhr
24BU02	Freitag, 27.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 29.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 „Wiederkäuen“ eines biblischen Wortes, ist eine der ursprünglichen Weisen des Meditierens in 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.

Leitung	Johannes Sell, Dorothea Büttner
24JS01	Donnerstag, 08.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Bernhard Mikuskovics
24MK01	Sonntag, 04.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 06.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 235,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enchantment

mit Bernhard Mikuskovics

Das Wort „Enchantment“ gibt es sowohl im Englischen als auch im Französischen und es bedeutet so viel wie „Bezauberung“ oder „Zauberei“. Darin finden wir das Wort „chant“, das sich im Französischen von „chanter“, also „singen“ ableitet, und im Englischen für den sakralen Gesang gegenüber dem weltlichen Singen steht.

Wir erhalten hier einen Hinweis auf das uralte Wissen um die enge Verbindung zwischen Singen und Zaubern: Mit der Stimme als Transportmittel öffnen wir die Tore zur ursächlichen Natur des Seins und übertragen durch unser Tönen ein feines Gewebe harmonischer Klangschwingungen auf uns und unsere Umwelt.

So kann „Enchantment“ wesensgrundlegende Heilungsprozesse herbeiführen, indem ein Mensch durch Klang auf ganz natürliche Art und Weise in sein eigenes harmonisches Schwingen und das der Schöpfung zurückgeführt wird. So reinigen und klären wir unser Wesen mit der heilenden Kraft unserer Stimme!

Kurselemente:

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

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Bernhard Mikuskovics
24MK02	Sonntag, 29.12.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 31.12.2024, 12 Uhr ohne Mittagessen
Kursgebühr	€ 235,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stimme ein in die Stille

mit Eva Maria Wolf

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.

Leitung	Eva Maria Wolf
24WE01	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 12.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 165,- 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.

Leitung	Christine Schoierer
24CR01	Freitag, 01.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stimm- und Sprechtraining

mit Thomas Hundsalz

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

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



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

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Thomas Hundsalz
24HU03	Freitag, 12.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.01.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gesang und Stimmbildung

mit Thomas Hundsalz

Jede*r kann singen! Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Mut und Geduld. Unsere Stimme ist ein Instrument, das wir durch viel Übung und Hingabe allmählich beherrschen lernen. Auch wenn es dabei, wie überall, mehr oder weniger begabte Menschen gibt, hängt die Fähigkeit zu singen 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.

Leitung	Thomas Hundsalz
24HU01	Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr
24HU02	Mittwoch, 27.11.2024, 18 Uhr bis Freitag, 29.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

08 Selbsterfahrung

Klassiker der Selbsterfahrung

Wege zur Erkenntnis

Innerer Frieden & Glück

Beziehung/Partnerschaft

Erforschendes Schreiben/Biografie

Lebensphasen

Selbsterfahrung

Sich selbst bewusst zu erfahren, führt in die eigene Mitte. 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.

„Wir sind viel mehr, als wir glauben zu sein.“

Willigis Jäger

Bedingungslose Annahme – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer

Eine Perspektive jenseits von richtig und falsch einnehmen – damit wollen wir uns in diesem Kurs befassen. Eine grundlegende Erfahrung in der spirituellen Praxis ist, dass alles und auch wir selbst in unserer Ganzheit vollständig angenommen sind. Wir tauchen ein in einen Raum jenseits aller Urteile und erkennen, dass hier alles zutiefst in Ordnung ist. Die Folge ist eine tiefgehende Entspannung und Gelassenheit, da alles so sein darf, wie es ist.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir die Hände in den Schoß legen und die Dinge sich selbst überlassen. Aber wie können wir unseren Platz in der Welt einnehmen und uns vom Platz der Annahme aus beziehen? Was heißt Annahme in alltäglichen Konflikten und Schwierigkeiten? Wie erkennen wir den Unterschied zwischen Annehmen und Hinnehmen?

Gilt für beide Kurse von Richard Stiegler:

Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstheitsarbeit, 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.

Leitung	Richard Stiegler, Anja Kleer
24RS03	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die heilsame Kraft der Verbundenheit – Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer

„Nur der sieht wahrhaftig,
der in allen Wesen sich selbst erblickt.“
(Indisches Sprichwort)



Was bestimmt unser Sein und Handeln in der Welt? Das Gefühl der Getrenntheit, der Individualität oder das innere Wissen um die Verbundenheit aller Wesen? Getrenntheit – das Gefühl der Vereinzelung – führt im Kleinen wie im Großen zu Konkurrenz, Profitgier, Kampf, Ausgrenzung und Ausbeutung und verursacht damit eigenes und fremdes Leiden. Erst im Erkennen der Verbundenheit mit allem entsteht eine natürliche Offenheit, die mitfühlt und sich annehmend bezieht. So wird dem Ego die Kraft entzogen und es entsteht die Basis für ein friedliches Miteinander – für ein Leben aus der Liebe.

Leitung	Richard Stiegler, Anja Kleer
24RS04	Donnerstag, 12.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Innere Führung – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„Es gibt eine Kraft, eine Präsenz,
die ich 'Der Fluss, der den Weg kennt'
nennen möchte.
Sie kümmert sich um alles.“
(Robert Adams)

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. Doch der beste Kompass nützt nichts, wenn wir ihn nicht lesen können oder ihn nicht beachten. Dann kann es sein, dass uns Zweifel, Unentschlossenheit und Unruhe befallen, und wir bei anderen oder in Ratgebern Orientierung suchen. Der Wunsch, dass eine Lösung von außen eintreten möge, entsteht. Welche Zugänge gibt es zur „Inneren Führung“ und welche Hindernisse treten hier auf? Das wollen wir in diesem Kurs erkunden.

Gilt für alle Kurse von Bettina Skowronnek:

Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstheitsarbeit, die Selbsterfahrungselemente nutzt, um die Persönlichkeit zu integrieren und ein Bewusstsein für die Seinsebene – unsere Essenz – zu schaffen. Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit wie das Innere Erforschen sowie Kurzvorträge, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasie Reisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieses Kurses.

Leitung	Bettina Skowronnek
24BS01	Sonntag, 07.01.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.01.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Leichtigkeit des Seins – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„Unbeschwert ist richtig. Beginne richtig, und du bist unbeschwert“, meint Chuang tse und lädt uns zu einer anstrengungslosen Art zu leben ein, die wir nur allzu oft im Alltag verlieren. Kann es überhaupt möglich sein, ohne Anstrengung unser Leben zu meistern? Wenn ja, welche Faktoren sind es dann, die uns das Leben als Belastung oder als ein „Im-Fluss-sein“ empfinden lassen?

Das Seminar betrachtet aus dem Blickwinkel der Transpersonalen Prozessarbeit, wie innere Faktoren dazu führen, ob wir das Leben beschwerlich oder leicht erfahren und führt an eine im Sein gegründete Lebensweise heran.



Wir wollen Körper und Seele Raum geben, und so die Voraussetzung schaffen, um Leichtigkeit und Unbeschwertheit in uns zu erfahren.

Leitung	Bettina Skowronnek
24BS02	Donnerstag, 23.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Das Herz öffnen – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

Wenn sich unser Herz öffnet, zeigt sich dies in vielen unterschiedlichen Facetten: als sprühende Lebensfreude und unbeschwerte Liebe, als Wärme, Mitgefühl und Verbundenheit und nicht zuletzt als tiefe Dankbarkeit. Sind wir dagegen vom Herzen abgeschnitten, fühlt sich das Leben unlebendig, kühl, funktional, unverbunden und verarmt an. Was führt dazu, dass wir unser Herz verschließen, und wie können wir es wieder öffnen?

Leitung	Bettina Skowronnek
24BS03	Donnerstag, 25.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- 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, können 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 verinnerlichten 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 werden wir in diesem Kurs erkunden.

Leitung	Bettina Skowronnek
24BS04	Sonntag, 08.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Innere Heimat – Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„In mir ist eine Insel,
zu der ich heimkehren kann.“
(Thich Nhat Hanh)

Der Begriff Heimat löst bei jedem Menschen unterschiedliche Assoziationen, Bilder und Gefühle aus, zumindest, solange es sich um einen äußeren Ort handelt. Wenn wir unserem Sehnen nach Heimkommen in unser Inneres folgen, entdecken wir eine innere Landschaft, in der unsere Seele zur Ruhe kommt.



In diesem Seminar wird es darum gehen, uns an die innere Heimat anzunähern. Wir wollen ein Gespür dafür entwickeln, wie wir einen Zugang finden zu dem inneren Ort, wo wir mit unserem Wesen und unserer Essenz verbunden sind und wir ein Heimkommen spüren.

Leitung	Bettina Skowronnek
24BS05	Donnerstag, 17.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 20.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- 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 mithilfe 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.

Leitung	Harald Homberger
24HH08	Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.02.2024, 12 Uhr
24HH09	Donnerstag, 30.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
24HH10	Donnerstag, 15.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
24HH11	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.10.2024, 12 Uhr
24HH12	Donnerstag, 21.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	A € 280,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 250,- Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	C € 80,- Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Familienstellen als heilsamer Weg

mit Renate Wirth

Oft liegen die Ursachen unserer Schwierigkeiten im Leid unserer Familien. Krieg, Gewalt, früher Tod, Suizid und andere traumatische Erlebnisse sind in der Familie nicht einfach vergessen. Auch wenn niemand mehr davon spricht, wirken sie oft weiter, manchmal über mehrere Generationen hinweg. Sie können zu Problemen in Partnerschaft, Familie, im Beruf, zu unbestimmter Suche, lang anhaltender Trauer oder Krankheit führen und uns auf dem Lebensweg stark eingrenzen. Familienaufstellungen zeigen diese Dynamiken auf und ermöglichen heilsame Lösungen. Wir arbeiten in den Aufstellungen still, gesammelt und schauen, was unsere Seele sucht. Wenn sich tiefe innere Seelenbewegungen vollziehen im Einklang mit einer größeren Kraft, kann etwas in uns heilen. Das Sitzen in der Stille unterstützt die Aufstellungsarbeit.

Jede*r Teilnehmer*in kann eine Person ihres*seines Vertrauens mitbringen. Begleitpersonen und andere Interessierte zahlen ermäßigte Gebühren und sollten bereit sein, sich als Stellvertreter*innen aufstellen zu lassen.

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

Leitung	Dr. Renate Wirth
24WR01	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.05.2024, 12 Uhr
24WR02	Donnerstag, 29.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	A € 280,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 80,- 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 werden 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 zehn Plätze für Teilnehmende mit eigener Aufstellung und zehn 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.

Leitung	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
24MF03	Donnerstag, 01.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr

Kursgebühr	A € 320,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 180,- 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 durchschnittlich stabile physische und psychische Gesundheit.

Für alle drei Kurse sind keine Vorerfahrungen nötig.

Kompakt-Kurs (24MD01)

In diesem Kurs kann jede*r einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. Ein Atemprozess geht ca. 3 Std., ideal zum Einstieg in das Holotrope Atmen.

Intensiv-Kurs (24MD02)

In diesem Kurs kann jede*r zweimal selbst „holotrop“ atmen und zweimal begleiten. Durch beide Atemverfahren entsteht mehr Raum für Heilungsprozesse der Seele, ideal für intensive und tiefergehende innere Prozesse.

Classic-Kurs (24MD03)

In diesem Kurs kann jede*r einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. Ein Atemprozess geht ca. 4 Std., ideal zum Dranbleiben und Weitergehen bei inneren Prozessen.

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:
Gisela Möhle, www.holo-tropes-atmen.de

Leitung	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler	
24MD01	Kompakt-Kurs	Freitag, 01.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr
24MD02	Intensiv-Kurs	Mittwoch, 17.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 12 Uhr
24MD03	Classic-Kurs	Donnerstag, 12.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 15.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen direkt an Gisela Möhle:	
	24MD01	€ 260,-
	24MD03	€ 380,-
	24MD02	€ 460,-
	zahlbar bei Anreise am Benediktushof: € 36,- 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.

Leitung	Uwe Minde	
24UM01	Freitag, 27.12.2024, 18 Uhr bis Montag, 30.12.2024, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 300,-	Strukturplatz
	€ 160,-	Begleitplatz
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Come to life – von Scham und Schuld...

mit Uwe Minde und Sabine Löffler



... zu Integration und Verbundenheit

„Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.“, so 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 aber für unser Überleben elementar. 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 wir erleben, wie Verbundenheit anstelle von Beschämung und Isolation entsteht, Würde und Integration anstelle von Demütigung und Spaltung möglich werden.

Leitung Uwe Minde, Sabine Löffler

24UM02 Freitag, 05.04.2024, 18 Uhr bis
Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Hiekyoung Blanz

Wenn wir wählen könnten, uns zu lieben oder uns nicht zu lieben, was würden wir wählen? Die Antwort liegt klar auf der Hand. Was hindert uns also daran, uns selbst zu lieben? Das zu erkennen, ist eine Kunst. Mithilfe von „The Work“ tauchen wir tief hinein in unsere eigene Gedankenwelt. Wir werden unsere kritischen Denkmuster und Überzeugungen über uns, über unseren Körper und andere erforschen. 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

Leitung Hiekyoung Blanz

24HB01 Donnerstag, 18.04.2024, 18 Uhr bis
Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr

24HB02 Sonntag, 25.08.2024, 18 Uhr bis
Mittwoch, 28.08.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Focusing als Weg der Achtsamkeit

mit Martin Höhn

„Focusing nenne ich die Zeit,
in der man mit etwas ist,
was man körperlich spürt,
ohne schon zu wissen, was es ist.“
(Eugene T. Gendlin)

Jede Situation und jedes Thema, das uns bewegt, ruft im Körper eine Resonanz hervor, die wir im Alltag oft übergehen. Im Focusing wenden wir uns bewusst dieser Körperweisheit zu und verweilen mit ihr, um ihre tiefere Bedeutung zu ergründen. Um dies zu ermöglichen, benötigen wir Distanz zu dem, was uns belastet – inneren Freiraum. Freiraum ist die Voraussetzung dafür, stimmige und lebendige Lösungsschritte in uns selbst zu finden. Dies geschieht, indem wir uns absichtslos und forschend dem zuwenden, was sich in uns offenbaren möchte.

Focusing ist mehr als nur eine Methode. Es ist ein achtsamkeitsbasierter Weg der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstfürsorge. Es ist ein Werkzeug zur Entscheidungsfindung, eine Quelle der Kreativität und eine effektive Methode in Beratung und Psychotherapie. In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien des Focusing kennen. Wir werden vertraut mit der von innen gefühlten Wahrnehmung verschiedener Situationen, um diese Weisheit des Körpers mehr und mehr in unseren Alltag integrieren zu können. Die besondere Atmosphäre, der Zen-Garten und die Stille am Benediktushof unterstützen diesen Prozess.

Offen für alle Interessierten. Es wird eine Einführung ins Focusing geben.

Leitung Martin Höhn

24HO03 Freitag, 31.05.2024, 18 Uhr bis
Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enneagramm – Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur

mit Xenia Pompe

Das Enneagramm ist eines der tiefgründigsten Modelle, mit denen man Persönlichkeit verstehen kann. Es beschreibt Persönlichkeitsstile und deren Strukturen, Begabungen und Schwierigkeiten. Unterschiede menschlichen Seins werden so erklärbar. Es gibt konkrete Impulse für die persönliche Entwicklung und bietet Orientierung in Fragen des menschlichen Miteinanders. Ein Ziel der Arbeit mit dem Enneagramm ist es, uns der automatischen Muster unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens bewusst zu werden, um so die Wahlfreiheit in diesen Bereichen zu erweitern und persönlich zu wachsen. Ein weiteres Ziel ist es, fremde Sicht- und Seinsweisen kennen-, verstehen und schätzen zu lernen.



Wir lernen das Enneagramm und die neun Typen in Theorie und Praxis kennen und finden und erforschen intensiv das eigene Persönlichkeitsmuster. Eingehende Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt.

Gilt für alle Kurse von Xenia Pompe:

Panelarbeit, selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschung, Austausch, Theorie.

Leitung Xenia Pompe

24PO01 Mittwoch, 17.01.2024, 18 Uhr bis
Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr

24PO02 Sonntag, 25.08.2024, 18 Uhr bis
Donnerstag, 29.08.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 490,- 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 werden die „höheren Aspekte“ der Typen erklärt und erforscht. Wir untersuchen, welche 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, die meist in Form von Angst, Schmerz oder Scham auftauchen, wahr- und angenommen werden und sich auflösen können.

Voraussetzung ist der Besuch des Einführungskurses.

Leitung	Xenia Pompe	Leitung	Sabine Thanner-Pietzko, Albert Pietzko
24PO03	Sonntag, 03.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.11.2024, 12 Uhr	24AP01	Mittwoch, 08.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	24AP02	Sonntag, 22.09.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.09.2024, 12 Uhr
		Kursgebühr	€ 470,- 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 Std. Meditation, 3 Std. Einzel- und Gruppen-coaching, Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

Wege zum Wesentlichen – mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen

mit Michaela Nüssel

Wir erleben uns als wesentlich, wenn wir in unserer Mitte sind. Hier machen wir die Erfahrung, dass wir ruhig werden und Kraft schöpfen. 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, achtsamer 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	Leitung	Monika Singer
24NL01	Donnerstag, 25.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.01.2024, 12 Uhr	24SN01	Sonntag, 05.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.05.2024, 12 Uhr
24NL02	Sonntag, 04.08.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.08.2024, 12 Uhr	Kursgebühr	€ 275,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker

mit Monika Singer

Wer kennt es nicht, das unaufhörliche Gedankenkreisen im Kopf? Mit wem reden wir? Unser Leben wird meist, ohne dass wir es bemerken, vom inneren Kritiker, dem inneren Richter bestimmt, der uns beobachtet und vergleicht, ob wir gut genug sind und mithalten können. Er treibt uns an, bewertet, verurteilt, beschuldigt, beschämt uns und untergräbt unseren Selbstwert. Mit seinen subtilen Drohungen macht er uns Angst vor Veränderung, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, der eigenen Wahrheit zu folgen. Wir werden in diesem Kurs unsere Wahrnehmung für die oft subtilen Einmischungen und Angriffe des inneren Richters schärfen und lernen, wie wir uns daraus befreien und einen freundlicheren Umgang mit uns selbst pflegen können.



Kurselemente:

Kurzvorträge, kurze Meditationseinheiten, Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung, Gruppenarbeit, Dyaden mit erforschenden Fragen.

Hochsensibel und kerngesund – Stärken stärken, Grenzen setzen

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

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

(Anais Nin)

Etwa 25 Prozent aller Menschen gelten als hochsensibel: Sie nehmen mit ihren Sinnen mehr wahr als andere, haben oft hohe Ansprüche, sind so einfühlsam wie verletzlich 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.

Gilt für beide Hochsensibel-Kurse:

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

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
24CS02	Sonntag, 07.04.2024, 18 Uhr bis Freitag, 12.04.2024, 12 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 schon länger Achtsamkeit 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.



Vorträge, Austausch, Yoga, Tanz und Gesang wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Kreative Techniken geben Impulse, um Harmoniesucht, ungesunden Perfektionismus, Ängste und Selbstzweifel zu bannen und das Leben zu leben und zu lieben, wie es kommt – in jeder Beziehung. Kurze Einzelcoachings bieten bei Bedarf Raum für individuelle Fragen.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
24CS03	Sonntag, 11.08.2024, 18 Uhr bis Freitag, 16.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac



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 ebnet, ohne die Rationalität zu verdrängen. Es kann uns helfen, die innere Weisheit zu entfalten und dem Weg des Herzens zu folgen.

Kurselemente:

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

Leitung	Renato Kruljac
24RK03	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke

mit Renato Kruljac

„Wir wissen zu viel und fühlen zu wenig. Zumindest spüren wir zu wenig von jenen schöpferischen Emotionen, aus denen ein sinnvolles Leben entspringt.“

(Bertrand Russel)

Intensivtraining

Dieser Workshop ist für alle, die sich tiefer mit Achtsamkeit und Meditation beschäftigen wollen und dabei mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Lebendigkeit erfahren möchten. Ein besonderer Fokus liegt darauf, sich unangenehmen Gefühlen liebevoll zu widmen, um alte Verhaltensmuster aufzulösen und neue Handlungsalternativen zu entwickeln. Hierbei werden wissenschaftlich erprobte und wirkungsvolle Techniken aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Psychologie und Körperarbeit vermittelt. In einem geschützten Raum können wir Präsenz, innere Weisheit, Vertrauen und Verbundenheit erleben. Neben Achtsamkeit und Meditation erwarten uns aktive und erlebnisorientierte Übungen, die zu tieferer Selbsterfahrung und Heilung führen können.

Inhalte:

- Bewusstsein und Gefühle
- Selbstwert- und Mitgefühl
- Spiritualität und Sinnhaftigkeit
- Intuition und Neuorientierung
- Transferübungen für den privaten und beruflichen Alltag

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Renato Kruljac
24RK04	Freitag, 11.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vertrauen

mit Ines Greifelt

Wir bringen aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen sowohl Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie als auch individuelle Fähigkeiten dafür mit. Diese Erfahrungen sind in unserem Körper gespeichert und bilden sich weiter durch unser Umfeld. So ist für viele Menschen Vertrauen ein Risiko und eine große Herausforderung. Es kommt als Gabe, Geschenk, als spiritueller Übungsweg oder als Entscheidung. Unsere Seele möchte lieben und vertrauen.

Was wirkt über mehrere Generationen, ist übernommen? Wie können wir in Veränderungsprozessen dem Leben, unserem Selbst und anderen vertrauen? Wie können wir mit Höherem verbunden sein, um ein erfülltes Leben vertrauensvoll zu gestalten? Lebenssichernde Muster, Verstrickungen, Glaubenssätze werden durch das Betrachten in Aufstellungen sichtbar. Bewegungen der Seele vollziehen sich daraufhin in der Stille, in sicherem Rahmen und achtsamer Begleitung. So werden Impulse für gelöste, neue Schritte ins Vertrauen möglich. Atem- und Körperarbeit aus der Yogabasierten Traumatherapie unterstützen dabei. Die Bewegungen in den Aufstellungen wirken lange tief in der Stille nach. Wir arbeiten deshalb gesammelt.

Kurselemente:

Systemaufstellung, Yogabasierte Traumatherapie, Körperarbeit, Meditation, Gespräch.

Leitung	Ines Greifelt
24IG01	Donnerstag, 30.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 02.06.2024, 12 Uhr
24IG02	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- 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 auch immer Teil eines großen, lebendigen Mysteriums und darin eingebettet sind und niemals verloren gehen können, hilft, 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 Allein- und Getrenntseins vertrauensvoll!

Sowohl Übungen aus Transpersonaler Prozessarbeit und systemischer Therapie als auch das gemeinsame Sitzen in der Stille mit der allabendlichen Herzenspraxis werden uns dabei unterstützen.

Leitung	Susanne Ahnert-Braun
24SU03	Donnerstag, 04.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.04.2024, 12 Uhr
24SU04	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg)

mit Achim Hasselhoff und Annette Keimburg

Grundüberzeugungen der Kontemplation oder des Zen wie z. B. Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie, Verbundenheit mit allem, was ist, müssen sich im Alltag bewähren. Wie sind sie insbesondere bei Konflikten mit anderen Menschen praktisch umzusetzen? Ein verändertes Bewusstsein braucht auch einen neuen sprachlichen Ausdruck, eine Sprache, die von Herzen kommt und das Herz des Mitmenschen berührt. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein hilfreiches Instrument, eine solche Sprache zu entwickeln. Zunächst als Methode erlernbar, versteht sich die GFK letztlich als Einübung in eine innere Haltung der Liebe zu sich selbst und den Mitmenschen. Sie ist einem Übungsweg vergleichbar, der die Kontemplation wunderbar ergänzt.

Einführung (24HL01, 24HL02)

Wir werden miteinander in die Stille gehen, die GFK kennenlernen und einüben sowie den Gemeinsamkeiten in Kontemplation und GFK nachspüren.

Vertiefung (24HL03)

Wir werden die GFK inhaltlich vertiefen und mit verschiedenen Formaten einüben. Der Fokus liegt dabei auf der Empathie. Die Kontemplation gibt uns den Rahmen und die Möglichkeit, das im Üben Erfahrene in der Stille, den Körperübungen und Rezitationen zu vertiefen. So können wir uns verändern und entfalten. Voraussetzung: Vorkenntnisse in der GFK.

Leitung	Achim Hasselhoff, Annette Keimburg
24HL01	Sonntag, 24.03.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 26.03.2024, 12 Uhr
24HL02	Freitag, 01.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
24HL03	Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 16.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Selbstführung auf dem Weg – 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 und Gewohnheiten auf 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.

Wir befassen uns mit folgenden Inhalten:

eigene Charakterstrukturen erkennen, innere Persönlichkeitsanteile (Innere Familie) entdecken, aufstellen dieser Anteile, ihre Wirkweise als das eigene System durchschauen, Dialog der inneren Anteile, durch Selbst-Führung zur inneren Balance gelangen. Psychische Stabilität ist Voraussetzung.

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

Leitung	Ludger P. Beckmann
24LB03	Donnerstag, 23.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 365,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung B € 325,- Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität

mit Ludger P. Beckmann

„Wer bin ich?“ Diese Leitfrage des Westens und des Ostens hilft uns, die Spuren unserer 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? Was erfahren wir, wenn alle personalen Teile beiseitertreten? Ego/Ich, Selbst und Teile: Wie stehen sie zueinander, wie verbinden wir sie? Welche Wegweisung kann uns Spiritualität in existenziellen Fragen geben, wenn das Ende der Psychotherapie erreicht ist? Durch Selbst-Führung integrieren wir unser personales Ich und unser transpersonales Selbst in einer non-dualen Sichtweise und Praxis. Das hilft uns zu heiterer Gelassenheit auf dem alltäglichen Marktplatz.



Kurselemente:

Körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einzel-/Gruppenarbeit, Aufstellungen IFS, Selbst-Dialog, achtsamer Gruppendialog.

Offen für Interessierte, die mit dem IFS vertraut sind (siehe 24LB03) oder intensive psychodynamische Selbsterfahrung oder vertiefte Meditationserfahrung haben.

Leitung	Ludger P. Beckmann
24LB02	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 395,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust!

mit Shura Lipovsky

Eine Suche nach Einheit durch Psychosynthese

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach einer egobefreiten Selbsterkenntnis, wobei wir unsere Schattenseiten (in der Sprache der Psychosynthese: das tiefe Unbewusste) mit Liebe und Abenteuerlust untersuchen und als wichtige Quellen zur Selbsterkenntnis entdecken werden. Die innere Suche nach unseren höchsten Idealen kann uns dabei helfen, eine Orientierung für die ungeahnten Möglichkeiten zu finden, die unser Weg in sich trägt. Dabei konzentrieren wir uns sowohl auf das Höhere Selbst in uns als auch auf die unterschiedlichen Formen der Willensqualitäten – so, wie Roberto Assagioli sie in seiner „Psychosynthese“ beschrieben hat. Auch hier werden wir mit unseren inneren Wesensanteilen in Verbindung treten.

Um einen passenden Zugang zu uns selbst zu finden, tauchen wir in vielerlei Formen der Kreativität ein: Gesang, Poesie, Bewegung, Zeichnen, immer begleitet von unserem inneren Clown. Theorie zur Psychosynthese vervollständigt den Kurs. Wir arbeiten mit großer Vorsicht und kehren immer wieder mit Gesang und erdenden Meditationen zurück zu einem inneren Haltepunkt, so dass eine Erfahrung von innerem Frieden und Humor aufblühen kann. Im Kurs steht immer das Spielerische im Vordergrund.

Dieser Kurs eignet sich nicht für Menschen mit ernststen, unverarbeiteten Traumata. Die Verantwortung liegt hier bei den Teilnehmenden.

Alle sind willkommen, die sich auf kreative Weise auf eine Reise zur Selbsterkenntnis wagen wollen.

Leitung	Shura Lipovsky
24SL02	Mittwoch, 30.10.2024, 18 Uhr bis Freitag, 01.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Frauenkurs: Weiblich – weit wie der Himmel

mit Beatrice Grimm



Im Zentrum dieses Kurses steht das weibliche Prinzip, das zu einem neuen Gleichgewicht auf unserem Planeten beizutragen vermag. Weibliche Mythen lehren Mitgefühl mit allem Lebendigen und führen zur Bewahrung der Schöpfung und zur Ehrfurcht für unsere Erde. Wir haben zu erfahren, dass wir selbst diese Erde und gleichzeitig Himmel sind. Um unsere Kraft und Intuition zu stärken, brauchen wir Zeiten und Räume, in denen wir Frauen unter uns sind.

Angeleitete Körperwahrnehmung, gemeinsame Stille und Schweigen sind die Basis der Kontemplation (2-3 Std. täglich, kurze Sitzzeiten), aus der wir uns bewegen, sowohl in der Natur in Kontakt mit den Bäumen als auch im Innenraum in rituell-strukturierten und wilden Tänzen. Archaische Urgebärden. Feier der Walpurgisnacht mit bunter Kleidung. Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Vorträge, Einzelgespräche sind möglich.

Anfängerinnen und Geübte sind herzlich willkommen.

Leitung	Beatrice Grimm
24BG01	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Erlebnis Labyrinth

mit Beatrice Grimm

„Danken will ich dem göttlichen Labyrinth der Wirkungen und Ursachen für die Vielfalt der Geschöpfe, die dieses eine Universum sind. Für den Grund, der nie aufhören wird mit dem Labyrinth zu klingen, für die Liebe, die uns die anderen so sehen lässt, wie Gott sie sieht.“

(Jorge Luis Borges)

Das Labyrinth ist ein uraltes Menschheitssymbol, das in vielen Kulturen zu finden ist. Um den eigentlichen Sinn des Labyrinths zu erfahren, muss man es begehen. Ein Labyrinth hat einen klaren, kreuzungsfreien Weg, der zwangsläufig in die Mitte führt. Es ist der größtmögliche Umweg auf engstem Raum, ein ständiges Einüben ins Gegenteil von dem, was gerade noch gedacht und gefühlt wurde, was gerade noch war. Ein Ort der Wandlung von innen. Ständig wird gefragt: „Wer bin ich jetzt? Bin ich Mensch, der einen Lebensweg geht, oder bin ich Leben, das einen Menschheitsweg geht?“ Da Inhalt und Form nicht getrennt sind, können diejenigen, die sich auf diesen Weg einlassen, die eigene Tiefe erfahren. Wandlung kann geschehen.

Kurselemente:

Kontemplation (2-3 Std. täglich, kurze Sitzzeiten), Begehen verschiedener Labyrinth, Ritual, Tanz, einfache Qigong-Übungen, Schweigen, Sprechen zur inneren Erforschung, Vortrag, Einzelgespräche sind möglich.

Anfänger*innen und Geübte sind herzlich willkommen.

Leitung	Beatrice Grimm
24BG02	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- 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?

Gilt für beide Kurse von Jochen Niemuth:
Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
24JN09	Dienstag, 02.04.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
24JN10	Freitag, 06.12.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 08.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Glück ist kein Zufall

mit Katharina Ceming

Der Wunsch, ein gutes Leben zu führen, ist ein Menschheits Traum. Die meisten Menschen glauben jedoch, dass die Verwirklichung dieses Traumes eine Sache des Glücks ist, auf das sie wenig Einfluss haben. Ein Blick in die philosophische Tradition zeigt uns aber, dass das Gelingen eines guten Lebens weniger mit Glück als vielmehr mit der persönlichen Haltung dem Leben gegenüber zu tun hat. Diese Haltung speist sich aus kognitiven und emotionalen Dimensionen.

Auf der kognitiven Seite sind es die Fähigkeiten, andere Perspektiven einnehmen und zwischen unseren Bewertungen von Ereignissen und den Ereignissen selbst unterscheiden zu können, die für das Erleben von Glück und Zufriedenheit unverzichtbar sind. Auf der emotionalen Seite ist es wichtig, dass wir uns nicht in negative Emotionen verstricken, die durch Bewertungen von Ereignissen entstehen, die einem objektiven Realitätscheck nicht standhalten. Das Kultivieren von positiven Emotionen und die Fähigkeit, genießen zu können, sind hier hilfreiche Gegenmittel.

Im Seminar wollen wir in gemeinsamen Übungsphasen, in Einzelarbeit, Gruppengesprächen, Übungen zur Selbstreflexion, Meditationen, kurzen Textarbeiten diesem Lebensgefühl näher kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft, sich auf das philosophische Lebensabenteuer einzulassen.

Leitung	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
24KC02	Freitag, 28.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 30.06.2024, 12 Uhr ohne Mittagessen wegen Tag der offenen Gartentür
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Endlich Stille im Kopf

mit George Pennington

Wir befassen uns mit der hohen Schule des Denkens und des Nicht-Denkens. Unser Denken ist die Voraussetzung für eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung. Wer aber nicht imstande ist, sein Denken auch abzuschalten, wer den ganzen Tag zwanghafte Dialoge im Kopf führt, lebt in einem krankmachenden Dauerstress. Grund genug, sich sorgfältig damit zu beschäftigen und zu lernen, den mentalen Raum zur Ruhe zu bringen und bewusst zu verwalten.

Wir wollen gemeinsam folgenden Fragen nachgehen: Was ist Denken? Was ist Nicht-Denken? Habe ich Gedanken? Oder haben die Gedanken mich? Wo und wie generieren wir unsere besten Gedanken und Ideen? Warum haben so viele Menschen Angst vor Stille?

Weitere Kursinhalte sind: verschiedene Arten von Wahrnehmung, Beobachtung unserer Denkprozesse und willentliche Einflussnahme darauf; das Unbewusste und unsere Altlasten – wie wir gut mit ihnen umgehen können; Nicht-Denken: stille Präsenz statt des ständigen unfruchtbaren Kopfdialogs; Kreativität, die sich aus der Stille nährt und der einfache Zugang dazu.

Wir lernen, jederzeit und überall willentlich aus dem Denken auszusteigen und Stille einkehren zu lassen. Übungen und Lernspiele begleiten das Seminar. Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

Leitung	George Pennington
24PE02	Sonntag, 03.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.03.2024, 12 Uhr
24PE03	Sonntag, 29.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Innehalten im Alltag

mit George Pennington

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, kurz 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 die stille Selbstreflexion. Als Begleiter reflektiere ich diesen inneren Prozess – in der Stille wie auch im Gespräch – und zeige einfach anwendbare und wirksame Techniken zum Innehalten im Alltag.

Leitung	George Pennington
24PE04	Sonntag, 28.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 30.04.2024, 12 Uhr
24PE05	Freitag, 25.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- 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 Überlebensstrategie zu begreifen: eine alte Strategie, die sich überlebt hat.

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: wittertaugliche und Yogakleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
24CS01	Dienstag, 02.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.01.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- 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. Sie führen uns auf die Spur, Sinn zu entdecken. Das Lachen meint es ernst und lässt Sinn hervorberechnen. Sinn ist zugleich schwer und leicht. Im Clownsspiel durchspielen wir die Zustände von Freude und Leid. So entzündet sich Zuversicht, Liebe, Zärtlichkeit und Mitgefühl. 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, 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.

Offen für alle Interessierten.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

Leitung	Karl Metzler
24KM01	Donnerstag, 22.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr
24KM02	Sonntag, 21.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 liegen. 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 – mit Körper- und Emotionstheater, Tanz und stillen Achtsamkeitsübungen.

Voraussetzungen: große Lust auf rote Nase, verrückte Bewegung und Spiel! Widerstände willkommen!

Bitte ein Lieblings„ding“ (wie Murmel, Tuch, Spielzeug) mitbringen.

Leitung	Kristina Mohr
24KI01	Freitag, 10.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 12.05.2024, 12 Uhr
24KI02	Sonntag, 24.11.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 26.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Glück in der Liebe – ein Weg zu mehr Bewusstheit

mit Wolfgang Weigand

Für Paare und Alleinstehende

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.

Leitung	Wolfgang Weigand
24WW01	Donnerstag, 08.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 11.02.2024, 12 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
24J001	Sonntag, 24.03.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.03.2024, 12 Uhr
24J002	Mittwoch, 20.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 490,- 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 sehnen wir uns danach, 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 Umgangs 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.

Leitung	Kathrin Skoupil, Christian Stocker
24SP01	Donnerstag, 23.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 26.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 400,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Paar-Zeit – uns mit Wohlwollen und Mitgefühl 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 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, 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.

Leitung	Sybille Seegy
24GY01	Donnerstag, 15.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 400,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

mit Ludger P. Beckmann

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. Welche inneren Teile treten dabei in Beziehung und in Aktion? Was ist förderlich für den Beziehungsfluss?

Um dies zu erkunden und Lernerfahrungen zu machen, wollen wir uns mit folgenden Themen beschäftigen: Erkennen der Qualitäten für den Beziehungsfluss und wie wir daraus (Paar-)Beziehungen lebendig gestalten können; Bewusstwerden der Verstrickungen in Beziehungen und unserer eigenen Anteile daran; 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 Paardynaden, Achtsamkeitsübungen, stille Meditation, Aufschreiben der eigenen Erfahrungen.

Psychische Stabilität ist Voraussetzung.

Leitung	Ludger P. Beckmann
24LB04	Sonntag, 28.07.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 395,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsames Schreiben

mit Andreas Dalberg



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.

Leitung	Andreas Dalberg
24AD01	Freitag, 26.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Schreiben: leidenschaftlich leben – ein Schreibretreat

mit Anna Platsch

„Spiritualität meint höchste Lebendigkeit, eine Lebendigkeit, die viele Stufen hat, aber nicht begrenzt, sondern nach oben offen ist und immer weiter wachsen kann.“
(Br. David Steindl-Rast OSB)

In vielen von uns gibt es diesen sehnlichen Wunsch nach grenzenloser Ausdehnung, ein Sehnen nach jenem ursprünglichen, allumfassenden Universellen. Und dann hängen wir manchmal fest in alten Vorstellungen – auch jenen von Spiritualität – und meinen, wir müssten irgendwie anders sein, als wir sind. Ein ziemlich sicherer Weg, unsere Lebensleidenschaft zu verlieren. Das geschriebene Wort, wenn es aus der Stille, aus dem Herzen kommt, birgt in sich eine Kraft, die uns an die tiefe Wahrheit im Innersten erinnern kann. Eine Erinnerung an die Freiheit, die unsere Begrenzungen ausdehnt und ausdehnt, bis vielleicht das blanke Leben in allumfassender Liebe für einen Moment erfahrbar wird.

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, einer Offenheit für den eigenen Weg, der Entfaltung braucht. Unser Zusammensein ist im Schweigen und von großer Achtsamkeit getragen.

Leitung	Anna Platsch
24PL01	Donnerstag, 22.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 25.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- 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, teilweise angeleitet. Bis auf den Einführungsabend findet der Kurs im Schweigen statt.

Bitte mitbringen: Mal- und Schreibutensilien, wetterfeste Kleidung, Sitzmatte für draußen.

Leitung	Dr. Anja Lorenz
24LN01	Donnerstag, 15.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 18.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- 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 erstens zu würdigen, und zweitens gegebenenfalls 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 eigenverantwortliche Neuorientierung. Das Ergebnis ist eine neue Sicht auf das eigene Leben, die in konkrete Schritte mündet.

Bitte mitbringen: Schreib- und Zeichenheft, Schreibutensilien, Farbstifte.

Leitung	George Pennington
24PE06	Sonntag, 07.07.2024, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Birgitt E. Morrien
24MI01	Sonntag, 12.05.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 14.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 397,- 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 werden sein:

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; Stärkung 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.

Leitung	Mechthild Messer
24MM01	Donnerstag, 04.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 07.01.2024, 12 Uhr
24MM02	Sonntag, 21.07.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 369,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vom Umgang mit Trauer und Abschied

mit Wolfgang Weigand

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?

Folgende Themen kommen 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.



Der Kurs ist ein Wechselspiel aus 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
24WW02	Sonntag, 01.09.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.09.2024, 12 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 diesem Workshop behandeln wir grundlegende Wirkprinzipien von Lachen und Humor auf Körper, Geist und Seele sowie 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 Clownsübungen für ein Lernen mit Freude und Spaß.

Leitung	Harald-Alexander Korp
24K002	Freitag, 04.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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 mit der persönlichen Dimension des Lebens und Sterbens auseinandersetzen. In den Weisheits-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 gelöster können wir unser Leben gestalten. Wir gehen u. a. mit einer geführten Sterbemeditation selbstwahrnehmend durch die letzten Tage und Momente unseres Lebens. Auch wollen wir dem Verlust dessen, was uns im Leben wichtig ist, selbsterfahrend nachgehen und unsere Gedanken und Gefühle hierzu kennenlernen.

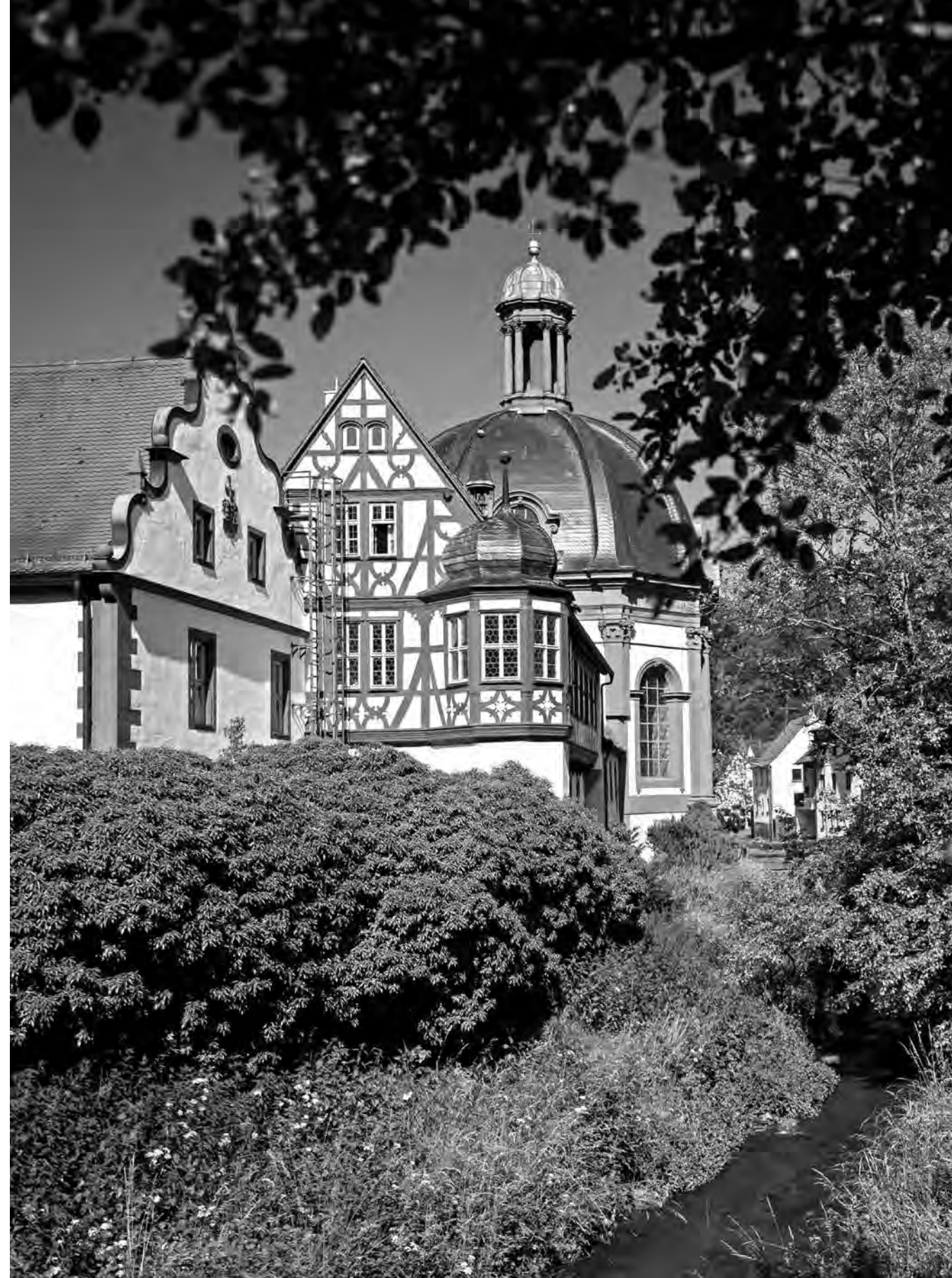
Der Tod kann Lehrmeister unseres Lebens sein. Durch bewusstes Gegenwärtigsein wachsen wir hinein in die innere Dimension unseres Lebens und Sterbens. Wir wollen lernen, die heilende Kraft von Achtsamkeit, Mitgefühl und Lebensfreude zu entwickeln und uns damit sowohl auf das Leben als auch unser eigenes Sterben vorzubereiten.

Kurselemente:

angeleitete Meditation, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Diese Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit ihrem eigenen Sterben und Tod auseinandersetzen möchten und dies als Lebensbereicherung ansehen.

Leitung	Helmut Dörmann
24HD04	Donnerstag, 31.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



09 Führung/Wissenschaft

Führung

Wissenschaft

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 als auch 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.

„Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können.“

Johann Wolfgang von Goethe

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.

Sommerseshin „zen@work“

mit Brigitte van Baren und Daniel Wagner



Leadership – Change – Energiemanagement

Eine Meditationswoche für Menschen in Führungsverantwortung. Einmal vollkommen raus aus dem Gewusel der Arbeit. Rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken. Das ist eine intensive Woche mit: Zazen, Kinhin, Tiefenentspannung, Yoga- und Körperübungen sowie täglich Dokusan. Außerdem gibt es Vorträge zu den Themen Leadership – Change – Energiemanagement. An einem Kurstag bilden Körperübungen den Schwerpunkt des Programms.

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

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

Leitung	Brigitte van Baren, Dr. Dr. Daniel Wagner
24ZL01	Sonntag, 04.02.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 650,- für Privatpersonen € 780,- für Organisationen zugänglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Brigitte van Baren, Dr. Dr. Daniel Wagner
24ZL02	Sonntag, 14.07.2024, 18 Uhr bis Freitag, 19.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 560,- für Privatpersonen € 670,- für Organisationen zugänglich Unterkunft und Verpflegung

Mindfulness und Flow – Meditationsretreat im Schweigen

mit Rudi Ballreich und Susanne Breuninger-Ballreich

In dem Meditationsretreat geht es um die Beruhigung und Sammlung der zerstreuten Aufmerksamkeit und um die Präsenz 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 wird, 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. In der Meditation 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 richtet sich an Menschen, die im Organisationskontext Verantwortung tragen und an alle Interessierten, die ihre Fähigkeiten zur Selbstführung weiterentwickeln wollen.

Leitung	Rudi Ballreich, Susanne Breuninger-Ballreich
24RB01	Sonntag, 08.09.2024, 18 Uhr bis Freitag, 13.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 560,- für Privatpersonen € 670,- für Organisationen zugänglich 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 es 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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj
24ZP36	Sonntag, 25.02.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 27.02.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zugänglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag – Führungskompetenz

mit Ludger P. Beckmann

Führung aus praktischer und spiritueller Perspektive: Welches sind die Wirkweisen von Führung und was lernen wir daraus für unseren Führungsalltag und insbesondere für 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.

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.

Führen und Entscheiden

mit Uwe Minde und Sabine Löffler

Führen bedeutet, vielfältige Entscheidungen zu treffen. Häufig werden unsere Entscheidungen von der eigenen Lebensgeschichte beeinflusst. Unser „Ich“ ist ein Geschichtenerzähler und oft genug in der eigenen Geschichte gefangen. Es sind die Erinnerungen an die Defizite und Überforderungen der eigenen Biografie, die unseren Blick auf das Hier und Jetzt färben. Das Ego entwickelt Techniken, um die Erinnerungen an die Mängel zu kompensieren. Wir haben aus verschiedenen Therapiemethoden (Pesso-Boyden-Therapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, 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.



Leitung	Ludger P. Beckmann
24LB01	Sonntag, 10.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 445,- für Privatpersonen € 530,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Uwe Minde, Sabine Löffler
23UM03	Sonntag, 13.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 15.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful & Heartful Leadership

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

Selbstführung und Führung von Menschen aus einer sicheren Basis heraus, das 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 Selbstmitgeföhlpraxis machen wir uns Methoden der Positiven Psychologie zunutze. Es gibt zudem 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.

Das Seminar ist für Menschen konzipiert, die ihre eigene Entwicklung und Handlungsfähigkeit erweitern und diese Kompetenzen in den Bereichen Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen wollen.

Leitung	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
24PP01	Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.04.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 625,- für Privatpersonen € 850,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Integral Leadership

mit Daniela Borschel

„Sei mit jedem Atemzug der ethischste, verantwortungsvollste und authentischste Mensch, der du sein kannst, denn du bahnst einen Weg in die Zukunft, dem andere folgen werden.“
(Ken Wilber)

Wenn wir erkennen, dass Führung wie eine Kunst entwickelt und praktiziert werden möchte, stellen sich praktische Fragen, wie: Was leitet mich als Führungskraft? Wie kann ich lernen, Richtung zu geben? Wohin etwas oder jemanden entwickeln? Wie Entscheidungen treffen? Integral Leadership (ILS) im Sinne der Integralen Theorien Ken Wilbers und anderer Denker*innen betrachtet Führungskunst holistisch, nutzt bewusst viele Perspektiven auf Führung (Quadranten, Ebenen, Linien, Typen, Zustände). Damit werden komplexe Führungskontexte umfassender wahrnehmbar und es entsteht Raum für das Eigentliche.

Im Kurs erkennen wir, welche Aspekte fehlen, was wir überbetonen, wie es rund wird (ILS-Design). Wir erlernen und üben praktische Methoden integraler Führungskunst mit Fokus auf Übungen subtiler und kausaler Zustandserfahrungen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind mehrjährige Führungserfahrung in Organisationen und Praxis des Sitzens in Stille.

Kurselemente:

Sitzen in Stille, Impulsvorträge, ILS-Design, Selbsterforschung, Dialog, 3-Körper-Praxis.

Leitung	Daniela Borschel
24DB01	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 600,- für Privatpersonen € 740,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training

mit Astrid Böttger und Thomas Fries

Wie können Führungskräfte verantwortungsvoll mit Veränderungen umgehen, andere Menschen inspirieren und ihren Werten folgen? Wie können sie in unserer komplexen Welt präsent und fokussiert, gesund und zufrieden bleiben? Search Inside Yourself (SIY) – das heißt Neurowissenschaften + Emotionale Intelligenz + Achtsamkeit und entstand als Antwort auf diese Fragen. SIY Global hat mit führenden Experten und Expertinnen aus Neurowissenschaften und Business ein Programm entwickelt, das inzwischen in über 30 Ländern weltweit unterrichtet wird.

Emotionale Intelligenz (EI) ist eine entscheidende Führungskompetenz, um unsere Emotionen und die unserer Mitmenschen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Das ist die empathische Basis für konstruktive soziale Interaktion und ganzheitliche Führung.

Das Training ist interaktiv und sehr lebendig. Die anschließende 28-Tage-Challenge (Übungen und Anregungen per Mail) nimmt die Praxis aus dem Workshop noch einmal auf und hilft, das Erlernete in den (Führungs-)Alltag zu integrieren. Offene Fragen können in einem einstündigen Webinar (ca. 7 Wochen nach Kursende) beantwortet werden.

Das Webinar findet am Mittwoch, 13. März 2024 um 17 Uhr statt.

Leitung	Astrid Böttger, Thomas Fries
24AB01	Sonntag, 21.01.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.01.2024, 12 Uhr
24AB02	Sonntag, 10.11.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.11.2024, 12 Uhr
24AB03/ON	Mittwoch, 13.03.2024, 17 Uhr
Kursgebühr	€ 1.200,- 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 Theory U und Aktionsforscher am Massachusetts Institute of Technology – MIT) 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, wollen wir unser Bewusstsein weiten, um persönliche, organisatorische und gesellschaftliche Potenziale freizulegen.

Wir praktizieren dabei Methoden der Theorie U, wie Journaling, Empathy-Walk, transformatives Zuhören, Social Presencing Theater und co-kreatives Gestalten. Die Theorie U beschreibt einen zukunftsweisenden Weg für Individuen und Organisationen, einen transformativen Wandel zu ermöglichen.

Leitung	Katrin Sickora, Iwan Hofer
24OR01	Sonntag, 26.05.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.05.2024, 12 Uhr
24OR02	Donnerstag, 21.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.11.2024, 12 Uhr
24OR03/ON	Kostenfreie Online-Infotermine: 16.04.2024, 19-20.30 Uhr
24OR04/ON	07.05.2024, 19-20.30 Uhr
24OR05/ON	22.10.2024, 19-20.30 Uhr
24OR06/ON	05.11.2024, 19-20.30 Uhr
Kursgebühr	€ 720,- für Privatpersonen € 880,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein

mit Thilo Hinterberger und Helmut C. Kaiser

Klänge, Rhythmen und Musik können in unserer Seele einzigartige Qualitäten eröffnen, vermögen, uns tief hinter die Grenzen des Fassbaren zu begleiten und können so Erfahrungen spiritueller Natur und der Transzendenz auslösen. Mit einer Vielzahl von Klang- und Rhythmusinstrumenten schaffen wir im Retreat Erlebens- und Erfahrungsräume, um dies hörbar und fühlbar zu machen. Ebenso betrachten wir Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Akustik, Musik und anderen Gebieten und erhalten somit ein Verständnis über so manche Phänomene im Bewusstsein beim Hören.



Das Retreat ist daher kein Meditationsretreat, sondern ein Forschungs- und Erlebnisretreat. Dabei erreichen wir eine begeisterte und inspirierende Verbindung aus Spiritualität und wissenschaftlichem Erkennen. Es richtet sich an alle Interessierten und benötigt keine besonderen Vorkenntnisse.

Mitzubringen sind Isomatten, Sitzkissen und Decken sowie Begeisterung und auch Neugier.

Leitung	Prof. Dr. Thilo Hinterberger, Helmut C. Kaiser
24TL01	Freitag, 19.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meditation für Wissbegierige

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, die dazu beitragen, den Alltag in allen Lebensbereichen achtsamer zu gestalten.

Leitung	Dr. Ulrich Ott
24U001	Freitag, 19.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.01.2024, 12 Uhr
24U002	Freitag, 12.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- für Privatpersonen € 570,- für Organisationen 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.

Leitung	Dr. Imke Bock-Möbius
24BM01	Donnerstag, 24.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 27.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Weitere Angebote für Führungskräfte

Mindful Leadership – Universitätslehrgang für Führung, Training und Kulturtrans- formation

Nähere Informationen siehe **Seite 184**.

Leitung	Rudi Ballreich
2024-26 XRB10	In dem Universitätslehrgang 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 182**.

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko, u. a.
2023/24 AP13	Grundkurs – Die spirituelle Dimension im Coaching Die Weiterbildung befähigt Menschen, Impulsgeber*innen für ein menschenwürdiges Miteinander in Beruf und Gesellschaft zu sein. Die Weiterbildung umfasst fünf Module.
2024/25 AP14	



10 Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Symposien

Aus- und Weiterbildungen



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 sowie 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 bei 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 den Menschen in ihrer Ganzheit gerecht zu werden und auch ihre 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.

„*Ich habe keine Angst vor Stürmen.
Ich lerne, wie ich mein Schiff steuern muss.*“

Louisa May Alcott

Symposium Christliche Spiritualität

Macht Meditation (mit-)menschlicher?

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

In der breiten Öffentlichkeit wird oft die Überzeugung vertreten, dass eine intensive Praxis der Meditation wegführt von einer alltäglich gelebten Mitmenschlichkeit und Weltverantwortung. Auch hört man, Meditation sei eine spirituell umrahmte Form von Selbstbespiegelung. Ist dem wirklich so? Inwieweit fördert die meditative Praxis eine Haltung von Achtsamkeit und Mitgefühl gegenüber Mitmenschen und Umwelt? Unter Berücksichtigung von Kognitions- und Geisteswissenschaften wollen wir Antworten auf diese Fragen finden.

Referent*innen:

PD Dr. Olga Kliemecki:

Ph. D., ist Neurowissenschaftlerin und Psychologin und untersucht die Wirkung von Meditation auf Plastizität im Bereich des Gehirns, der Gefühle und der sozialen Interaktionen. Aktuell sind ihre Forschungsschwerpunkte gesundes Altern und die Förderung von Konfliktlösung. Seit 2021 unterrichtet sie Meditation in Institutionen, Unternehmen und in der Öffentlichkeit in verschiedenen europäischen Ländern.

Vortrag: „Plastizität im Bereich der Gefühle, Gehirnfunktionen und sozialen Interaktionen nach Meditationstraining“

Workshop: „Das Potenzial des Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainings im Bereich der Konfliktlösung“

Maria Kolek Braun:

Diplom-Theologin, Germanistin. Sie arbeitet im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich. Sie ist MBSR-Lehrerin, Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) und Vorstandsmitglied im Würzburger Forum der Kontemplation und Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof.

Vortrag: „Lasst euer Licht leuchten – Kontemplation als offene Präsenz ändert die Lebensweise, das Wie des Handelns“.

Workshop: „Heilende Präsenz – was wirkt. Was immer jemand als existentiell für sich erkannt hat, wird er/sie als Wirklichkeit in seiner/ihrer Umgebung ausstrahlen“

Univ.-Prof. Dr. Michael Rosenberger:

Er studierte Theologie in Würzburg und Rom und wurde 1987 zum Priester geweiht. 1995 promovierte er an der Universität Würzburg, 1999 habilitierte er im Fach Moraltheologie. Seit dem Studienjahr 2002/2003 ist er Inhaber des Lehrstuhls für Moraltheologie an der KTU Linz. Seit 2004 in der Gentechnik-Kommission des Gesundheitsministeriums und Umweltsprecher der Diözese Linz.

Vortrag: „Kontemplation als 'Blick der Nähe' (EG 169). Wie Meditieren menschlich machen kann“

Workshop: „Kontemplation mit Haut und Haaren. Die Sinne als Medien der inneren Wahrnehmung“

Prof. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger:

Studium der Philosophie u. Theologie, Professor für altes-tamentliche Bibelwissenschaft an der Katholisch-Theologischen Fakultät, Universität Wien. Seit 1983 Initiatische Therapie und Zen. Kontemplationslehrer.

Vortrag: „'An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen' (Mt 7,20). Die Wirkungen spiritueller Praxis als Kriterium für ihre Echtheit“

Workshop: „Gute Werke ohne Erleuchtung? Die Spannung zwischen (Gut-)Sein und (Gut-)Handeln in den Zeugnissen christlicher Spiritualität“

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Fernand Braun, Maria Kolek Braun
24SY01	Freitag, 15.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Symposium Psychotherapie

Resilienz in Psychotherapie und Spiritualität: Zwischen Ich-Stärkung und Selbst-Aufgabe?

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

Ein gleichermaßen verbreitetes Ziel sowohl in den unterschiedlichen Psychotherapieformen, als auch in den spirituellen Übungen wird mit dem Begriff Resilienz in Verbindung gebracht. Allerdings ist die Deutungshoheit dessen, was darunter zu verstehen und zu praktizieren wäre, alles andere als klar und eindeutig. Mehr noch: Während sich zahlreiche psychotherapeutische Schulen mit der Ich-Stärkung, Ich-Stabilisierung oder Ich-Entfaltung beschäftigen, scheint das Anliegen der spirituellen Übungen geradezu das Gegenteil anzubieten. Weg vom Ich, Ich-Überwindung, Einheit mit dem Großen und Ganzen werden als die eigentlichen Glücks- und Erfüllungsmomente angestrebt. Und nun die für uns so wichtige Frage: Kommen hier Psychotherapie und Spiritualität zusammen? Und wenn ja, wie? Und wenn nein, warum nicht?

Das Symposium bietet Raum für hochrangige Gespräche, Vorträge und Workshops mit Referentinnen und Referenten, die auf Grund ihrer Expertise und Lebenserfahrung Wesentliches zum Thema beitragen werden.

Fortbildungspunkte für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen werden beantragt.

Referent*innen:

Dr. Daniela Blickhan:

Dipl.-Psychologin, M.Sc., arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Trainerin und Coach und ist akkreditierte Lehrtrainerin und Lehrcoach verschiedener Berufsverbände (DCV, DACH-PP, DVNLP). Leiterin Inntal Institut und mehrfache Buchautorin, seit 2013 erste Vorsitzende des deutschsprachigen Dachverbandes für Positive Psychologie.

Univ.-Prof. Dr. Cornelia Richter:

Professorin f. Systematische Theologie an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Co-Direktorin des Bonner Instituts für Hermeneutik, Dekanin der Bonner Fakultät, Forschungsschwerpunkt „Resilience and Humanities“. Sprecherin der zugehörigen DFG-Forschungsgruppe „Resilienz in Religion und Spiritualität. Aushalten und Gestalten von Ohnmacht, Angst und Sorge“.

Harald Homberger:

Psychotherapeut in eigener Praxis, Aufstellungsseminare und Weiterbildungen (DGfS) seit 1995. Spirituelle Leitung und Lehrer des Samyama Integrale Yogameditation e. V., Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer BDY/EYU, Heilpraktiker, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). www.harald-homberger.de, www.yoga-samyama.de

Dr. med. Matthias Lauterbach:

FA f. psychotherapeutische Medizin. Arbeitet nach langer klinischer Tätigkeit seit 1990 als Berater, Coach, Autor u. leitet Weiterbildungen und Seminare für Führungskräfte, Therapeuten und Coaches. Arbeitsschwerpunkt ist das „Heil“-werden von Menschen in herausfordernden Lebens- u. Arbeitssituationen.

Sebastian Mauritz:

M. A., Systemische Beratung, 5-facher Fachbuchautor, Resilienz-Lehrtrainer, Systemischer Coach und Vorstand in der IAfAR e.V. (International Association of Applied Resilience e.V.). Seine Schwerpunkte liegen im Bereich individuelle Resilienz und Prosilienz® und er ist Initiator des jährlichen Resilienz-Online-Kongresses.

Dr. theol. Alexander Poraj:

Diplom-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Dr. Matthias Lauterbach, Michaela Nüssel
24SY02	Freitag, 20.09.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 22.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Symposium der Stiftung

Die Welt in Turbulenzen –
Apocalypse Now?

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

Wir scheinen als Menschheit nicht in der Lage zu sein, unsere globalen, existenziellen Probleme zu lösen. Noch verdrängen wir gerne diese Einsicht und wollen an den Dingen festhalten, wie sie bisher waren. Warum ist das so? Wie gehen wir mit Scheitern und Nicht-Wissen um? Wie bereiten wir uns auf persönliche, kollektive und globale Umbruchsituationen vor, in denen das Gewohnte nicht mehr gilt und auch die gewohnten „Hochrechnungen“ des Vergangenen auf das Zukünftige keine Handlungsstrategien mehr bieten?

Bieten in der Situation, in der wir uns als Menschheit befinden, die spirituellen Angebote eine Unterstützung oder gar die Lösung? Oder sind sie lediglich gut verpackte Geschichten und Praktiken, die uns angenehme Gefühle verschaffen und Hoffnung machen sollen, ohne einen nennenswerten Wandel herbeizuführen?

Wir wollen beim Symposium den Mut aufbringen, uns auch den dunklen und existenziellen Seiten des Menschseins zu stellen und uns dabei wissenschaftlich fundiert, aber auch unterhaltsam und immer anregend, der „Apokalypse“ nähern.

Bisher bestätigte Referent*innen und Programmpunkte:

Prof. Dr. Maja Göpel:

Politikökonomin, Expertin für Nachhaltigkeitspolitik und Transformationsforschung, Autorin, Rednerin, Beraterin, Hochschullehrerin und Mitbegründerin Scientists4Future.
Vortrag: „Wer wollen wir gewesen sein? – Aufbruch in die Welt von morgen“

Prof. Dr. Dr. Stefan Brunnhuber:

Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Diakonie Kliniken in Sachsen, Vollmitglied im Club of Rome, Trustee Weltakademie der Wissenschaften, Lehrstuhl für Nachhaltigkeit
Vortrag: „Die Kunst der Transformation“



Gemeinsamer Vortrag

Prof. Dr. Michael Hampe:

Professor für Philosophie im Department für Geistes-, Sozial- und Staatswissenschaften an der ETH Zürich, Autor, Studium der Psychologie und Germanistik in Heidelberg und Cambridge und Studium der Biologie mit den Schwerpunkten Neurobiologie und Genetik

und Dr. Alexander Poraj:

Diplom-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Vortrag: „Apokalypse und Ausweg in Wissenschaft und Spiritualität“

Doris Zölls:

Ev. Theologin, Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.alltagszen.de
Vortrag: „Lesung: Navigieren in turbulenten Zeiten. Vertrauen gewinnen inspiriert von Zen-Texten“

Nachwuchs-Wissenschaftler*innen im Talk:

Junge Forscher*innen
Science Slam: „Ein Zukunftsblick junger Forscher*innen auf Apokalypse und Aufbruch“

Weiterer Programmpunkt:

„Clownerie – Kunst des Scheiterns“

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Leitung	Dr. Alexander Poraj
24SY03	Freitag, 08.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 10.11.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- € 180,- für aktive Förderer*innen der Stiftung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Karin Krudup und Dozent*innen des IAS



Weiterbildung 2024/25

Im Februar 2024 startet das Institut für Achtsamkeit (IAS) die nächste 8-modulige MBSR-Weiterbildung zum* zur Lehrer*in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) unter der Leitung von Karin Krudup. Diese Weiterbildung entspricht den Qualitätsstandards des MBSR-Verbandes und ist anerkannt. Das IAS wurde 2001 von der Zen-Lehrerin Dr. Linda Lehrhaupt gegründet und ist das älteste Weiterbildungsinstitut für MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Ansätze in Deutschland.

Die MBSR-Weiterbildung hat eine klare Struktur, die sich an den Inhalten des 8-wöchigen MBSR-Kurses orientiert. Sie dient der Vertiefung des eigenen Verständnisses von Achtsamkeit und deren Vermittlung. Das Herzstück ist die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis, die von einem langjährig erfahrenen und fachlich qualifizierten Dozent*innen-Team gelehrt und gelebt wird. Die persönliche Kompetenzentwicklung jede*r Einzelnen steht im Mittelpunkt der Weiterbildung mit dem Ziel, MBSR oder ein anderes Achtsamkeitsformat unterrichten zu können.

Die Teilnahme am Orientierungstag 23LL02 des IAS für die Weiterbildung 2024/25 wird gewünscht.



Infos, Anmeldung, Zahlung, Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut:
www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Termine der Weiterbildung MBSR 2024/25LL16:

Leitung	Karin Krudup, Dozent*innen-Team des IAS
Modul 1:	Fr, 09.02. - So, 11.02.2024
Modul 2:	Do, 25.04. - So, 28.04.2024
Modul 3:	Do, 13.06. - So, 16.06.2024
Modul 4:	Do, 05.09. - So, 08.09.2024
Modul 5:	Do, 14.11. - So, 17.11.2024
Modul 6:	Fr, 17.01. - So, 19.01.2025
Modul 7:	Fr, 28.03. - So, 30.03.2025
Modul 8:	Fr, 04.07. - So, 06.07.2025

Kursgebühr zu zahlen an das IAS: je nach Nettoeinkommen € 4725,- bzw. € 4350,- für die gesamte Weiterbildung (Anzahlung und Ratenzahlung möglich). Zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222**.

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2024/25LL16

Leitung	Karin Krudup
23LL02	Sa, 18.11.2023 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2025/26LL17

Leitung	Karin Krudup
24LL02	Sa, 23.11.2024 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung

mit Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS

Ausbildung 2024/25

Ab April 2024 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 auch die Haltung und Präsenz der Lehrenden. Deshalb geht es neben der Vertiefung der eigenen Meditations-praxis auch um die persönliche Weiterentwicklung. Um diesen Tiefgang zu erreichen, findet im Rahmen der Ausbildung auch ein Schweigeretreat statt.

Online-Orientierungsseminare für die MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2024/25XBA06

Leitung	Susanne Breuninger-Ballreich
23XBA08/ON	Di, 28.11.2023 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
24XBA07/ON	Sa, 27.01.2024 von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei

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

Es gelten die Stornobedingungen des ZAS sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.



Termine MBSR-Ausbildung 2024/25XBA06:

Leitung	Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS
Modul 1:	Mi, 17.04. - So, 21.04.2024
Modul 2:	Mi, 26.06. - So, 30.06.2024
Modul 3:	So, 15.09. - Fr, 20.09.2024
Modul 4:	Mi, 11.12. - So, 15.12.2024
Modul 5:	Mi, 12.03. - So, 16.03.2025
Modul 6:	Mi, 11.06. - So, 15.06.2025
Modul 7:	Mi, 10.09. - So, 14.09.2025
Modul 8:	Mi, 26.11. - So, 30.11.2025

Kursgebühr zu zahlen an das ZAS:
€ 4650,- für die gesamte Ausbildung
Ratenzahlung möglich,
zu zahlen am Benediktushof:
Unterkunft/Verpflegung
Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222**.

MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psycho- therapie – Grundkurs

mit Heike Alsleben

Achtsamkeitsbasierte Interventionen wie MBSR und MBCT haben sich in der Psychotherapie längst bewährt. Ihr Herzstück sind Achtsamkeitsmeditationen und -übungen im Alltag. Der Grundlagenkurs eignet sich als Einstieg und Vertiefung für alle, die das Potenzial einer regelmäßigen Meditationspraxis von Therapeut*innen und Patient*innen im Rahmen ihrer (psycho-)therapeutischen Arbeit erfahren und erkunden möchten. Denn durch die Verkörperung (Embodiment) von Achtsamkeit und erforschenden Dialog (Inquiry) werden wir als Therapeut*innen sozusagen zum Instrument, durch das Achtsamkeit für unsere Patient*innen erfahrbar wird.

Die vier Kurstage bieten Raum für das Kennenlernen und Vertiefen von Achtsamkeitsmeditationen und -übungen. Wir erforschen unsere innere Haltung und Erfahrungen mit der Übungspraxis. Wir erarbeiten gemeinsam Grundlagen zur Anleitung und Begleitung von Achtsamkeitsübungen im klinisch-psychotherapeutischen Kontext und sprechen über damit einhergehende Herausforderungen. Auch Selbstfürsorge hat ihren Raum.

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen aus (psycho-)therapeutischen Berufen mit Interesse an achtsamkeitsbasierten Interventionen. Vorerfahrungen mit DBT oder ACT sind willkommen.

Fortbildungspunkte bei der PTK Bayern werden beantragt.

Leitung	Heike Alsleben
24AE01	Donnerstag, 25.01.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.01.2024, 12 Uhr
24AE02	Sonntag, 18.08.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- 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 sowie „Wise Mind“ als ein Zugang zur inneren Weisheit, können in der Psychotherapie ebenfalls wirkungsvoll vermittelt werden. Darin verbessern sich Selbstkonzept, soziale Verantwortung und Lebenszufriedenheit. Basierend auf den neuesten empirischen Erkenntnissen und den spirituellen Erfahrungen von Prof. Dr. und Zen-Meisterin Marsha Linehan haben wir das erfolgreiche Achtsamkeitskonzept 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“ in der Weiterentwicklung von Prof. Dr. Martin Bohus 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.

Wird zertifiziert von DDBT und PTK Bayern CME.

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:

www.awp-freiburg.de

Es gelten die Stornobedingungen der AWP sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Leitung	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
24EM01	Sonntag, 02.06.2024, 15 Uhr bis Freitag, 07.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an die AWP: € 720,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung

Yoga-Basierte- Traumatherapie (YBT) – Einführung

mit Dietmar Mitzinger



Wir lernen 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, wie YBT arbeitet.

Zielgruppe:

Yogaübende, Yogalehrer*innen, Yogatherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Körpertherapeut*innen.

Die Einführung ist Voraussetzung für die Weiterbildung YBT-Foundation, kann aber auch einzeln gebucht werden.

Leitung	Dietmar Mitzinger
24MZ01	Freitag, 26.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 28.07.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko

Die spirituelle Dimension im Coaching

In Unternehmen, Organisationen und in der Gesellschaft braucht es Menschen, die inspiriert und mutig für eine sinnstiftende und wertorientierte Gestaltung unserer Lebenswelt stehen. Wenn sich, wie in diesen Zeiten, die vertraute Ordnung und Sicherheit im Außen aufzulösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich im eigenen Innen zu verorten – in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein. Die Weiterbildung Essenz-Coaching 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 heraus, 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
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 218**.

Weitere Infos Aufbaukurs 2024/25 auf:

www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach/

Termine Grundkurs EssenzCoaching 2023/24AP13:

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent*innen
Modul 1:	Fr, 10.11. - So, 12.11.23
Modul 2:	Fr, 19.01. - So, 21.01.24
Modul 3:	Fr, 08.03. - So, 10.03.24
Modul 4:	Fr, 26.04. - So, 28.04.24
Modul 5:	Fr, 21.06. - So, 23.06.24
Kursgebühr	€ 3.250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Termine Grundkurs EssenzCoaching 2024/25AP14:

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko und Gastdozent*innen
24AP14/1	Freitag, 01.11.2024, 16 Uhr bis Sonntag, 03.11.2024, 13.30 Uhr
Termin 2025:	17.01.-19.01., 21.03.- 23.03., 23.05.-25.05., 04.07.-06.07.2025
Kursgebühr	€ 3.250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mindful Leadership – Universitätslehrgang für Führung, Training und...

mit Rudi Ballreich

... Kulturtransformation 2024-2026

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 Schweigerevents), um die Erfahrung und Anwendung der bewussten zentrierten Führungsmethoden, um wissenschaftliche Hintergründe und um praktisches Anleitungstraining.



Leitung:

Rudi Ballreich (Concadora GmbH)

Trainer*innen:

Rudi Ballreich, Prof. Dr. Joachim Bauer, Susanne Breuninger-Ballreich, Dr. Britta Hözl, Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin, Prof. Dr. Niko Kohls, Dr. Alexander Poraj

Zielgruppe:

Personalentwickler*-, Geschäftsführer*innen und Führungskräfte, die in ihrer Organisation Mindful Leadership einführen wollen. Trainer*-, Berater*innen und Coaches, die Mindful Leadership in ihre Arbeit einbeziehen 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

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt bei der Universität Witten/Herdecke:

www.professional-campus.de

Konditionen:

Es gelten die Stornobedingungen der Veranstalter sowie die allgemeinen Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**. Unterkunft und Verpflegung werden modulweise bei Anreise am Benediktushof bezahlt. Es gelten die Hotelpreise, siehe **Seite 222**.



Termine Zertifikatslehrgang 2024-2026XRB10:

Leitung Rudi Ballreich

Modul 1: Mo, 06.05. - Fr, 10.05.2024

Modul 2: Mo, 15.07. - Fr, 19.07.2024

Modul 3: So, 20.10. - Fr, 25.10.2024

Modul 4: Mo, 13.01. - Fr, 17.01.2025

Modul 5: Mo, 05.05. - Fr, 09.05.2025

Modul 6: So, 06.07. - Fr, 11.07.2025

Modul 7: Mo, 06.10. - Fr, 10.10.2025

Modul 8: Mo, 19.01. - Fr, 23.01.2026

Modul 9: Mo, 20.04. - Fr, 24.04.2026

Modul 10: Mo, 13.07. - Fr, 17.07.2026

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 2024 (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

Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 500,- 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. Bezahlung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

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

Termine der Lehrer*innen-Weiterbildung GS 2024:

Leitung Ulrike Steinmann, Manfred Rosen

24LG04/1 Freitag, 02.02.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.02.2024, 12 Uhr

24LG04/5 Freitag, 07.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 09.06.2024, 12 Uhr

Leitung Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen

24LG04/2 Freitag, 01.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 03.03.2024, 12 Uhr

24LG04/3 Sonntag, 14.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 16.04.2024, 12 Uhr

24LG04/4 Freitag, 03.05.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 05.05.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 500,- 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 2024/25 (LemAuS WS)“ vermittelt in fünf Modulen die Fähigkeit, Achtsamkeit in Verbindung mit Lernstrategien zu unterrichten. Außerdem wird viel Wert darauf gelegt, die eigene Haltung der Achtsamkeit zu stärken und auszubauen. Die Umsetzung dieser Weiterbildung findet vorrangig in der 5. Jahrgangsstufe weiterführender Schulen statt.

Die Weiterbildung stärkt die Lehrer*innen:

- in ihrer Präsenz und ihrem Zugriff auf die eigenen Ressourcen
- im achtsamen Umgang mit Schüler*innen und Kolleg*innen
- in der Vermittlung von wirksamen Lernmethoden
- in der Einführung von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ an der eigenen Schule



Themen der Module:

- Modul 1: Achtsam mit mir selbst
- Modul 2: Achtsame Kommunikation – Selbstempathie
- Modul 3: Achtsame Kommunikation – Empathie für andere
- Modul 4: Achtsamkeit als Wahlfach
- Modul 5: Anleiten der schulinternen Kolleg*innen.

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen“ und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung:

www.west-oestliche-weisheit.de/projekte

Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 500,- 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. Bezahlung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

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

Termine der Lehrer*innen-Weiterbildung WS 2024/25:

Leitung	Alexandra Andersen, Manfred Rosen
24LE06/1	Sonntag, 06.10.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 08.10.2024, 12 Uhr
24LE06/2	Freitag, 15.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.11.2024, 12 Uhr
Termine 2025: 10.01.-12.01., 14.02.-16.02., 21.03.-23.03.2025	
Kursgebühr	€ 500,- – gesamt für fünf Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in – Weiterbildung

mit Renate Dümmig



3-modulige Weiterbildung 2024

Die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ und die Zen-Linie „Leere Wolke“, beide gegründet von Willigis Jäger, bieten, gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, die Weiterbildung zur* zum zertifizierten Sitzgruppenleiter*in an. Viele Menschen, die über eine fundierte Kontemplations- oder Zen-Praxis verfügen, verspüren den Wunsch, eine eigene Meditationsgruppe ins Leben zu rufen. Damit aus dem Wunsch ein fruchtbarer Raum für eine gemeinsame spirituelle Praxis werden kann, ist es ratsam, sich auf die Arbeit gut vorzubereiten. Die langjährige Erfahrung zeigt, dass sich diejenigen, die eine Meditationsgruppe leiten oder eine gründen möchten, mit einer Reihe von Fragen und Themen konfrontiert sehen.

Dazu gehören:

- Fragen nach dem klaren Formulieren des Inhaltes der Meditation
- Fragen nach der eigenen Kompetenz und deren Grenzen
- Fragen hinsichtlich des Umgangs mit Störungen und Konflikten innerhalb der Gruppe
- Fragen rund um das Praktische und Organisatorische
- Einführung für neue Gruppenmitglieder
- Abgrenzung zu anderen Meditationsrichtungen
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Die Weiterbildung ist praxisbezogen genau auf diese Fragen und Bedürfnisse ausgerichtet. In jedem Modul gibt es außerdem ausreichend Raum zum gemeinsamen Sitzen, zum Einüben der Rituale und für die Begleitung auf dem eigenen spirituellen Weg. Es kann die notwendige Praxis geübt und das entsprechende Wissen erlangt werden, um eine Sitzgruppe kompetent und souverän zu leiten.

Teilnahmevoraussetzung, Zertifikat:

Teilnehmen kann jede*r, die*der an mindestens fünf Kontemplationskursen oder fünf Zen-Sesshins bei eine*m Lehrer*in der Willigis Jäger-Linien teilgenommen hat. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Die Module finden für Kontemplation und Zen gemeinsam statt. Die fachlichen Inhalte zu Historie und Entwicklung der Übungswege Zen und Kontemplation bringen **Fernand Braun** (Mitglied in der Leitung der Kontemplationslinie) und **Alexander Poraj** (Mitglied in der Leitung der Zen-Linie) bei Vorträgen in den Modulen 1 und 2 ein. Sie stehen als Vertreter der Linienleitungen im Verlauf der Ausbildung für Fragen und Austausch zur Verfügung.

Modul 1 (24ZK03/1):

Thema „Die Rolle der*des Sitzgruppenleiters*in/ Inhalte und Rituale“

Modul 2 (24ZK03/2):

Thema „Organisation“

Modul 3 (24ZK03/3):

Thema „Der Umgang mit Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis“

Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 495,- gesamt für alle drei Module und ist fällig mit dem Start der Weiterbildung. Unterkunft und Verpflegung sind jeweils bei Anreise am Benediktushof zu bezahlen.

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

Leitung	Renate Dümmig
24ZK03/1	Freitag, 15.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 17.03.2024, 12 Uhr
24ZK03/2	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr
24ZK03/3	Sonntag, 09.06.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 11.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 495,- – gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

11 Junge Menschen und Familien



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**“ und deren Bedeutung für die Gestaltung der Gesellschaft.

Es ist ein Anliegen der Stiftung, Familien, Studierenden, Auszubildenden, Jugendlichen und Kindern einen Zugang zur Meditation zu ermöglichen. Damit möchten wir schon früh eine achtsame Selbstwahrnehmung und eine bewusste Lebensgestaltung fördern. Die Themen dieser Kurse sind so gestaltet, dass sie von jungen Menschen verstanden, angenommen und geübt werden können.

Die **Familien-Kurse** ermöglichen ein **gemeinsames Erleben** von Spiritualität und führen Kinder spielerisch an die Übung der Meditation heran.

Bei den „**Mehr als Du denkst!**“-Kursen stellen sich Jugendliche und junge Erwachsene in **Zen- und Kontemplationskursen** Fragen zur Lebensgestaltung und Selbstfindung. 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 finden Sie auf: www.benediktushof-holzkirchen.de

Die beiden **Camps für Studierende und Auszubildende** finden im Frühjahr und im Herbst statt. Sie bieten die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die jungen Menschen im Zusammenhang mit dieser Lebensphase besonders am Herzen liegen.

Zudem unterstützt die Stiftung **Langzeitaufenthalte** für Menschen in Studium und Ausbildung, die als »Kloster auf Zeit« am Benediktushof möglich sind (siehe Seite 220).

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen.

Weiterführende Informationen zu den Projekten für die „Generation Zukunft“: www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/

„**H**undert Kerzen lassen sich an einer einzigen entzünden. Das Gute nimmt zu, wenn man es teilt.“

Willigis Jäger

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 unterschiedlichste Familien 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.

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Maria Kolek Braun
24ZP37	Freitag, 17.05.2024, 18 Uhr bis Montag, 20.05.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 85,- Erwachsene, € 46,- Kinder 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.

Leitung	Manfred Rosen
24RO01	Freitag, 19.04.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 21.04.2024, 12 Uhr
24RO02	Freitag, 12.07.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 14.07.2024, 12 Uhr
24RO03	Freitag, 30.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.09.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 85,- Erwachsene, € 46,- 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	Susanne Ahnert-Braun
24SU05	Freitag, 22.03.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24.03.2024, 12 Uhr
24SU06	Freitag, 14.06.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 16.06.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 85,- Erwachsene, € 46,- 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 Zen-Einführungskurs, 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
24ST03	Sonntag, 07.01.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.01.2024, 12 Uhr
24ST04	Sonntag, 16.06.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.06.2024, 12 Uhr
24ST05	Donnerstag, 03.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 06.10.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 125,- Mehrbetttraum € 175,- Doppelzimmer € 195,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung



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

mit Petra Wagner

Denken ist nicht alles. Denn, wenn das so wäre – wären wir nur unsere Gedanken, sonst nichts. Es sind jedoch Erlebnisse und Erfahrungen, aus denen die ganz eigene, individuelle Gedankenwelt entsteht – mit Wünschen und Hoffnungen, Sorgen und Ängsten und auch Verunsicherung und Selbstzweifel.

Was wäre, wenn es mal still wäre? Wenn die ständige Informationsflut, auch von Social Media, mal innehalten würde? Wie wäre es, wenn Zeit und Raum entstehen könnten für Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Wie bin ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“, ohne sich im Außen zu verlieren. Diese existenziellen Fragen brauchen Zeit und Raum, um ihnen in der eigenen Tiefe nachspüren und mögliche Antworten finden zu können. Auch jenseits dieser Fragen und Antworten: Wie wäre es, getragen von der Stille, einfach mal zu sein – Hier und Jetzt: Zuhause sein?

Zentrale Kurselemente sind die kontemplativen Übungen Sitzen in Stille und meditatives Gehen im Raum und im Freien, ergänzt durch Impulsvorträge und Gespräche sowie Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur. Auch die Möglichkeit gemeinsamen Austausches ist gegeben.

Der Kurs gilt 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.

Leitung	Petra Wagner
24ST06	Sonntag, 21.04.2024, 18 Uhr bis Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr
24ST07	Freitag, 29.11.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 01.12.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 110,- Mehrbetraum € 160,- Doppelzimmer € 180,- 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 zu unseren individuellen Stärken, Leitwerten und Bedürfnissen. Dieses Selbst-Bewusstsein kann uns auch in schwierigen Lebenssituationen Orientierung geben. Es gibt Übungssequenzen (jede*r 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.

Leitung	Manfred Rosen, Elias Jehle
24ST08	Freitag, 02.08.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 04.08.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.



Frühjahrs-camp

Wird es wieder gut? Perspektiven in der planetaren Krise

mit Manfred Rosen und Maria Kolek Braun

Seit Anbeginn der Menschheit versuchen wir, unsere Welt lebenswerter und besser für alle zu machen. Und jetzt? Wird die Menschheit kollektiv scheitern und als Spezies von diesem Planeten verschwinden? Angesichts der multiplen Krisen in der Welt: Was kommt noch alles auf uns zu und wie werden wir damit umgehen können? Wie können wir den künftigen, vielfältigen Herausforderungen begegnen, ohne daran zu zerbrechen und die eigene Würde zu verlieren? Die Perspektive, die uns eine redliche spirituelle Praxis dabei bietet, weist auf Ansätze hin.

Welche Ansätze finden Organisationen und wissenschaftliche Arbeiten, um den Herausforderungen zu begegnen? Wie können wir „trotz allem“ gut leben? Dabei geht es nicht um konkrete Handlungsanweisungen, sondern um Inspiration und die Entwicklung einer grundlegenden Haltung.

Vorträge:

- Maria Kolek Braun: „Klimawandel – Zukunft – Sicherheit?“
- Pater Fabian Moos SJ: „Kampf und Kontemplation. Zu einer politischen Spiritualität im Anthropozän“
- Manfred Rosen: „In Würde scheitern“

Workshops:

- Jaqueline Auerswald: „Vom Überfluss zur Suffizienz: Was brauchen wir wirklich für ein gutes Leben?“, Sportwissenschaftlerin (B.A.), Angewandte Nachhaltigkeit (M.Sc.)
- Martin Höhn und Siegfried Renz: „Taketina – In komplexen Situationen den eigenen Rhythmus finden“, www.martinhohn.de, www.siegfried-renz.de
- Katrin Sickora: „Bewusstseins-basierte Transformation mit Theorie U – Was braucht die Welt morgen von uns jetzt?“, www.katrin-sickora.de
- Doris Karner-Klett: „Yoga: weniger-anders-mehr“, www.yogakircheimteck.de
- Horst Nosofsky und Ina Kluger: „Lebensgarten – Hoffnung durch Handeln“, www.lebensgarten.de

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Leitung	Manfred Rosen, Maria Kolek Braun
24ST01	Sonntag, 03.03.2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.03.2024, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 125,- Mehrbetraum € 175,- Doppelzimmer € 195,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Herbstcamp

Zukunftsangst oder Zukunftshoffnung?
Was machen wir mit dem Leben, das wir
bekommen und geerbt haben?

mit Alexander Poraj und Petra Wagner



Was erben wir von der Generation, die uns vorangeht?
Und was machen wir mit der Situation, die wir geerbt
haben? Ein Ergebnis der vielfältigen und gut gemeinten
Lebensverbesserungen ist, dass wir uns in eine bedroh-
liche globale Situation begeben haben. Wie umgehen mit
den kollektiven Konditionierungen, die uns in diese Situ-
ation gebracht haben? Welche Aspekte der individuellen
Entwicklung sind „Not-wendig“, um die Möglichkeit zu
schaffen, kollektive Konditionierung zu transformieren?

Vorträge:

- Petra Wagner: „Angst macht eng – eng macht Angst“
- Andreas Blaser: „Was trägt mich im Leben? –
Über Sinn und Orientierung“
- Dr. Alexander Poraj: „Spiritualität: Wie trainiert man
das Leben?“

Workshops:

- Harald Homberger: „Ich spür dich Oma – Trauma
als transgenerationale Erfahrung“
www.harald-homberger.de
- Geraldine Schüle: „Autobiographisches Storytelling
mit der Held*innenreise“
www.geraldine-schuele.com
- Andreas Blaser: „Worauf baue ich? – Auf der Suche
nach Werten“, Philosoph (M.A.)
- Tilman Reuter: „Im Spiegel der Natur dich selbst
erkennen – Ein intuitiver Naturgang in deine Zukunft“
www.t-reuter.com
- Elsbeth Maria Herberich: „Qigong – Kultivierung
der eigenen Lebenskraft“, u. a. Zen-Lehrerin, Qigong-
Weiterbildungen
- Brigitte Antoni: „Stabilität und Weite mit Ashtanga
Vinyasa Yoga“
www.beyogiful.com

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Leitung Dr. Alexander Poraj, Petra Wagner

24ST02 Sonntag, 08.09.2024, 18 Uhr bis
Mittwoch, 11.09.2024, 12 Uhr

Kursgebühr € 125,- Mehrbettzimmer
€ 175,- Doppelzimmer
€ 195,- Einzelzimmer
inkl. Unterkunft und Verpflegung



12 Allgemeines

Die Kursleiter*innen stellen sich vor

Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung

Benediktushof GmbH, West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

Informationen für Ihren Aufenthalt

Externe Veranstalter – tagen und übernachten unter einem Dach

Veranstaltungsräume

Kontaktadressen

Jahresüberblick 2024: Übersicht aller Kurse

Impressum, Fotonachweis



Die Kursleiter*innen stellen sich vor

Achtzehn, Christiane (Seite 40)

Sonderschullehrerin, Dipl.-päd., Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), langj. Schülerin des Zen-Meisters C. v. Collande und Mitglied seiner "Raben Sangha" (Zenpeacemakers), Leitung einer Sitzgruppe.

Ackermann, Isolde (Seite 112)

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 Fasten-seminare, Zenpraxis. www.isolde-ackermann.de

Ahnert-Braun, Susanne (Seiten 10 f., 15, 148, 191)

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), bestätigt von Willigis, Osteopathin, HP. Ausb. in transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler) und systemischem Familienstellen (H. Homberger). Seit 2022 neben Kurstätigkeit als psychologisch-spirituelle Begleitung am Benediktushof tätig. www.ampuldeslebens.de

Alsleben, Heike (Seite 181)

Psych. Psychotherapeutin, MBSR-, MBCT- u. MBCL-Senior-Lehrerin, Dozentin, Supervisorin, langj. Meditationspraxis (Kontemplation, Vipassana, Metta). MBCT-Fachleitung (IAS). Co-Leitung Spezialambulanz für Angst- u. Zwangserkrankungen, Uniklinikum HH. Autorin: „Achtsame Wege aus der Depression.“ www.heike-alsleben.de

Andersen, Alexandra (Seite 185 f.)

Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an weiterführenden Schulen“, MBSR-Lehrerin, Lu Jong-Lehrerin (zert. v. Lama Tulku Lobsang), Trainerin Gewaltfreie Kommunikation, Klangmassagepraktikerin (P. Hess), Aroha-Mastertrainerin (B. Jakszt). Zen-, Metta- und Vipassanapraxis. www.alexandra-andersen.de

Antoni, Brigitte (Seite 59)

Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin (Dr. R. Steiner), Yoga Teacher Training Immersion (A. Eppler), Pranayama, Full Body Mudra u. Yoga Philosophy (Sri BNS Iyengar), Pranayama u. Yoga Meditation (G. Maehle). Weiterb. zu Yoga Philosophy, Pranayama, Meditation u. Yoga Therapie. www.beyogiful.com

Assländer, Regina (Seite 93)

Lehrerin für Taiji Chan u. Qigong, seit 1988 Aus- u. Weiterbildungen in Taiji (Peter Yang) u. in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), regelm. Fortb. in Qigong (u. a. in China), seit 1987 Zen-Praxis, HP klassische Homöopathie u. Cranio-Sacral-Therapie, Somatic Experiencing-Traumatherapie nach Peter Levine.

Ballreich, Rudi (Seiten 167, 184)

Gründer u. GF Concadora GmbH. Orga.berater, Mediator u. Trainer für Mindful Leadership. Bis 2020 Mitglied Trigon Entw.beratung. Seit 2015 Initiator u. Moderator Mindful Leadership-Konferenzen. Seit 2017 zus. mit Professional Campus der Uni Witten/Herdecke Entw. u. Durchf. CAS-Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“. Zahlreiche Veröff. zu Mediation, Orga.entwicklung, Mindful Leadership. www.concadora.com

Baltz, Stefanie (Seite 65)

langj. Schülerin u. Lehrassistentin v. M. Mannschatz, arbeitet seit über 30 J. als Psychotherapeutin in eigener Praxis. 2009 bis 2012 Ausb. zur Yogalehrerin. Seitdem neben psychotherapeut. Tätigkeit als Yoga- u. Meditationslehrerin aktiv. www.samari.yoga

Beckmann, Ludger P. (Seiten 149 f., 158, 168)

Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf. IT-Management. Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Coach f. Führungskräfte, Managementtrainer. Ausb. in Gestaltth. u. Hakomi (ECP). Zahlreiche Fortb. www.mindfulness-academy.de

Beilé, Théo (Seite 97)

25 J. Erf. in korean. Kampfkünsten, war Instruktor im Golgalsa-Tempel, Südkorea, dem int. SunMuDo-Hauptsitz, sowie Mitglied des korean. Demo-Teams. Trainer in französ. Lehrerausb., Gründer SunMuDo Schule Straßburg, Taekwondo 2. Dan, Sunmudo 4. Dan, HP.

Berger, Gerhard (Seite 94 f.)

Richter, Dozent der Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V., www.qigong-yangsheng.de

Bernsdorf, Jörg, Dr. (Seite 118)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 25 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuendo, Shukuhachi) u. Budo (Aikido, Iaido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo. www.zen-muehle.de

Bickhard-Bottinelli, Jana (Seiten 146, 154)

Yoga- u. MBSR-Lehrerin, 2011-2022 Dozentin für Yoga am Center for Mindfulness, Zürich. Mitgliedschaft beim MBSR-Verband (CH), seit 1986 eigene Yoga- u. Vipassanapraxis, seit 1998 Unterrichtstätigkeit. www.abc-yoga.com

Bissinger, Ruth (Seite 72)

HP Psychoth., Gestalttherapeutin, Dipl.-Soz.päd., Ausb. Transpersonale Prozessarbeit (R. Stiegler). Seit 2002 eigene Praxis in Erlangen, Einzel- u. Paartherapie. In Sozialpsychiatrie tätig. www.der-seelenbewegung-folgen.de

Bißmeier, Undine (Seite 41)

Buddhistin auf dem Zen-Weg. Zen-Lehrerin (Sensei) ZenPeacemaker u. White Plum Asanga (B. Glassman Roshi). Zen- u. Koanstudium mit C. v. Collande Roshi. Schulung bei B. Salaam Roshi in versch. buddhist. Meditationspraktiken, buddhist. Psychologie u. Ethik. Fachkrankenschwester f. Psychiatrie.

Blanz, Hiekyoung (Seite 142)

Seit 12 J. Coach u. Lehrcoach für The Work, Verband für The Work (vtw), Berlin. Certified Facilitator, Institute for The Work (ITW), USA. 25 J. Erfahrung mit Bewegung u. Tanz als Dipl.-Tänzerin. Eigenes Seminarhaus im Allgäu. www.hiekyoung.com

Blumenberg, Katrin (Seite 94)

Qigong-Ausbilderin (DDQT). Leitung der Zheng Yi Dao Seminare/des Übungssystems "Qigong der Vier Jahreszeiten". Ausgeb. in der V. R. China. Tätig in Aus- u. Fortb. von Qigong-Lehrenden, Ärzten, Psychologen, Lehrern. www.qigong-vier-jahreszeiten.de

Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat. (Seite 172)

promov. in Physik, Grundstudium Chinesisch u. Philosophie, längere Aufenthalte in China, unterrichtet seit 1989 Qigong. Lehrerin/Ausbilderin Dt. Qigong Ges. e. V., Kursleiterin Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V., www.qigong-shiatsu-radolfzell.de

Bodeutsch, Ralf (Seite 112)

Dipl.-Ing., Romanistikstudium, Jena u. Lleida (Spanien). Seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberufl. Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von int. Fastenkursen u. Gesundheitsreisen. www.bodeutsch.eu

Böhme, Markus (Seite 58)

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

Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil. (Seite 46 f.)

M.Sc., Ärztin f. Innere Medizin, Krebskrankungen, Palliativmedizin. Priesterordination u. Dharma-Übertragung in der Soto-Zen-Tradition von Shunryu Suzuki. Lehrer: Hozan Alan Senauke, Sojun Mel Weitsman. Leitung Sangha: www.wind-wolken-sangha.de. Aktiv in Hospizarbeit: www.hospiz-im-wohld.de

Bollmann, Christian (Seiten 128, 140)

Musikstudium, Musiker, Komponist, Chor-, Ensemble- u. Seminarleiter, seit mehr als 30 J. Arbeit mit Obertönen, meditativer Musik u. Heilkraft von Klängen u. Stimme. Gründer u. Leiter Oberton-Chor Düsseldorf. 24 CDs mit eigenen Projekten wie Heilende Klänge, Abwun. Int. Konzert- u. Seminartätigkeit. www.lichthaus-musik.de

Borschel, Daniela (Seiten 73, 169)

Dipl.-Kauffrau, Integraler Coach, Moderatorin, Trainerin, Aufstellerin, interrel. Dialogbegleiterin, Kontemplationslehrerin WfDK, Lehrerin Weggemeinschaft Integral Mandorla (H. Dörmann), Kado-Lehrerin, 21 J. Kursleitung, Vorstand Integrales Forum e. V., Beirätin Spirit. Zentrum im Eckstein. www.borschel.com

Böttger, Astrid (Seite 170)

Führungskrafttrainerin, Medientrainerin und Lehrbeauftragte (DHBW HN, KIT) mit Passion für Mindful Leadership. Orga.entwicklerin (Dr. Gunther Schmidt), Yoga- u. Meditationslehrerin (Sanjeev Bhanot), Search Inside Yourself Trainerin (USA). www.astridboettger.de

Braun, Fernand (Seiten 10 ff., 18 f., 22, 176)

Mitglied der spirituellen Leitung des Hauses. Vita siehe Seite 213. www.ampulsdeslebens.de

Breuninger-Ballreich, Susanne (Seiten 167, 180)

Gestaltpsychoth., Coach, Achtsamkeitstrainerin MBSR u. MBCT, leitet MBSR-Lehrer-Ausb. des ZAS. In Unternehmen achtsamkeitsbasierte Trainingsprogr., unterrichtet im Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ (Uni Witten/Herdecke). Autorin. www.zas-stuttgart.de

Bryson, Gisela (Seite 23)

Kontemplationslehrerin Via Cordis u. WSdK. Mitglied im WfDK. Seit 1992 Ausb. von Meditationslehrern in Dtl. u. der Schweiz. Langj. Ausb.leiterin von Atemtherapeuten, Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem. Supervision, Seminare in eigener Praxis.

Burggrabe, Helge (Seite 130)

Int. tätiger Komponist u. Seminarleiter. Komposition von Oratorien, „Hagios“-Gesangszyklen u. a., Leiter Kulturprojekt „Human“ zu den Menschenrechten. Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung umfangreiche Seminartätigkeit für eine lebendige Spiritualität durch Gesang, Kontemplation und Kunst. www.burggrabe.de

Büttner, Dorothea (Seite 130)

Päd., Ganzheitl. Atem- u. Leibtherapie (HAG), Seminartätigkeit u. regelm. Angebote Meditation u. meditative Kreistänze, Gesprächsgruppe für Trauernde, Gemeinendiakonin. www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de

Buxbaum, Dagmar (Seiten 32, 38)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungspäd., seit 2014 Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit fast 40 J. Zen-Praxis, seit 2003 Leitung Zen-Gruppen. www.seelenfrohd.de

Cantú, Kay (Seite 55)

Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 3 J. im Yoga-Ashram, dort Ausb. von Yogalehrern (BYV), Personaltrainer, Meditationskursleiter, Entw. eines systemisch orientierten Konzeptes für Xperience Yogalehrer-Ausbildung. www.xperience-yoga.com

Catoni, Carola (Seite 118)

seit 2016 Ausb. im jap. Teeweg (G. Staufenbiel), seit 2022 unterrichtet sie. Seit 2012 heilt sie sich nach Thich Nhat Hanh: Sie erlernte bewusstes Atmen im Sitzen, Gehen, Yoga, Qigong, Sprechen, Zuhören u. im Tun. Leitet Meditationen u. Tiefenentspannungen. www.atmen-und-sein.com, www.teeweg.de

Ceming, Katharina, Prof. Dr. phil., Dr. theol.

(Seiten 66, 153) langjährig freiberufl. Seminarleiterin u. Publizistin, promovierte Theologin u. Philosophin. Organisation philosoph. Reisen. Geht, von philosoph. u. spirituellen Traditionen inspiriert der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht u. wie es gelebt werden kann. www.quelle-des-guten-lebens.de

Dalberg, Andreas (Seite 158)

Autor, Biograf u. Seminarleiter. Studium Schreibpädagogik (M. A.). Philosoph. u. psycholog. Zusatzqualif., langj. Praxis in Achtsamkeitsmeditation u. Kontemplation. Versch. Publikationen (Roman, Essay, Anthologie, Ratgeber). www.andreasdalberg.de

Danke, André (Seite 56 f.)

kommt aus Untern.beratung u. Medien- u. Lizenzbranche. War Fotomodel in NY, dort Ausb. am Kundalini Yoga East zum Kundalini Yogalehrer nach Yogi Bhajan. Hält int. Workshops. Regelmäßige Fortb. in Indien (Yogi Amadeep). Eigenes Yoga-Online-Magazin. www.yogarelations.com

Dittrich, Susanne (Seite 45)

Zen-Praxis seit 1999 bei R. Drostens Roshi, seit 2016 bei L. M. Lehrhaupt Roshi. Von dieser autorisiert zur Leitung von Retreats u. Meditationsgruppen, Koanarbeit, Zen-Einzelbegleitung. MBSR-Lehrerin, Psychotherapeutin, Gruppenlehranalytikerin, Supervisorin, langj. Yogaerfahrung. www.zen-praxis.de

Dörmann, Helmut (Seiten 73 f., 162)

Gestalttherapeut, Supervisor, Training in transpers. Psychologie, leitete über 20 J. einen Hospizdienst, Trauerbegleiter, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), 3-j. Meditationslehrer-Ausb., versch. Veröff. www.helmut-doermann.de

Drescher, Gisela (Seiten 33, 123)

freischaff. Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Leitet seit 1978 die „Freie Werkstatt für Bildhauerei und Gestaltbildung“ mit dem Ausbildungsweig „Der künstlerische Mensch“. www.gisela-drescher.de

Dressler, Stefan, Dr. med. (Seite 140)

FA f. Psychiatrie u. Psychoth., Holotropes Atmen (Grof zertifiziert), Psychodynam. Traumatherapie, Körperorient. Prozessarb., Transpers. Gestalttherapie u. Traumkörperarb., Begründer Essence of Heart. Integrative Psychoth., Privatpraxis. Seit 2005 Kurse Holotr. Atmen. Dozent am IIBP, Professional Member Eurotas. www.essence-sd.de

Dümmig, Renate (Seiten 37, 187)

Psycholog. Beraterin, Burnout-Beraterin u. Trauerbegleiterin in eigener Praxis, seit über 25 J. Kurstätigkeit für versch. Körpertherapien, Taiji-Chan-Lehrerin, Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), leitet mehrere Sitzgruppen. www.koerper-bewusst-sein.eu

Eichelbauer, Christa (Seite 102)

Dipl.-Psych., Psychol. Psychoth., Klinische Orga.psych. (DPTV). Tangotänzerin u. -lehrerin. Yoga-Lehrerin (BYV). Seit 2007 Seminarleitung an der Schnittstelle Tango Argentino/Psychologie/Meditation. Gründerin Psytango und Xperience Tango. www.xperience-tango.de

Eurich, Claus, Prof. Dr. phil. (Seite 20 f.)

Hochschullehrer i. R. für Ethik und Kommunikation. Philosoph. Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Kursleiter am Hof seit 2004. Zahlreiche Veröff., zuletzt „Aufstand für das Leben“, „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers“, „Endlichkeit u. Versöhnung. Minima Spiritualia“. www.interbeing.de

Fell-Hagen, Monika (Seiten 54, 140)

Psycholog. Psychoth., seit über 25 J. in eigener Praxis, Körperpsychotherapie, System. Therapie u. Aufstellungen, Traumatherapie, Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BYV, Sriram), war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, Tantrisches Yoga (M. Anand), Lehrtherapeutin Tiefenpsych. (ZIST, WIAP), Autorin. www.trans-personal.de

Fiege, Susanne, Dr. rer. nat. (Seite 86)

Qualitätsmanagerin/Evaluationsbeauftragte an FH, Köln. Doz. für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Meditationslehrerin (u. a. MBSR). Ordinierte Zen-Priesterin der Hollow Bones Zen-Linie. www.bewusstseinsmut.de

Fleck, Martina (Seite 89)

Meditation u. Dyaden als regelmäßige Alltagspraxis seit 1998. Engagiert im Europ. Netzwerk „Dankbar leben“ seit 2013. Fachwirtin für Organisation und Führung. Weiterb. in versch. Kommunikationsformen.

Fries, Thomas (Seite 170)

Business-Coach BCCP, Klärungshelfer (IfK), arbeitet bei PwC Dtld. als Agile Coach u. Trainer für SIY, Adaptive Resilience u. system. Orga.entw., Taiji-Lehrer (A. Friedrich), seit über 14 J. Studium tibet. Buddhismus, meditiert in dieser Tradition.

Fuchs, Christine, Dr. jur. (Seite 120)

Studium Freie Bildende Kunst, Rechtswiss., Kunsttherapie. Zen-Schülerin von Doris Zöls, Mitglied Online-Sangha Zen im Alltag. Leiterin Stadtkultur Netzwerk bayerischer Städte e.V.

Gehweiler, Ute (Seite 58)

Krankenschwester, Entspannungspäd., Leitung Eichenhäuschen (Zentrum fürs Frau- u. Elternsein), GFG-Geburtsvorbereiterin, Yogalehrerin BYV, Trauerbegleiterin. www.das-eichenhaeuschen.de

Gerwin, Roswitha Maria (Seite 51)

Kulturreferentin, Autorin, Yogalehrerin BDY/EYU, 30 J. Leiterin/Doz. Integrale Yogaschule f. Aus- u. Weiterbild., Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied WFdK, Lehrerin f. Integrale Spiritualität u. Begleitung im Zen. www.integrale-yogaschule.de

Giesse, Susanne (Seite 54)

Kommunikationswiss., 2007-2021 Leiterin Yogaschule, seit 2005 Ausb. zum Thema Körperarbeit, Hatha Yoga u. Yin Yoga, Ausb.leiterin Singgruppen, 2013-2019 Ausb., Fortb. u. spirit. Begleitung durch D. Hertlein, 2 J. Studium Bhagavad Gita mit Svamini Pramananda. www.yogalounge.de

Glaserapp, Jan, Dr. phil. (Seite 181)

Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langjährige Meditationspraxis in der Chan-Tradition. www.therapie-und-beratung.de

Greifelt, Ines (Seite 148)

System. Supervisorin u. Therapeutin/Familientherapeutin, Coachin (DGFSF), Weiterb.: Yogabasierte Traumatherapie (D. Mitzinger), Aufstellungen Einzelsetting u. Gruppe (Dr. R. Wirth), Trauma-Aufstellung u. Körperarb./Prinzip der Heilungswege (J. Schmidt, Dr. R. Wirth), Praxis seit 2014, Dipl.-Sozialpäd., Meditations- u. Yogapraxis. www.inesgreifelt.de

Greven-Lindemann, Ursula (Seite 129)

Staatlich gepr. Gesangspäd., Sängerin (Musical, Oper, eigene Konzerte), Ausb. in Klangheilung, Somatic Experiencing, Reiki-Lehrerin, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, Lehrerin für West-Östliche Weisheit. www.ursula-greven.de

Grieger, Monika (Seite 67 f.)

Coach, Heilpäd., Murshida (autorisierte Lehrerin) in Inayati Sufitrad. (Hazrat Inayat Khan), drehender Derwisch (Semazen), in Trad. der Mewlewi (Rumi). Traumarb. in Trad. der Sufis nach N. Hamilton (ccpe, London). Gründerin u. Leiterin Sufi Zentrum Omega, der Khanqah Inayatiya u. der Zaouia Sophia. www.sufismus.ch

Grimm, Beatrice (Seiten 19, 151)

Kontemplationslehrerin, Beauftragung von Willigis Jäger. Körpergebet, Qigong Yangsheng, Tanz. Schulungen u. a. in Schauspiel, therapeut. Bewegungs- u. Körperarb., Zen, Sakralem Tanz, Diamond Approach, Essential Movement. Verlegerin. www.beatrice-grimm.de

Groschupp, Bernd (Seite 36)

seit 1993 Zen-Praxis. 2006 Lehrbeauftragung für Zen durch Willigis Jäger (Linie „Leere Wolke“). Regelm. Aufenthalte im Bailin Chantempel (Zhao Zhou, China). Leitet seit 1998 ehrenamtl. das Zendo Dresden. Z. Zt. als Richter am Sächsischen Obergericht tätig. www.zendo-dresden.de

Haack, Sven-Joachim (Seiten 18 f., 23, 25 f., 121)

Ev. Pfarrer i. R., Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) u. WFdK. Initiator u. Leiter Weggemeinschaft Kontemplation u. Mystik – Spiritualität u. Lebenskultur aus der Stille. Weiterb. in Gestalt- u. Transpersonaler Psychotherapie, sakralem Tanz, Ritual, Gebärde u. Klangmassage. www.kontemplationundmystik.de

Hachtmann, Stephan (Seite 24 f.)

Kontemplationslehrer Via Cordis, Diakon, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integrale Spiritualität, Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen. Autor, Musiker u. Komponist spiritueller Lieder. www.stephanhachtmann.de

Häufle-Yasuda, Nobuko (Seite 119)

Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin u. Lebenskünstlerin. Geb. in Japan, seit dem 6. Lebensj. Beschäftigung mit Shodo. Seit 1981 in München. Zahlreiche Auszeichnungen u. Ausstellungen. www.shodointernational.de

Häfner, Martin (Seite 108)

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 149)

Ev. Pfarrer, Berufsschul-Religionslehrer i. R., Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Leitung einer Sitzgruppe. Jahrestaining und Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation (M. B. Rosenberg). www.achim-hasselhoff.de

Henning, Thomas, Dr. phil. (Seite 117)

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, Elisabeth Maria (Seiten 40, 104 ff., 116)

Ikebanalehrerin der Ikenobo Akademie (Kyoto), Lehrerin für Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Fortb.: Psychotherapie (H. Beaumont), Qigong (Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V.)

Hildenbrand, Gisela, Dr. med. (Seite 94 f.)

Mitbegründerin u. Vorstandsmitglied Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V., Herausgeberin u. Autorin von Fachliteratur zu Qigong Yangsheng. Redaktionelle Mitarbeit bei der Zeitschrift für Qigong Yangsheng. www.qigong-yangsheng.de

Hinterberger, Thilo, Prof. Dr. rer. nat. (Seite 171)

Dipl.-Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswiss., leitet Forschungsbereich Angew. Bewusstseinswiss. in Psychosomat. Medizin am Uniklinikum Regensburg, beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins. Präsident Ges. für Bewusstseinswiss. u. -kultur GBB e. V., www.ab-wissenschaften.de

Hofer, Iwan (Seite 170)

Geistlicher Begleiter, Gestaltpäd., Prozessbegleiter, Gastgeber. Unternehmung „capacitas – Raum für Entwicklung, Begleitung und Spiel“. www.capacitas.bz

Höfler, Anne (Seite 104 ff.)

Praktiziert seit 1981 Handauflegen. Seit 1989 Vorträge u. Kurse in kirchl. Bildungshäusern, Fortb. für Pflgende in öff. Einrichtungen. 2002 von Willigis Jäger beauftragt, Kontemplation zu lehren. Verbindet in ihren Kursen Handauflegen u. Kontemplation. Gründerin „Open Hands Schule“ für Handauflegen. www.anne-hoefler.de

Höhn, Martin (Seiten 103, 143)

Ausbilder f. Focusing (DFI), Taketina-Rhythmspäd., Dipl.-Musiklehrer. Therap. Erfahrung an psychosomat. Kliniken Heiligenfeld u. psychosomat. Privatklinik Bad Grönenbach. Langj. Tätigkeit als Rhythmspäd. und Seminarleiter. Selbständig tätig als Focusing-Berater. www.martinhohn.de

Holzappel, Michael (Seite 78 f.)

Physioth., Osteopath, staatl. gepr. Tanz- und Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater und Ausbilder der Telefonseelsorge, MBSR-Lehrer, seit 15 J. Achtsamkeitskurse am Benediktushof, Meditationspraxis seit 1997, Schwerpunkte Kontemplation und Zen.

Homberger, Harald (Seiten 50, 139)

Psychoth. in eigener Praxis, Aufstellungsseminare, Weiterbildungen (DGfS) seit 1995. Spirit. Leitung u. Lehrer Samyama Integrale Yogameditation e. V., Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer BDY/EYU, HP, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). www.harald-homberger.de, www.yoga-samyama.de

Hummel, Randolph (Seite 156)

Dipl.-Sozialarb., System. Therapeut u. Berater (SG), System. Coach u. Supervisor. Seit 1997 in eigener Praxis, v. a. Einzel-, Paar- u. Familientherapie. Mitgründer Bodensee-Institut. Seit 2017 Paar-Intensiv-Kurse mit B. Jellouschek-Otto. www.randolf-hummel.de

Hundsatz, Thomas (Seite 133)

Logopäde, Gesangslehrer. Während vieler Jahre als Gesangsschüler und als Sänger hat er das Wunder der menschlichen Stimme und des Gesangs erfahren. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen und Sprechen weiter. www.sprechenundstimme.de

Jäckel, Birgit (Seite 97)

Sunmudo-Lehrerin 1. Dan, Gastmitglied des Demo-Teams im Golgulsa-Tempel, Südkorea, Meditationsanleiterin, Yogalehrerin, Natural Movement Trainerin, 1. Dan Karate. Prähistorikerin M. A., Schriftstellerin, Story-Coach, ehemals Lead Consultant Int. Communications beim Alternativen Nobelpreis. www.birgitjaeckel.com

Jehle, Elias (Seite 192)

„Empowering people to dare to shine“. Forscht zu Mindfulness u. (Self-)Leadership an einer HS, wurde für seine innovative Lehrtätigkeit ausgezeichnet. Begleitet als Transformation Coach Menschen, ihren „Sweet Spot“ zu realisieren.

Jellouschek-Otto, Bettina (Seite 156)

HP Psychoth., Transaktionsanalytikerin (DGTA), system. Paartherapeutin, Hebamme. Seit 1985 system. Einzel- u. Paarberatung in eigener Praxis, seit 2009 Leitung Paar-Intensiv-Seminare mit H. Jellouschek (2021 verst.), seit 2018 mit R. Hummel. Langj. Meditationspraxis (Zen, Kontemplation). www.jellouschek-praxis.de

Käfer, Simone (Seite 92)

Magister der Japanologie, Kyudo-Ausb. in Japan und Deutschland, seit 2006 Kyudo-Schützin, 2. Dan, Mitglied im Dt. Kyudo Bund, langj. int. Erfahrung in Erwachsenenbildung. Sie steht in der Nachfolge von Dr. Wolfgang Strobel.

Kaiser, Annette (Seite 66)

Spirit. Lehrerin u. Leiterin Seminarhaus Goldener Wind by Villa Unspunnen (CH). Int. Meditationsretreats. 17 J. Schülerin von Irina Tweedie, führt seit 1998 deren Sufipfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter hin zu einer universellen Spiritualität. Taiji-Lehrerin u. -Ausbilderin, eigener „Übungsweg DO“, spirit. Traumarbeit. Autorin. www.goldenerwind.ch

Kaiser, Helmut C. (Seite 171)

Dipl.-Soz.päd., freiberufl. als Musiker, Rhythmiker, Dozent (u. a. HS für Soz.wiss., Musikpäd., Uni Regensburg) u. Instrumentenbauer tätig. Intention: Vermittlung von Rhythmus, Musik u. Klang als elementar-menschliches Erlebnis zur Entfaltung intuitiver und kreativer Prozesse. www.rhythmuswelt.de

Karner-Klett, Doris (Seiten 22, 50)

Yogalehrerin BDY/EYU, Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yoga-Lehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer autorisiert von Desikachar, Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), spirit. Leiterin u. Lehrerin des Samyama Integrale Yogameditation e. V. www.yogakirchheimteck.de, www.samyama-integrale-yogameditation.de

Keimburg, Annette (Seite 149)

PfarrerIn i. R. (Gemeinde-, Gefängnis- und Krankenhausseelsorge), Kontemplationsweg des Herzensgebets, Ausbild.: Klinische Seelsorge, Mediation und Palliative Care. Seit 2006 CNVC-zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg).

Kleer, Anja (Seite 136)

Ausb. Transpersonale Prozessarbeit (R. Stiegler). Meditation, Tiefenökologie, Vision Quest, Mitentwicklung walkAway. Päd. Arbeit, Mediatorin, Künstlerin. Seit 2019 Kursleiterin in Bewusstseinschule Seele und Sein. www.soulsatellites.de

Kohtes, Paul J. (Seite 46)

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 und Stimme von 7Mind, einer MeditationsApp (über 2 Mio. dt. Nutzer). In seinen Publikationen beschreibt er den Weg zur inneren Freiheit. Ehrenamtlich im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.healingformula.de

Kölcze, Csongor (Seite 127)

Gongmusiker, Cellopäd., Musikwissenschaftler, Klangmassagetherapeut. Seminarveranstalter, Ausbilder, Fachrichtungen Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden mit versch. Instrumentengruppen. www.klangurlaub.de

Kolek Braun, Maria (Seiten 12 f., 18, 53, 176, 190, 193)

Mitglied der spirituellen Leitung des Hauses. Vita siehe Seite 213.

Korp, Harald-Alexander (Seiten 75, 162)

M. A. phil., Uni-Dozent für Religionswiss., Lehrer, seit 2009 Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach (HCDA), Autor. www.hakorp.de

Kraemmer, Renée Maria (Seite 85)

MBSR-Lehrerin (IAS), Physiotherapeutin, Sensory Awareness Leader. Doz. des IAS. Zen- u. Koan-Praxis seit 1990. Kursleitung seit 1996. Weiterb.: Körperarb., Coaching, Yoga (u. a. Traumasensitives Yoga, Neuro-Yoga), Trauma Sensitive Mindfulness Training. Seit über 10 J. in psychiatr. Klinik tätig (CH). www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Krahn, Karoline (Seite 99)

Lehrerin für Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zen-Lehrerin und „Personal Assistance Teacher“ bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. www.taiji-weg.de

Kraus, Alexandra (Seiten 39, 117)

Dipl.-Musikpäd., Konzertsolistin, Shakuhachi-Meisterin (Shihan). Schülerin von Zen-Meister Zensho W. Kopp. Studium Shakuhachi bei den Shakuhachi-Meistern Dr. Jim Franklin u. Teruo Furuya. 2020 durch KSK-Europa Ernennung zum Shihan, damit Lehr- u. Konzertbefugnis. www.alexandra-kraus.de

Krings, Sabine (Seite 107)

seit mehr als 20 J. fasziniert sie Jin Shin Jyutsu in seiner Einfachheit, Tiefe u. Weite. In Kursen u. Einzelanwendungen gibt sie diese uralte jap. Heilkunst (Berührungen) als wertvolle Selbsthilfe an Menschen jeden Alters weiter. www.jsj-physiophilosophie.de

Krudup, Karin (Seiten 65, 179)

Päd., Ausb.leiterin, Doz. und Supervisorin in der MBSR-Weiterbildung am Institut für Achtsamkeit (IAS), seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- u. Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin, MBSR-, MBCL- u. MBCT-Lehrerin. www.institut-fuer-achtsamkeit.de, www.karin-krudup.de

Kruljac, Renato (Seiten 80, 89, 147)

M. A. in Päd. u. Bildungsmanagement, Trainer für Achtsamkeit, Intuition u. Persönlichkeitsentw., MBSR- u. MBCL-Lehrer, Coach, exist. Gestaltth., 27 J. Kampfkunst-erf., Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger. Int. Kursleitung, Autor. www.achtsamkeit-intuition.de

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. www.zapchen.de

Lantenhammer, Elvira (Seite 124)

freischaff. Bildende Künstlerin, Studium an Akademie der bildenden Künste, München. Initiatorin von „Kunst im Schloss Homburg“, Kuratorin, Lehrtätigkeit, Kursleiterin, int. Ausstellungen, 2023 Stipendiatin der Pollock-Krasner-Stiftung, Yogapraxis, Taiji, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger. www.elviralantenhammer.de

Lauterbach, Matthias, Dr. med. (Seite 177)

FA f. psychotherap. Medizin. Arbeitet nach langer klinischer Tätigkeit seit 1990 als Berater, Coach, Autor. Leitet Weiterbildungen u. Seminare f. Führungskräfte, Therapeuten u. Coaches.

Lee, Riley, Dr. PhD (Seiten 111, 117)

Musikethnologe, int. Lehr- und Seminarätigkeit, seit 1980 Dai Shihan (Großmeister) der Shakuhachi-Flöte. Gibt Atemworkshops seit den späten 1980er-Jahren. Bisher über 60 CD- und DVD-Veröffentlichungen mit Schwerpunkt Zenmusik. www.rileylee.com

Lehrhaupt, Linda, Dr. phil. (Seite 85 f.)

Begründerin u. Leiterin Institut für Achtsamkeit (IAS), dort auch als Dozentin, Supervisorin u. spirit. Begleiterin (Mitglied im SDI Int.) tätig. Unterrichtet seit 1993 MBSR, bildet seit 2002 MBSR-Lehrer aus. Übt seit 1979 Zen und ist Zen-Lehrerin (Roshi) der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga). Taiji- und Qigong-Lehrerin. Leitet int. Retreats in Achtsamkeits- und Zen-Meditation. Autorin. www.institut-fuer-achtsamkeit.de, www.zen-herz.de

Lener, Christine (Seite 116)

Senior Professorin in Ikebana Floral Art. Einzige Europäerin mit abgeschlossenem Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana, Kyoto/Japan (1989-2002). 30 J. Präsentation der Ikebana Kultur durch Lehren u. int. Ausstellungen. 20 J. Unterweisung in Zen-Meditation. Gründerin Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibana-kai. www.ikebana-study-group.eu

Leverenz, Karsten (Seite 35 f.)

Ev. Theologe, Klinikseelsorger i. R., Paar-, Lebens- und Familienberater (DAJEB), Supervisor und Coach (DGSv), Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

Leverenz, Marianne (Seite 35 f.)

Ev. Theologin, Paar-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin (DAJEB), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

Lindemann, Ulf (Seite 129)

Lehrer für schamanisches Wissen, spiritueller Begleiter, Autor spiritueller Texte, Seminarleiter, Musiker. www.ulf-lindemann.de

Lipovsky, Shura (Seiten 70, 150)

Studium: Gesang, Clown u. Leben, Kabbalah, Jiddische Sprache. Schauspielausb., Dipl.-Psychosynthese-Führungskoach, Therapeutin. Sängerin, Schreiberin u. Komponistin Jiddischer Lieder, Magid. www.ShuraLipovsky.com

Löffler, Sabine (Seiten 142, 168)

Dipl.-Psych., Familientherapeutin, int. zert. PBSP-Therapeutin u. -Trainerin (Pesso-Therapie), Supervisorin. Weiterb.: Ego-State-Therapie, Ressourcenorient. Psychoth., Brainspotting. Langj. Mitarbeit im sozialpsychiatr. Dienst, eigene Praxis als Therapeutin, Trainerin u. Supervisorin f. Therapeuten. www.pesso-therapie.de

Lorenz, Anja, Dr. phil. (Seite 159)

Dipl.-Soz.päd., Kinder- u. Jugendlichenpsychoth., Kreative Leib- u. Gestaltth., system. Beratung, integrierte Familienth., in eigener Praxis, promov. Biografieforscherin, langj. Meditations- u. Yogapraxis, Point-Zero-Malerin. www.anja-lorenz.de

Luger-Schreiner, Helga (Seite 83)

Mag. art., Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunstth., MSC-Lehrerin, MCP-Trainerin, Metta-Meditationslehrerin, Dozentin, Autorin, Konzept u. Leitung PAS (Uni Wien), Co-Kreation Hochschul-LG „Achtsamkeit“ u. Weiterb. AVE-Institut, Expertin kunstbasierte Meditation u. meditationsbasierte Kunst. www.powerful-heART.at

Luthe, Mirjam (Seite 89)

MSC- u. MBSR-Lehrerin. 2012 Mitbegründung u. seither ehrenamtliche Co-Koordination im Europäischen Netzwerk „Dankbar leben“ (Br. D. Steindl-Rast). Seit 2002 Meditationspraxis, v. a. in der Tradition von Thich Nhat Hanh. www.walk-in-beauty.org

Maaß, Beate (Seite 60)

iRest Yoga Nidra Meditation-Supervisorin u. -Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU/GGF (Kashmirischer Sivaismus nach Jean Klein, Hatha-Yoga nach Swami Kuvalayananda) bei Leopoldo Chariarse, zudem langj. Tibetischer Buddhismus, Sprachwiss. www.herzensatem.de

Mangold, Jörg (Seiten 82 ff., 88)

Ärztlicher Psychotherapeut, FA für Kinder- u. Jugendpsychiatrie. Achtsamkeitslehrer MBSR, MBCT, MBCL, MCP, PNT u. MSC-Lehrer (zert. Center for Mindfulness-UCSD), Master-Trainer Positive Psychologie, Autor, Dozent, Ausb.leitung Klinische Achtsamkeits- u. Selbstmitgefuehllehrende, humanitäre Bildungsprojekte. www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

Mannschatz, Marie (Seite 65)

30 J. Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, Ausb. in buddhistischer Theravada-Tradition bei Jack Kornfield, unterrichtet seit 25 J. Vipassana- u. Metta-Meditation, Autorin mehrerer Bestseller über buddhistische Alltagspraxis. Zuletzt erschien 2019 „Vollkommen unvollkommen“. www.mariemannschatz.de

Manstetten, Reiner, Dr. phil. (Seite 17)

Philosoph, Doz. am Philosoph. Seminar (Uni HD). Zum Lehrer für Zen u. Kontemplation von Willigis Jäger ernannt. Seit 1998 Kontemplationskurse. Bücher u. Veröff. zur Mystik, Wirtschaftsphilosophie u. Ökologischen Ökonomie. www.reiner-manstetten.de

Max, Elke (Seite 181)

FÄ für Psychiatrie u. Psychotherapie u. Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT und für systemische Therapien (RGST).

May, Silke (Seiten 81, 83 f., 100)

Studium der Malerei, Kunsttherapeutin DGKT, HP für Psychotherapie, Traumatherapeutin PITT, MBSR- und MBCT-Senior Teacher, Zen-Praxis in der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). www.mbsr-silke-may.de

Messer, Mechthild (Seite 161)

M. A., Schreib- u. Gestaltpäd. (IGB). Seit mehr als 20 J. Laufbahnberaterin (ZML) in eigener Praxis: Beruf und Biografie. Personaltrainerin in Unternehmen sowie Biografie-Coach für berufl. Neuorientierung u. Lebenswendepunkte. www.beruf-und-biografie.de

Messerschmidt, Alexandra (Seite 87)

Dipl.-Kommunikationswirtin, Senior MBSR-Lehrerin, trained teacher MSC, Supervisorin f. Achtsamkeitslehrende, Mindful Leadership Trainerin (Uni Witten/Herdecke), Führungskräftecoach. Erf. aus 20 J. Konzerntätigkeit u. als Führungskraft. www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de

Metz, Gerd (Seite 86)

Dipl.-Psych., Senior Business Coach, Psychoth., Leiter des Zentrums für Entwicklung und Bewusstsein (ZEB), Ausb.institut für MBSR-Lehrende, eigene Meditationspraxis. Lehrauftrag für Achtsamkeit an TH Nürnberg. www.zeb-nuernberg.de

Metzler, Karl (Seite 155)

Pantomime, Schauspiellehrer. Bildet zum Lehrer für Körpersprache aus (Lehrauftrag an Uni Freiburg für Körpersprache u. Sprache, Lehrer an Freiburger Schauspielschule). Bes. Interesse: Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag. Langj. Zen-Meditation. www.metzler-methode.de

Mikuskovics, Bernhard (Seite 131)

Musikpäd. für Obertongesang u. -musik, Musiker, ausgezeichnet mit mehreren int. Preisen. Energiearbeit mit Stimme u. Klangyoga. Spirit. Lehrer im Bereich Stimme, Atem, Schwingung, Kontemplation. www.harmonische-welt.com

Minde, Uwe (Seiten 141 f., 168)

approb. Psychologe, Psycho- u. Verhaltensth., Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familienth., 2004 Kontakt mit Albert Pesso, Ausb. in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) bei A. Pesso u. L. Perquin, Ergänzung Training durch USA-Aufenthalte, seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zen-Praxis. www.uweminde.de

Ming Hai, (Seite 44)

Chan-Meister, Abt des Klosters Zypressenwald (Bailin Chansi) in Zhao Zhou (China, Provinz Hebei). Philosophie-studium. 2000 von Meister Jing Hui als dessen Dharma-Nachfolger, 45. Generation der Linji-Schule, jap. Rinjai, 2005 in 49. Generation der Caodong-Schule, Soto, bestätigt. Dozent an der buddhist. Akademie Chinas.

Mitzinger, Dietmar (Seite 182)

Psych. Psychoth., Supervisor an Akademie für Verhaltenstherapie, Köln. Yogalehrer BDY/EYU. Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT). Autor. Leiter Arbeitsgruppe „Körperorientierte Verfahren“ (DeGPT). www.yoga-basierte-traumatherapie.de

Möhle, Gisela (Seite 140)

HP Psychoth., Hebamme, Ausb. in Methoden der Transpersonalen Psychoth. u. Prozessarbeit, Grof certified Holotropic Breathwork Practitioner, seit über 20 J. Kurse Holotropes Atmen, auch in eigener Praxis, Weiterb. in Gestalt- u. Psychodrama, langj. Meditationspraxis. www.holo-tropes-atmen.de

Mohr, Andrea (Seite 125)

Vergolderlehre, Kunstgeschichte, Auktionshaus Christies London, Akademie der bildenden Künste Wien, Arbeitsaufenthalte in Florenz, New York, Rom, Gründung Atelier Mohr, Düsseldorf. www.andrea-mohr.de

Mohr, Kristina (Seite 155)

Dipl.-Psych., Clownin (TuT), Saxophonistin, langj. Bühnenerfahrung, Trainerin für Clownrie u. Entspannung für kontaktintensive Berufe. Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. www.kristinamohr.de

Moritz, Klaus-Dieter (Seite 99)

Lizenzierter Feldenkrais-Lehrer FVD, seit 2004 Kursleiter für Kontemplation und Körperarbeit. www.feldenkrais-meditation.de

Morrien, Birgitt E. (Seite 160)

US-dipl. Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit über 25 J. Menschen in bes. beruflichen Veränderungszeiten. Autorin (DreamGuidance-Methode). Int. Tätigkeit. Eigene Beratungspraxis. www.cop-coaching.com

Nagel, Klaus (Seite 23)

Dipl.-Geograph, Singleiter, Liedautor, Mitglied Initiative Singende Krankenhäuser. Leitet meditatives, heilsames Singen. Praktiziert mit Intersein-Sangha, Tutzing. www.sovielhimmel.de

Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat.

(Seiten 39, 99, 124, 152)
Studium Biologie u. Philosophie, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Autor, Künstler. Leitet das Zentrum für Meditation und Kreativität „Zendo am Saupurzel“ in Karlstadt. www.mandala-zen.de

Nüssel, Michaela (Seite 145)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Logotherap. (n. Viktor E. Frankl, DGLE), Atemtherapeutin (nach Grof/Michel), system. Beraterin u. Coach, über 20 J. in (Führungs-) Funktionen der Personal- u. Orga.entw. tätig, Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger, Psycholog. Begleitung auf d. spirit. Weg am Benediktushof. www.beratung-nuessel.de

Oelwein, Sylvia Angelika (Seite 121)

viele Jahre in Südostasien u. auf anderen Kontinenten. 4 J. Unterricht bei Lehrmeisterin Chew Binchin (Singapur) u. Prof. Zhang Youliang (Hangzhou). Unterrichtet seit über 20 J. Chinesische Malerei.

Olejniczak, Malgorzata (Seite 120)

Künstlerin u. Doz. für jap. Tuschemalerei. Studiert seit 2002 Sumi-e in Japan, unterrichtet in Europa. Nimmt regelm. an int. Ausst. teil. Mehrere int. Auszeichnungen. 2021 Sonderpreis des jap. Außenministeriums. www.m-olejniczak.ch

Österle, Michael (Seite 92)

Zen-Lehrer in Linie von Kobun Chino Roshi. Spirit. Leiter Zen-Zentrum Altbäckersmühle. Dharma-Nachfolger seiner Eltern, GenKi u. KyuSei. Studium Politikwiss., leitete viele Jahre Einrichtungen in Gerontopsychiatrie. www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de

Ott, Ulrich, Dr. phil. nat. (Seite 171)

Dipl.-Psych., Forschungsschwerpunkt: Effekte von Meditation auf das Gehirn, die er an der Uni Gießen (BION) mit Magnetresonanztomografie untersucht. Weiterb.: Yoga, Gestaltkörperarbeit, kognitive Verhaltensth., unterrichtet seit 30 J. Yoga und Meditation. Autor mehrerer Bücher, u. a. „Meditation für Skeptiker“. www.ulrichott.de

Paanakker, Peter (Seiten 82, 87 f., 169)

Achtsamkeitslehrer, MBSR-Ausb. Uni. Massachusetts (Medical School), MSC- u. MBCL-Lehrer, Somatic Experiencing, IFS Level 1 Praktiker und Coach/Supervisor. 25 J. Erf. mit Achtsamkeit und Meditation, auch in Organisationen. Seit 1985 Meditationspraxis. www.peterpaanakker.de

Park, Chan (Seite 103)

ehem. NASA-Ing., Tango-Zen-Meister, Autor von „Tango Zen, Walking Dance Meditation“. Seine Tango-Zen-Workshops finden in 25 Ländern statt. Regie bei „Tango Your Life“. www.TangoZen.com

Peña, Ángela (Seite 105)

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Lehrerin für Handauflegen der „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Fortb. Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler).

Pennington, George (Seiten 75, 153 f., 160)

Studium Psych., viele Lehrer, die Meditation mit den Tafeln von Chartres und das Leben selber wiesen ihm den Weg. In der Arbeit mit Menschen vermittelt er die Grundlagen einer bewussten, eigenverantwortl. u. erfüllenden Lebensführung. www.pennington-training.com

Pietzko, Albert (Seiten 144, 183)

ehem. Geschäftsf. Gesellschafter Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko GmbH, seit 1990 Zen-Praxis, entwickelte die Ausb. EssenzCoaching. Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organisations, Teamentwicklung. www.essenzcoaching.com

Platsch, Anna (Seite 159)

Schriftstellerin, Reisende, Leitung Schreibretreats, in denen die transformative Kraft des Schreibens der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. Ihr Hintergrund ist eine tiefe Begegnung mit dem Sufismus. Autorin, zuletzt „Gott im Hotel“. www.annaplatsch.de

Plesse, Martina (Seite 56)

Dipl.-Ing., Hatha-Yogalehrerin (BYV), ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT), Kundalini Yogalehrerin, Seelenreise Coach (nach Satya Singh), Klangmassage, Klangyoga und Gong-Ausbildung (BYVG). www.yoga-sangeet.de

Pompe, Xenia (Seite 143 f.)

Enneagramm-Lehrerin in der mündl. Trad., Päd., Trainerin, Coach. Einzel- u. Gruppenbegleitung mit dem Enneagramm. 27 J. Enneagrammerf., 13 J. als Kursleiterin. Seit 2007 Meditationspraxis. www.treffpunkt-enneagramm.de

Poraj, Alexander, Dr. theol.

(Seiten 30 ff., 167, 177 f., 190, 194)
Mitglied der spirituellen Leitung des Hauses. Vita siehe Seite 213. www.drporaj.ch

Prescher, Andreas (Seite 34)

Taiko-Lehrer und Gründer des Kumano Taiko Dōjō in Ofenbürg. Schüler von Peter Su Markus und Anne Wagner. Regelmäßige Aufenthalte in Japan. www.prescher.net

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. Ausbilder v. Taijiquan-Lehrenden. Gibt int. Fortb. u. Workshops. Coach, Autor. www.ctnd.de

Ratzel, Lucy (Seite 96)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT-zert.), hat bei Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee u. Dr. Zuzana Sebková-Thaller gelernt. Kurse auch in Griechenland, u. a. Lehrerfortbildungen. Ausgeb. in Shin Tai bei Veronika Mager. www.lucyratzel.com

Reichardt, Jutta (Seite 128)

FÄ für Psychosomat. Medizin u. Psychoth., Allg.medizin, Akupunktur, Naturheilverf., Homöopathie. Über 30 J. integrative Medizin u. Psychotherapie u. a. mit energetischen Heilweisen u. Klängen in eigener Praxis. Universal Healing Tao-Lehrerin. www.klang-heil-kunst.de

Reichel, Maria (Seite 24)

ev. Pfarrerin, Geistliche Begleiterin, Analytische Psychologie, Mitglied im WFdK. Seit 1997 Schweigekurse u. Leibarbeit, seit 2007 Centering Prayer nach Thomas Keating, seit 2019 Vorstand im Geistlichen Zentrum/ Ev. Kloster Schwanberg bei Kitzingen.

Reichmann, Sven (Seite 42)

Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie in Hamburg. www.svenreichmann.de

Reis Habito, Maria, Dr. (Seite 43)

geb. in Dtl., lebt in USA, seit 2012 Authorized Teacher Sanbo-Zen Int. Lineage u. Guiding Teacher Sophia Zen Center. Seit 1980 Verbindung zu Dharma Master Hsin Tao. Int. Program Director Museum of World Religions, Taipei. Seit 10 J. Übersetzerin von Hsin Tao, 2023 von ihm zum Authorized Teacher ernannt. www.sophiazien.org

Renz, Siegfried (Seite 103)

Kreativtherapeut an Heiligenfeld-Klinik, Taketina-Rhythmuspäd., Hakomi-Therapeut, HP Psychoth., Studium Bildhauerei (Alanus-HS) und Flamenco-Gitarre (Sevilla), langj. Tätigkeit als Rhythmuspäd., Gitarrist und Seminarleiter. www.siegfried-renz.de

Reuter, Thomas (Seite 125)

Bildhauer, Steinmetzlehre und Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia (Barcelona), freiberufl. Bildhauer und Kursleiter im In- und Ausland, Arbeiten im öff. und sakralen Raum. Langj. Meditationspraxis. www.thomasreuter-bildhauer.de

Ries, Ute (Seite 45)

Dipl.-Kauffrau, Studium BWL, seit 1992 Steuerberaterin in eigener Praxis. Weiterb.: integrative Gestaltth., Fam.- u. Systemaufst. (H. Homberger), Hospizbegleiterin. Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Yoga-Lehrerin (BYV). 18 J. Zen-Praxis bei den Zen-Meisterinnen Doris Zölls u. Paula Weber. Leitung sowie Kurse im Zen-Zentrum Nürnberg. www.zen-nuernberg.com

Rihm, Frank (Seite 129)

Dipl.-Musik-/Kreativth., TaKeTiNa-Rhythmusth. (Ausb. leiter), Gestaltth., Somatic Experiencing, EAP-Zert. (Tiefenpsych. Psychoth.), HP-Psychoth., Mitarbeit DBT-Projekt (Uni-Klinik FR). Seit 1996: Heiligenfeld Kliniken, Gesamtleitung Kreativth., langj. Meditationserf. (u. a. Vipassana). www.frankrihm.info

Rosen, Manfred (Seiten 33 ff., 185 f., 190 ff.)

Zen-Meister der Linie „Leere Wolke“ u. spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger. Lebt u. arbeitet in einem Mehrgenerationenprojekt mit traumatisierten jungen Menschen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen D, NL und B. www.zen-im-doerp.be

Rothe, Daniel, Dr. theol. (Seite 16)

kath. Theol., wiss. Mitarb. am Lehrstuhl für Religionsphilos. u. -wiss., Uni Mainz. Promotion zu „Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht. Metaphorik u. religiöses Erleben im 21. Jh.“, Kontemplationslehrer u. Mitglied im Vorstand der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). www.jetztundhier-bensheim.de

Saner, Regula (Seite 85)

Psychotherapeutin SBAP Schweiz, in eigener Praxis in Basel. Zert. MSC- u. MBSR-Trainerin (UCSD & UMass Med) mit langj. Meditationspraxis, Ausbilderin und Dozentin. www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/

Schaefer-Kölcze, Doris (Seite 127)

Psych. Beraterin, Yoga-Meditationsth., Kinesiologin, Paul Ferrini-Lehrerin, Doz. Paracelsusschulen, seit 2002 in Erwachsenenbildung, 11 J. Körperarbeit in Suchtberatung, 19 J. Choreografie u. künstlerische Leitung Tanztheater, Bühnentänzerin. www.dorisschaefer.com

Schlender, Barbara (Seite 102)

Biodanza-Leiterin u. -Ausbilderin, Direktorin Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Dipl.-Soz.päd., Initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote. www.biodanza-mitte.de

Schmidt, Theo (Seite 96)

Ausb.leiter der ChanDao Akademie Regensburg, Taijiquan- und Qigong-Lehrer in 5. Generation des Wu Taijiquan. Seit 1981 beschäftigt er sich mit den meditativen, heilgymnastischen Disziplinen Taijiquan, Qigong und Sitzen in Stille. www.chandao.de

Schneider, Kornelia (Seite 71)

Mag.-Päd., seit 1996 Schülerin u. seit 2015 Lehrerin Diamond Approach (A. H. Almaas). Langj. Lehrtätigkeit in Diamond-Approach-Gruppen. Mentorin in der Lehrendenausbildung der Ridhwan-Schule. www.diamondapproach.org/user/1882

Schoierer, Christine (Seite 132)

Dipl.-Geoökologin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin, HP Psychoth., Psychomotorik (B. Aucouturier), seit 2004 Praxis f. Sprech- u. Stimmtraining, Arbeit am Tonfeld. Ref. für Präsenz in Rhetorik u. Hospizarb., Trauerrednerin. www.sprechen-gestalten.de

Schubert, Irmela (Seite 94 f.)

Physiotherapeutin, Dozentin der Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V., www.qigong-yangsheng.de

Schumann, Oliver (Seite 71)

seit 2002 Schüler u. seit 2016 Lehrer Diamond Approach (A. H. Almaas). Psych. Psychoth., Supervisor BDP, seit 1985 psychoth. tätig, seit 1990 in eigener Praxis. Ausb.: Hakomi-Therapie, Hakomi-Interpersonal, GroupField. www.seele-entfalten.de

Schwenkler, Ulrike (Seite 52)

Dipl.-Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, 10-j. Ausb. Spirit. Heilung u. therapeut. Yoga (B. Schenkier), langj. Zen- u. Kontemplationspraxis u. a. bei Willigis Jäger, Yoga-fortb. (u. a. W. Vogel, Einweihung in Babajis Kriya Yoga in Trad. v. Yogi Ramaiah). www.yogaschule-schwenkler.de

Schwienhorst-Schönberger, Ludger,**Prof. Dr. theol.** (Seite 17)

Studium Philosophie u. Theologie, Prof. für alttestamentliche Bibelwiss. an Kath.-Theolog. Fakultät, Uni Wien. Seit 1983 Initiatische Therapie und Zen. Kontemplationslehrer. www.bibelwissenschaft-ktf.univie.ac.at

Seegy, Sybille (Seite 157)

Klinische Gestaltth. (IGW), Paarth., Systemische Integrative Paarth. (FSP, Hans Jellouschek Institut), Sexualth. (U. Clement), IFS-Internal Family System, MBSR-, MBCT-, MBCL-Lehrerin, Vini Yoga-Lehrerin, HP Psychoth., Dipl.-Ing., zahlreiche Retreats. www.praxis-fuer-achtsamkeit-und-gesundheit.de

Segatz, Helga (Seite 111)

Atemtherapeutin, Ausb. bei Herta Richter, Weiterb. bei Irmela Halstenbach. Seit 1989 Einzel- u. Gruppenarb., seit 1994 Unterricht u. Fachfortb. f. Atemtherapeuten, int. Atemseminare. Kontemplationserf. (Sr. L. Fabian, Dr. R. Manstetten). Buch u. CD „Einfach atmen“. www.einfachatmen.de

Sell, Johannes (Seite 130)

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer des WFDK und der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Im Bereich Gregorianik intensive Zusammenarbeit mit Godehard Joppich. www.stillezeiten.de

Shepherd-Kobel, Katharina (Seite 119)

Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, wo sie Tuschkmalerei bei Tazuko Niimra und Zen unter Yamada Koun Roshi übte. Zen-Lehrerin der Sanbo Zen Schule. Seit 1991 Unterricht Tuschkmalerei. Bes. Faszination f. Blumen- u. Pflanzenmalerei. Autorin. www.tuschkmalerei.ch

Sickora, Katrin (Seite 170)

Dipl.-Ing., Prozessbegleiterin, Orga.entwicklerin, Theorie U u. SPT Practitioner, Thinking Environment-Coach u. Facilitator, Großgruppen-Facilitatorin, Wirtschaftsmediatorin BMWA, Genuine Contact Professional. www.katrin-sickora.de

Sievering-Glatz, Ansgar (Seite 52 f.)

Dipl.-Psych., Gesprächspsychoth. GwG, Yogalehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer des WFDK und der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder f.: Yogalehrer BDP, Schlaf- u. Entspannungstherapeuten. www.monteverita.de

Singer, Monika (Seite 145)

HP, Praxis f. Integrative Körper-Psychoth. u. Transpers. Prozessbegl., Aus- u. Weiterb.: Hakomi, Traumaheilung, Bioenergetik, IFS, NARM. Meditationspraxis (Zazen, Vipassana). Seit 2001 Ridhwan-Schule von A. H. Almaas. 12 J. Co-Leitung bei R. Stiegler. www.monika-singer.de

Skoupil, Kathrin (Seite 157)

HP Psychoth. in freier Praxis. System. und Hakomi-Therapeutin. MBSR-Lehrerin. Seit über 10 J. Achtsamkeitstrainerin. Über 20 J. Erfahrung in der Leitung von Gruppen und Paarberatung. www.achtsamkeit-darmstadt.de

Skovgaard Poulsen, Therese (Seite 59)

über 36 J. Hebamme, Expertin für Yoga westl. u. chin. Medizin, Akupunktur, Ernährung, Meditation, Sanskrit, ganzheitl. Heilung. Lehrer. Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Sri K. Patthabi Jois. Leitet zwei gemeinnützige Organisationen. Gründerin Veda Wellness Retreats. www.veda-wellnessretreats.com

Skowronnek, Bettina (Seite 137 f.)

HP Psychoth., Aus- u. Fortb.: Initiatische Therapie nach Dürckheim, Transpersonale Prozessarb., Gestaltth., Familienstellen. Bis 2002 Kreativth. bei Heiligenfeld Kliniken. Bis 2010 Frauengruppen auf Mallorca. Bis 2021 Co-Leiterin in Bewusstseinschule Seele und Sein. Gruppen- u. Einzelbegleitung via Zoom (lebt auf Mallorca). www.bettinaskowronnek.com

Söhner, Erhard (Seite 102)

Biodanza-Leiter u. -Ausbilder. Direktor Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Prozessorientiertes Coaching. Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. www.biodanza-mitte.de

Staufenbiel, Gerhardt (Seite 118)

Studium Physik, Philosophie u. Psychologie. Max-Planck-Institut, danach Erw.bildung. Studienaufenthalte: Japan, Korea, China. Mehr als 40 J. Zen-Praxis, jap. Teeweg Chado, Zen-Shakuhachi. Gründung u. Leitung des Myoshin An Chadojo. Autor. www.teeweg.de

Stede, Carolin (Seite 129)

M.Sc. Psych., Tiefenpsych. Psychoth. (ZIST). Psychologin u. Kreativth. Heiligenfeld Klinik Berlin u. ambulante Praxis. In Ausb.: TaKeTiNa-Rhythmuspäd., Hatha-Ashtanga-Yoga. Meditationspraxis (Metta, Thich Nhat Hanh). www.carolinstede.com

Stefanaki, Konstantina (Seite 121)

geb. in Dtl., seit 1995 Ikonenschreiberin, nach Kunststudium Byzantinisches Ikonenschreiben (Hl. Kloster Chrysopigi), Leitung Ikonenschreibenwerkstatt, wiss. Mitarbeit Orthodoxe Akademie Kreta. Int. Seminare. Ihre Ikonen befinden sich im Ökumen. Patriarchat, in Kirchen u. Privatsammlungen. www.oac.gr

Steiner, Christiane (Seite 58)

Kundalini-Yogalehrerin, Detox- u. Innerwise-Coach, Soz. päd., die in der spirituellen Begleitung von Menschen ihre Berufung gefunden hat.

Steinmann, Ulrike (Seite 185)

Grundschul- u. MBSR-Lehrerin, Entwicklerin „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an GS“ zus. mit A. Andersen, Achtsamkeitstrainerin f. Kinder. Ausb.: system. Beratung, Energie- u. Bewusstseinsmedizin (Shen-Men-Institut). War in Lehrerfortb. u. als Konrektorin/Schulleitung tätig. Fortbildnerin f. Hess. Bildungs- u. Erziehungsplan. Zen- u. Vipassana-Meditation.

Stiegler, Richard (Seiten 72, 136)

HP Psychoth., ausgebildet in Transpersonaler Psychologie, langj. Vipassana-Praxis. Seit 1988 Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit, Meditationslehrer. Seit 2001 Leitung von Ausbildungskursen und Gründung der Bewusstseinschule SEELEundSEIN. Autor. www.seeleundsein.com

Stiller, Caroline (Seiten 146, 154)

Systemischer Präventionscoach, Personal- u. Orga.-entwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention. Spezialisiert auf Begabung und Sensibilität, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCL, MBCT, MBPM, TSM), Yoga- und Zen-Praxis. www.caroline-stiller.de

Stocker, Christian (Seite 157)

Coach, Trainer, Autor, MBSR- u. MBCL-Lehrer. Beschäftigt sich v. a. mit angewandter Achtsamkeit. Mitautor von „Mitgefühl üben“. www.hausamfluss.jetzt

Stockhausen, Markus (Seite 126)

int. Trompetensolist, Komponist, Kurse zu „Wenn die Seele singt – Singen und Stille“, „Vom Klang zur Stille“, „Intuitive Musik“. Sein Interesse gilt der Transformation durch Klang. Sein Weg ist musikalisch, transkonfessionell u. wurzelt in der zeitlosen christlich-hermetischen Tradition. www.markusstockhausen.de

Strenger, Gabriel (Seite 71)

lebt in Jerusalem, freischaff. Klinischer Psychoth., Lehrbeauftragter für Psychoth. (Hebräische Uni). Unterrichtet Hebräische Bibel, jüdische Mystik, Chassidismus, jüdische Meditation. Aktiv im interreligiösen Dialog. Ausgeb. Sänger, umrahmt seine Seminare mit chassidischem Gesang. Autor. www.gabriel-strenger.com

Taleb Rashid, Ingo (Seite 69 f.)

stammt aus dem Irak, Sheikh und Oberhaupt der Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer Movement Concept, Choreograf, Regisseur. Lehrer der trad. jap. Kampfkunst Ninpo. Künstlerischer Leiter der El Haddawi Dance Company u. Tanztheaterschule. www.elhaddawi.de

Tao, Hsin (Seite 43)

Abt des Wu-Sheng Klosters, Taiwan, einer der erfahrensten Zen-Meister der chin. Tradition, unterrichtet int. Chan-Meditation. 2001 Gründung Museum of World Religions, Taipeh. Engagement in interrel. Dialog u. Ökologie. Seit 2002 Präsident der an der UN vertretenen NGO „Global Family for Love and Peace“. www.hsintao.org/en

Thanner-Pietzko, Sabine (Seiten 144, 183)

EssenzCoach, leitet seit 2014 mit A. Pietzko die Ausb. EssenzCoaching, Schwerpunkt: Körper- u. Gestenarbeit, Begleitung Einzelpersonen u. Teams in Wandlungsprozessen. Künstlerische Direktorin/GF TTW, Choreografin, Tanzpäd., kreative Körper- u. Bewegungstherapie (A. Halprin). www.essenzcoaching.com

Timm, Martin (Seite 122)

Künstler, Autor, Dozent, Coach, Mitbegründer der Fotokunstakademie WennHeldenReisen. Intensives Naturverhältnis u. Abkehr vom fotografisch Üblichen lassen ihn die Naturfotografie aus fernöstl. Ästhetik erforschen. www.TimmFotografien.de

Toma, Charlotte (Seite 60)

Yogalehrerin, Mentorin, 20 J. Unterrichts- u. Ausb.erfahr., begleitet u. unterstützt Frauen auf ihrem Weg zu innerer Kraft u. Entfaltung ihres Potenzials. Gründerin Akademie für Yoga u. weibliche Weisheit. www.yofgo.com

Trevisan, Rémy (Seite 123)

Freischaff. Künstler u. Kunsttherapeut, seit über 30 J. Dozent für Malerei u. Zeichnen in versch. Bildungseinrichtungen in Dtl. u. Frankreich, seit 1988 int. Einzel- und Gruppenausstellungen. Zen-Praxis. www.remy-trevisan.eu

Urban, Patrick (Seite 109)

Studium Ing.- u. Geisteswiss., wiss. Mitarbeit in Didaktik u. Lehrerbildung, Ausb: Shiatsu, Lomi. HP Psychoth., Zen-Praxis, langj. Praxis in Kendo u. Shakuha. Seit 1999 unterrichtend tätig, seit 2014 freiberufl. Kursleiter u. Leiter Institut Green Therapy. www.igt-berlin.org

van Baren, Brigitte (Seite 166)

Juristin, Unternehmerin, Inner Sense, seit 2005 Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und der Sanbo Zen Schule. Co-founder Chair Living Peace Projects. www.zenforleadership.com

Vogt, Alexander (Seite 64 f.)

M. A. in Psychologie, Literatur u. Physik. Langj. buddhistische Praxis bei Lehrern versch. Traditionen (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas). Therapieausb. in transpersonaler Psychologie, NLP, Analyse nach Jung, zertifiziert in Holotrop Breathwork und Gestalttherapie. Langj. Seminarleitung. www.leere-des-buddha.de

von Brück, Michael, Prof. em. Dr. theol. (Seite 100)

bis 2014 Prof. f. Religionswiss. (Uni München). Z. Zt. Honorarprof. f. Religionswiss./-ästhetik (Kath. Uni Linz). 5 J. Doz. u. Studium in Indien. Zen- u. Yoga-Lehrer. Int. Kursleitung. Gastprof. in USA. Mitglied wiss. Gremien weltweit. Zahlreiche Veröff. www.michael-von-brueck.de

von Collande, Blandina (Seiten 40 f., 93)

Lehrerin für Taiji-Chan und Qigong, Aus- und Weiterb. in Taiji bei Peter Yang und in der Taiji-Chan-Schule bei Jürgen Kuhn, Psychotherapeutische Fortb. bei Hunter Beaumont. Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger).

von Collande, Cornelius, Dr. phil. (Seite 40 f.)

Gestalttherapeut (DVG), EU-Zertifikat für Psychotherapie (EAP), MBSR-Lehrer, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Zen-Meister der „White Plum Asanga“ (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung und Seminare in eigener Praxis. www.collande.eu

Wagner, Daniel, Dr. rer. nat.,**Dr. rer. medic., PD** (Seite 166)

Psychoth., habilit. Mitglied medizin. Fakultät, Uni Köln. Neben Dozenten-, Vortrags-, Lehr- u. Forschungstätigkeit eigene Privat- u. Lehrpraxis, Schwerpunkte: Psychoth., Paarberatung, Coaching. Zen- und Achtsamkeitspraxis. www.wagner-koeln.de, www.zenforleadership.com

Wagner, Edith (Seite 98)

Übungsleiterin Jap. Qigong, 3. Dan (Meistergrad) im Aikidō, ausgeb. in Meditativem Tanz (B. Grimm), Entspannungspäd. (Akademie Oberursel). www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut

Wagner, Gemma (Seite 127)

Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, Ausb. am Frankfurter Konservatorium, Lichtenberger Institut und Core Dynamic Institut. Seit über 30 J. Arbeit mit Stimme, Musik u. Heilung als Seminarleiterin. www.gemma-wagner.de

Wagner, Petra (Seiten 12 ff., 22, 192, 194)

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Schulung der Wahrnehmung, Mitglied spirit. Leitung Linie „Wolke des Nichtwissens“, Mitglied Präsidium West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, freischaff. Künstlerin, Ausb. für Wahrnehmung und Intuition. www.petra-wagner-kontemplation.de

Wagner, Winfried (Seite 98)

Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeut, Leiter Existenzialpsycholog. Bildungs- u. Begegnungsstätte u. des Aiki-Instituts Schweinfurt, Lehrtherapeut an Ausbildungsinstututen, Seminarleiter, Qigong- u. Aikido-Lehrer (8. Dan), Autor. www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/

Wagner-Malsch, Rotraut (Seite 101)

Atem-, Bewegungs- u. Stimmtherapeutin (Prof. Middelndorf). Seit 1998 in eigener Praxis. Seit 2018 Kreativtherapeutin Heiligenfeld-Kliniken. Schauspielausb., Weiterb.: Tanzleiterin, Focusing, Traumaarbeit. Langj. Singkreisleiterin. Kontemplationsschülerin von Fernand Braun. www.atem-arts.de

Warner, Brad (Seite 43)

amerik. Zen-Meister, verbrachte 11 J. in Japan, wo er von Gudo Nishijima Roshi die Dharma-Übertragung erhielt und an Low-Budget-Monsterfilmen arbeitete. Jetzt schreibt er Bücher, z. B. „The Other Side of Nothing“ und „Hardcore Zen“. www.hardcorezen.info

Weigand, Wolfgang (Seiten 156, 161)

Dipl.-Theol., Erwachsenenbildner, Psychodramatiker, Kabarettist, Leiter Café Goodbye (CH), Autor, Ritualbegleiter. Seit über 20 J. Seminarleiter für persönliche u. berufliche Standortbestimmung. www.schritte.ch

Werner, Andrea, Dr. med. (Seite 107)

Ärztin, Praktizierende der Rosen-Methode-Körperarbeit, Supervisorin, Workshop-Teacher (Einf.kurs-Lehrerin). Erf. in versch. Formen der Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie. Begleitet Menschen in einer psychosomat. Klinik u. in eigener Praxis. www.praxis-aw.de

Wessels, Alexandra (Seite 169)

Psych., system. Beraterin (DGSF), Supervisorin, Therapeutin, Coach, seit 1997 Meditationspraxis, 15 J. Orga.-beratung, Studium Wirtschaftswiss., langj. Leitungserf., niedergelassen in eigener therapeut. Praxis (Trauma, Bindung, Achtsamkeit). www.dare-to-care.de

Widmer, Cornelia (Seite 101)

Dipl.-Choreografin, Päd., Tänzerin, Tanz-/Körperth., Butoh bei Kazuo Ohno u. Mitsutaka Ishii. Leitung ForumTanz. Aufführungen, Vorträge, Einzelcoaching. Zen-Meditation. Mitglied in der Ges. für Tanzforschung und der Internationalen Ges. Rosalia Chladek. www.forumtanz.info

Widmer, Walter (Seite 101)

Dipl.-Ing., Musiker (Violine), Klassik u. Improvisation, Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Autor. www.clarity-coaching.de

Willms, Jana (Seite 80 f.)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Physioth., MBSR-, MBCT-, MBCL-Senior-Lehrerin, MBCL-Doz. Institut für Achtsamkeit (IAS), MBI-Supervisorin, Mitautorin MBCL-Arbeitsbuch „Mitgefühl üben.“, praktiziert seit über 20 J. Achtsamkeit u. Mitgefühl. www.achtsamkeit-willms.de

Wilm, Birgit (Seite 104)

Lehrerin Jahrestraining „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), CD „Handauflegen bei sich selbst“, eigene Praxis für Handauflegen, langj. Zen-Praxis bei Willigis Jäger, Sonderpäd. i. R., Ausb.: Polarity, Jin Shin Jyutsu, Gewaltfreie Kommunikation, PrEssenz Coaching.

Wingert-Weber, Christina (Seite 110)

Dipl.-Lehrerin „Rhythmus.Atem.Bewegung.“ (H. L. Scharing), Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Erzieherin, langj. im soz.päd. Bereich tätig. Ausb. in Notfallseelsorge. Gruppen- u. Einzelarbeit in eigener Praxis. www.scharing.de

Wirth, Renate, Dr. agr. (Seite 139)

System. Therapeutin, Traumath., Praxis für Systemaufstellungen in Berlin, leitet Aufstellungsseminare, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. www.renate-wirth.de

Wisser, Helene Emma (Seite 109)

Dipl.-Soziologin, MBSR- u. MSC-Lehrerin. 19 J. Praxis f. achtsames Leben. Shinrin-yoku Practitioner, Waldgesundheitstrainerin, Teilnahme an Awake in the Wild-Jahresgruppe (M. Coleman). 7 J. Leitung Achtsamkeits-u. Naturretreats. Verschiedene Veröffentlichungen. www.mbsr-praxis-muenchen.com

Wolbert, Randy (Seite 44)

lebt in USA, Zen-Schüler Roshis M. Linehan u. Greg Mayers. Seit 2016 Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), 2018 Bestätigung durch Linehan. Seit 2021 Roshi (G. Mayers). Teilnahme bei u. Leitung von int. Sesshins. DBT-Therapeut. Über 25 J. Erfahrung als Therapeut, Trainer u. Consultant.

Wolf, Eva Maria (Seite 132)

Sängerin, Singleiterin, Kursleiterin f. Taijiquan. Seit 2011 Offene Singkreise u. Seminare zu Mantrasingen u. Chanting. Im Singen u. Klingen können sich Pforten zur Stille öffnen, die hinter allen Dingen auf uns wartet. Meditationpraxis. www.singendbewegtsein.de

Wolf MMS, Sr. Kristina, Lic. Theol. (Seite 26)

Missionsärztliche Schwester (MMS), Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin, Heilig Kreuz-Zentrum für christl. Meditation u. Spiritualität, Frankfurt a. M., verantw. für den Bereich Meditation/Kontemplation.

Zeitler, Wolfgang (Seite 74)

Studium Medizin, Philosophie, Musikwiss.; Hörkünstler, Autor. Seit 1985 Kursleiter für Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut in Neurologie u. Palliativmedizin. Seit 2002 Praxis als HP Psychoth., metaphysische u. schaman. Heilweisen, Aufstellungen. www.musikmeditation.de

Zeman, Axel (Seite 97)

Sozialarb., HP Psychoth., Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Taiji- u. Qigong-Lehrer, SunMuDo 4. Dan, Instruktor-Ausbildung in Golgusa/Südkorea u. Toulouse, Leiter der Deutschen SunMuDo-Schule Felsentor e. V., www.sunmudo-deutschland.de

Ziplies, Margaretha (Seite 110)

5 J. Aus- u. Weiterb. am Ilse-Middendorf-Institut f. Erfahrbaren Atem, seit 1993 Gruppen-/Einzelarb. in eigener Praxis, Ausbilderin Atempäd., Aus- u. Weiterb. Tanz als Meditation (N. Kloke, W. Vasseur, M. Scheiwiller), seit 1991 Ehrenamt Hospiz Ulm. 37 J. Personalbüro, 8 J. Betriebsratsvorsitzende. www.atem-tanz.de

Zölls, Doris (Seite 32)

Ev. Theologin, Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. www.alltagszen.de

Der Gründer

Willigis Jäger (1925-2020)

in Hösbach bei Aschaffenburg geboren, trat er unmittelbar nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach ein. 1952 wurde er zum Priester geweiht. In den 1960er-Jahren arbeitete er als Mitbegründer der Aktion Missio in vielen Ländern, so auch in Japan.

Die Begegnungen mit Hugo Enomiya-Lassalle und Yamada Kôun Roshi, dessen Schüler Willigis Jäger ab 1972 war, 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 Zen-Linie „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 Zen-Linie „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.

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 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.

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 Projekte unserer Stiftung richten sich ganz generell an Menschen, die sich einer zeitgemäßen Spiritualität verbunden fühlen. Wir sehen – dem Verständnis von Willigis Jäger folgend – die spirituellen Wege Zen und Kontemplation als Erkenntniswege. Indem wir sie erforschen, gestalten und fördern, fördern wir eine fundierte und intellektuell redliche Bewusstseinskultur in der Gesellschaft.

Die Willigis Jäger Linien und Sitzgruppen

Willigis Jäger (1925-2020) gründete mit seinen Weggefährtinnen und Weggefährten zwei Meditationslinien: die Zen-Linie „Leere Wolke“ und die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“. Beide haben ihre Heimat in der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

An vielen Orten in Deutschland und auch im Ausland bieten Übende und Lehrende der beiden Linien Sitzgruppen an. Auf der Website der Stiftung findet sich eine Übersicht dieser Sitzgruppen mit den Meditationszeiten und Kontaktpersonen. www.west-oestliche-weisheit.de/zen-und-kontemplation/uebersicht-der-sitzgruppen/

Viele Personen, die über eine fundierte Kontemplations- oder Zen-Praxis verfügen, verspüren auch den Wunsch, selbst eine Meditationsgruppe ins Leben zu rufen. Die West-Östliche Weisheit unterstützt die Ausbildung und den Austausch von Sitzgruppenleiter*innen. 2024 startet eine Ausbildung zum/zur Sitzgruppenleiter*in (siehe **Seite 187**).

Kursteilnahmen fördern

Die Stiftung unterstützt Menschen mit geringem Einkommen durch die Übernahme der Kursgebühren für Zen- und Kontemplationskurse auf dem Benediktushof. Dazu wird vor der Kursanmeldung ein Antrag gestellt, dessen Bedingungen durch die Finanzverwaltung vorge-

geben sind. Der Antrag und ein entsprechendes Merkblatt stehen auf der Stiftungsseite zum Download bereit. (www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung)

Generation Zukunft

Es ist ein besonderes Anliegen der Stiftung, jungen Menschen und Familien den Zugang zu Meditation zu ermöglichen. Damit möchten wir schon früh eine achtsame Selbstwahrnehmung und eine bewusste Lebensgestaltung fördern.

Die Projekte für die Generation Zukunft bieten jungen Menschen und Familien einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Rahmen, um Kontemplation und Zen in der Tradition von Willigis Jäger kennenzulernen und zu üben (siehe **Seite 188**).

Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht: Tragen Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende für die Arbeit der Stiftung zu einer fundierten Bewusstseinskultur in unserer Gesellschaft 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/jetzt-spenden/

Kontakt:

www.west-oestliche-weisheit.de
d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de
(Vorstand, Kursförderungen, Meditationsgruppen, Zustiftungen und Erbschaften)
k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de
(Projektentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Spenden)

Informationen zur Kursanmeldung

Kursprogramm

Sie finden das Jahresprogramm auch auf www.benediktushof-holzkirchen.de mit Angaben zur aktuellen Belegung der Kurse. Hier können Sie sich außerdem über weitere Zusatzkurse, 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. Die Buchung ist auf andere Personen übertragbar (Bearbeitungsgebühr € 25).

Bitte beachten Sie, wenn Sie online buchen, dass Sie direkt eine automatisch generierte E-Mail erhalten, die 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- u. 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 Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind nicht möglich. Im Falle einer ermäßigten Kursgebühr erfolgt die Unterbringung üblicherweise im Mehrpersonenzimmer.

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

Die 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 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 2024 für Unterkunft mit Vollverpflegung

bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen
Einzelzimmer mit DU/WC	
€ 87,-	€ 84,-
Doppelzimmer mit DU/WC	
€ 74,-	€ 71,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	
€ 55,-	€ 52,-
Preise pro Person inkl. Mehrwertsteuer	

Hauskosten

Für einige Kurse im Programmheft erheben wir zusätzliche Hauskosten von den Teilnehmer*innen. Diese beruhen auf unterschiedlichen Abrechnungsmodalitäten der Kursleiter*innen, erhöhtem Organisationsaufwand oder der Tatsache, dass die Teilnehmer*innen nicht im Haus mitarbeiten (Mitarbeit siehe **Seite 219**).

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, E-Mail) zugehen und von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund der Abmeldung fallen folgende Stornogebühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von € 25,-, bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen von € 50,-.
- Melden Sie sich später ab oder nehmen Sie bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen einzelne Module nicht wahr, berechnen wir 50% der Kursgebühr.
- Bei Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr in Rechnung. Zusätzlich fallen 75% der Unterkunfts- und Verpflegungskosten an, es sei denn, es gibt eine Warteliste und jemand rückt nach. In diesem Fall bezahlen Sie die volle Kursgebühr.
- Bei Absage am Tag des Kursbeginns, falls Sie nicht anreisen oder den Kurs abbrechen, sind die Kursgebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten in voller Höhe zu zahlen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos 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 Teilnehmer*innenzahl 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 absichtloses 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, Shampoo, 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 Arbeitszeit, danach Zimmer räumen
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 Meditationserfahrungen 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 pro Tag. 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 erstreckt, 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 mit der Hausgruppe (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 Prozent bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
Andrea Hetkamp
Telefon 0 93 69-98 38-0 (Mo. u. Do.)
E-Mail a.hetkamp@benediktushof-holzkirchen.de

Falls eine Absage Ihres gebuchten Kurz- oder Langzeitaufenthaltes unvermeidbar ist, fällt unabhängig von Grund und Anlass eine Stornogebühr von € 25,- an. Bei Absage Ihres 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.

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.shop

Externe Veranstalter – tagen und übernachten unter einem Dach

Unser Angebot für externe Veranstalter*innen, Gastreferenten*innen und Unternehmen

Wir sind ein 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 ein individuelles Angebot für Sie. Auf Wunsch bieten wir Ihnen eine Einführung in die Meditation sowie Vortragseinheiten an.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
Gerhard Bader
Telefon 093 69 - 98 38 - 17
E-Mail g.bader@benediktushof-holzkirchen.de

Für alle externen Kurse gelten unsere Hotelpreise:

Preise 2024 für Unterkunft mit Vollverpflegung

Einzelzimmer mit DU/WC	€ 103,-
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 91,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 73,-

Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer



Veranstaltungsräume

Räume und Ausstattung

Auf einer Nutzfläche von ca. 5500 m² verfügt der Benediktushof über 75 Einzel- und 32 Doppelzimmer mit DU/WC sowie fünf Mehrpersonenzimmer. Insgesamt ergibt sich eine Gesamtkapazität von 170 Übernachtungsmöglichkeiten. Für die Kurse stehen insgesamt 11 Seminar- und Gruppenräume zur Verfügung: Der große Saal (Zendo) im Westflügel mit 240 m² umschließt Teile des ehemaligen romanischen Kreuzganges. Weitere vier Seminarräume von jeweils ca. 60 bzw. 65 m² befinden sich im Westflügel bzw. Prälatenbau. Der Gewölbesaal umfasst ca. 150 m². Vier Kursräume von 85 bis 190 m² 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



Ausstattung Veranstaltungsräume

Kursraum	Größe	Meditations- matten	Yoga- matten	Stuhlkreis	Reihen- bestuhlung	U-Form
Zendo	240 m ²	120	60	30	160	/
Gewölbe	150 m ²	70	40	25	100	/
601	60 m ²	35	12	15	45	30
604	65 m ²	35	14	15	45	30
605	30 m ²	15	5	10	15	10
400	60 m ²	35	14	15	40	35
500	60 m ²	20	/	/	/	/
800	145 m ²	50	22	15	20	/
900	85 m ²	40	15	25	30	24
100	190 m ²	70	60	20	70	/
200	115 m ²	45	25	20	40	24

Kontaktadressen

Veranstalter

Benediktushof
Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen/Unterfranken
www.benediktushof-holzkirchen.de

Geschäftsführung

Gerhard Bader
E-Mail g.bader@benediktushof-holzkirchen.de

Spirituelle Leitung

Fernand Braun (Kontemplation)
E-Mail f.braun@benediktushof-holzkirchen.de

Maria Kolek Braun (Kontemplation)
E-Mail m.kolek@benediktushof-holzkirchen.de

Dr. Alexander Poraj (Zen)
E-Mail 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
E-Mail kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Finanzbuchhaltung

Manuela Schraud
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 14
E-Mail m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de

Programmplanung und Veranstaltungsorganisation

Annette Balbach
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21/-22/-62
E-Mail programmplanung@benediktushof-holzkirchen.de

Öffentlichkeitsarbeit (Benediktushof)

Barbara Simon
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 60
E-Mail kommunikation@benediktushof-holzkirchen.de

Öffentlichkeitsarbeit (Stiftung)

Kerstin Rudolph
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 52
E-Mail k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de

Buchhandlung

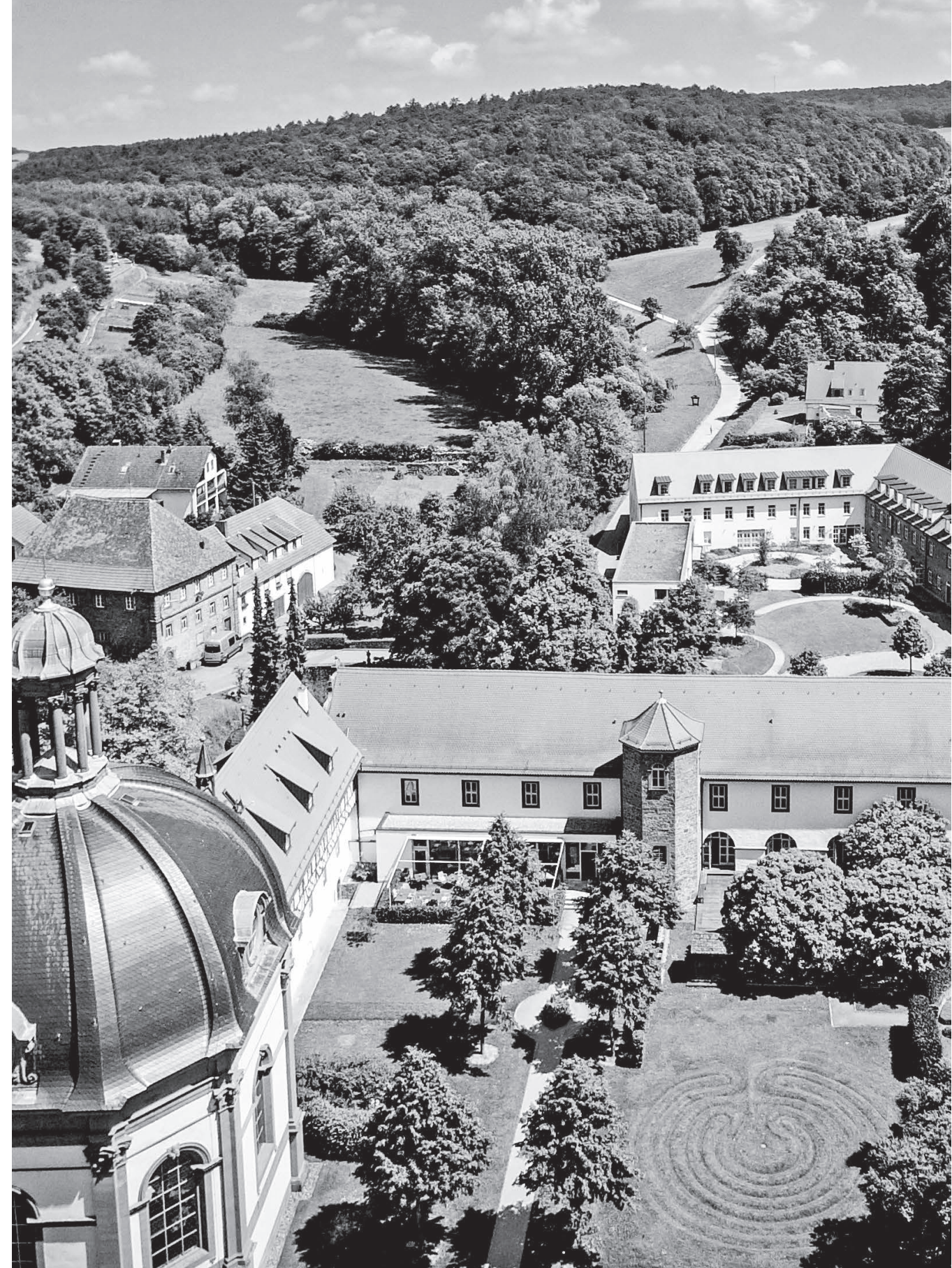
Dagmar Dauerer (Ltg.) und Team
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 43
E-Mail buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de

Hofladen

Manuela Liebler
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 61
E-Mail hofladen@benediktushof-holzkirchen.de

Bistro Troand

Kontakt über Kursbüro
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0



Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
Januar				
02.01.-07.01.	Unbeschwert ins neue Jahr - Frieden schließen mit sich selbst	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	24CS01	154
02.01.-07.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	24FB13	12
02.01.-07.01.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	24MS01	126
02.01.-07.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	24ZP31	32
04.01.-07.01.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	24MM01	161
07.01.-09.01.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB01	10
07.01.-09.01.	Kundalini Yoga - Die Kraft der Erneuerung - Neujahrsretreat	A. Danke	24SR01	56
07.01.-10.01.	Innere Führung - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	24BS01	137
07.01.-10.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	24ST03	191
09.01.-14.01.	Vipassana	A. Vogt	24AV01	64
11.01.-14.01.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	24GI01	54
12.01.-14.01.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	24BX01	38
12.01.-14.01.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsalz	24HU03	133
12.01.-14.01.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	S. Käfer	24SK01	92
14.01.-19.01.	Sesshin	D. Zölls	24DZ01	32
17.01.-21.01.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	24PO01	143
17.01.-12.04.	🖥️ Online - Forschungsimpulse zum Präsenzkurs Mystagogische Pastoral 24SH05 (3 Abende)	S.-J. Haack	24SH09/ON	26
18.01.-21.01.	Samyama - Integrale Yogameditation® - Einführung	H. Homberger	24HH01	50
18.01.-21.01.	Qigong Yangsheng - Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft, 2. Sequenz Q2	G. Hildenbrand	24MG01	95
19.01.-21.01.	EssenzCoaching - Grundkurs 2023/24, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP13/2	183
19.01.-21.01.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	24MH01	78
19.01.-21.01.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger, H. C. Kaiser	24TL01	171
19.01.-21.01.	Meditation für Wissbegierige	U. Ott	24UO01	171
21.01.-23.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP01	30
21.01.-24.01.	Search Inside Yourself (SIY) - Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	24AB01	170
23.01.-25.01.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	24KK01	12
23.01.-28.01.	Sesshin	A. Poraj	24ZP14	31
25.01.-28.01.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	24AE01	181
25.01.-28.01.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	24NL01	145
26.01.-28.01.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, C. Catoni	24SB01	118
26.01.-28.01.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	24US01	52
28.01.-30.01.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	24NR01	93
30.01.-04.02.	Sesshin	D. Buxbaum	24BX04	38
31.01.-04.02.	Stille und Selbsterforschung	H. Dörmann, D. Borschel	24HD01	73

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
Februar				
02.02.-04.02.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	24CC04	41
02.02.-04.02.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	24DK01	50
02.02.-04.02.	Tango Argentino - Achtsamkeit in Bewegung (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer	24EI01	102
02.02.-04.02.	Zen - Einführung	B. Groschupp	24GP01	36
02.02.-04.02.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024, Mod. 1	U. Steinmann, M. Rosen	24LG04/1	185
04.02.-06.02.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	24AH01	104
04.02.-06.02.	TaKeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	24HO01	103
04.02.-06.02.	Obertongesang	B. Mikuskovics	24MK01	131
04.02.-07.02.	Zen for Leadership - die Kunst des Führens	B. van Baren, D. Wagner	24ZL01	166
04.02.-08.02.	Gaia. Göttin Erde. - Fotografie	M. Timm	24MT01	122
06.02.-11.02.	MSC - Schweigeretreat: Das Leben umarmen	J. Mangold, R. Saner	24JM02	85
07.02.-11.02.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB15	11
08.02.-11.02.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	24BD01	102
08.02.-11.02.	Vom Glück in der Liebe - ein Weg zu mehr Bewusstheit	W. Weigand	24WW01	156
09.02.-11.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 1	K. Krudup (IAS)	24LL16/1	179
11.02.-13.02.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB02	10
11.02.-13.02.	MBCT - Einführung	S. May	24SM01	83
11.02.-13.02.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	24UG01	58
11.02.-13.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP02	30
11.02.-14.02.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	T. Beilé, B. Jäckel	24AZ01	97
11.02.-15.02.	Sesshin - Kurze Sitzzeiten	M. Rosen	24MR05	34
13.02.-18.02.	Sesshin	D. Zölls	24DZ02	32
13.02.-18.02.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S.-J. Haack, K. Nagel	24SH03	23
13.02.-18.02.	Sesshin	A. Poraj	24ZP15	31
14.02.-18.02.	Kontemplation	R. Manstetten	24RM02	17
15.02.-18.02.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	24AS01	52
15.02.-18.02.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Aszländer	24BR01	93
18.02.-20.02.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV01	35
18.02.-22.02.	Heilsames intuitives Malen	R. Trevisan	24RT01	123
18.02.-22.02.	Atem und Stille	H. Segatz	24SZ01	111
19.02.-23.02.	Sesshin	J. Niemuth	24JN03	39
21.02.-25.02.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH02	50
22.02.-25.02.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	24AV08	65
22.02.-25.02.	Die Clownin/Der Clown in dir – Humor und Sinn vollkommen & unvollendet	K. Metzler	24KM01	155
22.02.-25.02.	Schreiben: leidenschaftlich leben - ein Schreibretreat	A. Platsch	24PL01	159

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
23.02.-25.02.	Kontemplative Lebenshaltung: Weisheit und die großen Tugenden	C. Eurich	24EU01	20
23.02.-25.02.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	24MH02	78
23.02.-25.02.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP24	31
25.02.-27.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	24WP01	13
25.02.-27.02.	Organisationsaufstellung aus dem Zen-Geist	A. Poraj	24ZP36	167
25.02.-28.02.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	24HH08	139
25.02.-01.03.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	24AH04	105
25.02.-03.03.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	24IA01	112
27.02.-03.03.	Sesshin	G. Drescher	24GD01	33
29.02.-03.03.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	24FB19	22

März

01.03.-03.03.	Achtsamkeit und Sprechen	C. Schoierer	24CR01	132
01.03.-03.03.	Zen - Einführung	R. Dümmig	24DG01	37
01.03.-03.03.	Integrale Spiritualität - Einführung	K. Ceming	24KC01	66
01.03.-03.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024, Mod. 2	U. Steinmann, A. Andersen	24LG04/2	185
01.03.-03.03.	Holotropes Atmen nach Grof - "kompakt"	G. Möhle, S. Dressler	24MD01	140
03.03.-05.03.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	24AI01	59
03.03.-06.03.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	24PE02	153
03.03.-06.03.	Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende	M. Rosen, M. Kolek Braun	24ST01	193
03.03.-08.03.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	24JM03	82
05.03.-10.03.	Vipassana	A. Vogt	24AV02	64
06.03.-10.03.	Shakuhachi - Einführung	T. Henning	24HE01	117
07.03.-10.03.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	24MO01	125
08.03.-10.03.	EssenzCoaching - Grundkurs 2023/24, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP13/3	183
08.03.-10.03.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	24CT01	60
08.03.-10.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	24DR01	16
08.03.-10.03.	Meditieren - Verstehen - Tanzen: h-Moll-Messe von J. S. Bach	M. v. Brück	24VB01	100
10.03.-12.03.	Zen - Einführung	S. Reichmann	24RC01	42
10.03.-12.03.	Stimme ein in die Stille	E. M. Wolf	24WE01	132
10.03.-13.03.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag - Führungskompetenz	L. P. Beckmann	24LB01	168
10.03.-13.03.	Bedingungslose Annahme - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	24RS03	136
10.03.-14.03.	Poesie der Tusche - japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	24OL01	120
10.03.-15.03.	Sesshin	A. Poraj	24ZP16	31
13.03.-15.03.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form, Frühling	K. Blumenberg	24BN01	94

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.03.-17.03.	Sehnsucht nach Frieden	I. Taleb Rashid	24IT01	69
15.03.-17.03.	Symposium Christliche Spiritualität	F. Braun, M. Kolek Braun	24SY01	176
15.03.-17.03.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung 2024, Mod. 1	R. Dümmig	24ZK03/1	187
15.03.-17.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP25	31
17.03.-19.03.	MBSR-Meditationskurs	M. Holzapfel	24MH08	79
17.03.-19.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP03	30
17.03.-20.03.	Berührt vom Klang der Stille - Einführung in den Weg des Herzensgebetes	S. Hachtmann	24HC01	24
17.03.-20.03.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	24MF01	54
17.03.-20.03.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	24WP10	15
17.03.-21.03.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. Österle	24OK01	92
19.03.-24.03.	Sesshin	D. Zöls	24DZ03	32
20.03.-24.03.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	24CC02	40
21.03.-24.03.	Klang-Heil-Kunst: Meditation in Klang, Stille und Bewegung	C. Bollmann, J. Reichardt	24CB01	128
21.03.-24.03.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	24DM01	99
22.03.-24.03.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 1	M. Holzapfel	24MH06/1	78
22.03.-24.03.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	24SU05	191
24.03.-26.03.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB03	10
24.03.-26.03.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	24HL01	149
24.03.-28.03.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	24JO01	156
24.03.-31.03.	Fasten und Stille - nach Buchinger/Lütznier	R. Bodeutsch	24BO01	112
26.03.-31.03.	Butoh - Tanz aus der Stille - Improvisation	C. Widmer, W. Widmer	24CW01	101
26.03.-31.03.	Kontemplation - Kar- und Ostertage - das Leben feiern	M. Kolek Braun, S.-J. Haack	24KK07	18
27.03.-31.03.	Blüten fallen - ein Zen-Seminar vom Leben und Vergehen	F. Boissevain	24BV01	46
28.03.-31.03.	Yoga und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	24RG01	51
28.03.-31.03.	Das getanzte und gesungene Gebet - in Einklang kommen	R. Wagner-Malsch	24WM01	101

April

02.04.-04.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	24BX02	38
02.04.-04.04.	Innerer Frieden - äußerer Frieden	J. Niemuth	24JN09	152
02.04.-05.04.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	24RZ01	96
02.04.-07.04.	Sesshin	A. Poraj	24ZP17	31

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
04.04.-07.04.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	24SU03	148
04.04.-07.04.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	24US02	52
05.04.-07.04.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	24KK02	12
05.04.-07.04.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV06	36
05.04.-07.04.	Come to life - von Scham und Schuld zu Integration und Verbundenheit	U. Minde, S. Löffler	24UM02	142
05.04.-07.04.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	24WL01	104
07.04.-09.04.	Der Atem des Lebens	W. Wagner, E. Wagner	24WA01	98
07.04.-10.04.	Gesang aus deinem Herzen - die Heilkraft deiner Stimme	U. Grevén-Lindemann, U. Lindemann	24GR01	129
07.04.-10.04.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	24WI03	81
07.04.-11.04.	Sumi-e - japanische Tuschkmalerei - Frühlingseminar	K. Shepherd-Kobel	24KS01	119
07.04.-11.04.	Stille und das Tor der Gegenwart - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	24RS01	72
07.04.-12.04.	Hochsensibel und kerngesund	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	24CS02	146
09.04.-14.04.	Sesshin	R. Dümmig	24DG04	37
12.04.-14.04.	Kontemplation	D. Rothe	24DR03	16
12.04.-14.04.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 2	M. Holzapfel	24MH06/2	78
12.04.-14.04.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	24WP02	13
12.04.-14.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP04	30
14.04.-16.04.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	24HL03	149
14.04.-16.04.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024, Mod. 3	U. Steinmann, A. Andersen	24LG04/3	185
14.04.-17.04.	Nada-Yoga - Klang als Brücke zwischen stofflicher und feinstofflicher Welt	G. Wagner	24GW01	127
14.04.-17.04.	Mindful & Heartful Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	24PP01	169
14.04.-19.04.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	24GE01	86
14.04.-19.04.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, S. Baltz	24MA01	65
16.04.-21.04.	Raum und Präsenz - der Schlüssel zur Heilung	M. Häfner	24HR01	108
17.04.-21.04.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2024-25, Mod. 1	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	24XBA06/1	180
18.04.-21.04.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	24BR02	93
18.04.-21.04.	Zen-Peacemaker-Retreat - Sozial engagierte Spiritualität	C. v. Collande, U. Bißmeier	24CC07	41
18.04.-21.04.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	24HB01	142
19.04.-21.04.	Der Weg des Herzens - das Drehen der Derwische	F. Grieger	24GK01	67
19.04.-21.04.	Kundalini Yoga - Wachsen durch innere Ruhe und mehr Energie	M. Plesse	24MP01	56
19.04.-21.04.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	24RO01	190

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.04.-23.04.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	24RK03	147
21.04.-23.04.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18-30 Jahre)	P. Wagner	24ST06	192
21.04.-23.04.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung 2024, Mod. 2	R. Dümmig	24ZK03/2	187
21.04.-23.04.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP26	31
21.04.-24.04.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH03	50
24.04.-28.04.	Kontemplation	R. Manstetten	24RM03	17
25.04.-28.04.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 2	Dozent*in IAS	24LL16/2	179
25.04.-28.04.	Mystagogische Pastoral - Mein religiös-spiritueller Lebenspanorama	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	24SH05	26
26.04.-28.04.	EssenzCoaching - Grundkurs 2023/24, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP13/4	183
26.04.-28.04.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	24KR01	107
28.04.-30.04.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	24PE04	154
28.04.-30.04.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	24RM01	17
28.04.-01.05.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	24AS04	53
28.04.-01.05.	Frauenkurs: Weiblich - weit wie der Himmel	B. Grimm	24BG01	151
28.04.-01.05.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	24WR01	139
28.04.-02.05.	Ashtanga Yoga als "living life tool"	T. Skovgaard Poulsen	24TP01	59
29.04.-01.05.	Zen - Einführung	J. Niemuth	24JN01	39

Mai

01.05.-05.05.	Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen	F. Rihm, C. Stede	24FR01	129
01.05.-05.05.	Sesshin	M. Rosen	24MR02	34
02.05.-05.05.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	24EH02	106
02.05.-05.05.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	24PE01	75
02.05.-05.05.	Im Alltag erwachen - Koans, die das Leben schreibt	U. Ries	24UR01	45
03.05.-05.05.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024, Mod. 4	U. Steinmann, A. Andersen	24LG04/4	185
03.05.-05.05.	MBSR-Kurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Mod. 3	M. Holzapfel	24MH06/3	78
05.05.-07.05.	Kundalini Yoga - Zurück zu Dir selbst	A. Danke	24SR02	56
05.05.-08.05.	MPL - Mindful Positive Living	J. Mangold	24JM06	88
05.05.-08.05.	Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker	M. Singer	24SN01	145
05.05.-08.05.	Hui Chun Gong - Daoistisches Qigong	T. Schmidt	24TH01	96
05.05.-09.05.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV04	35
05.05.-09.05.	Chinesische Malerei	S. A. Oelwein	24SO01	121
06.05.-10.05.	Mindful Leadership - Universitätslehrgang für Führung, Training und Kulturtransformation, 2024-26, Mod. 1	R. Ballreich (Universität Witten/Herdecke)	24XR10/1	184

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.05.-12.05.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	A. Pietzko , S. Thanner-Pietzko	24AP01	144
08.05.-12.05.	Kontemplation	P. Wagner	24WP05	14
09.05.-12.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP05	30
10.05.-12.05.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	24DK02	50
10.05.-12.05.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	24KI01	155
10.05.-12.05.	Kontemplation - Einführung	S. Ahnert-Braun	24SU01	15
12.05.-14.05.	Visionen für die späteren Jahre / 55+	B. E. Morrien	24MI01	160
12.05.-15.05.	Stille und die Heilkraft des Lichts	H. Dörmann	24HD03	74
12.05.-15.05.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	24ZI01	110
12.05.-16.05.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	24MS02	126
12.05.-17.05.	Vipassana	A. Vogt	24AV03	64
17.05.-20.05.	Gemeinsam erleben - Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, M. Kolek Braun	24ZP37	190
21.05.-24.05.	Qigong Yangsheng - 8 Brokatübungen, Vertiefung	I. Schubert	24MG02	94
21.05.-26.05.	Kontemplation - Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	24BY01	23
21.05.-26.05.	Sesshin	D. Zölls	24DZ04	32
21.05.-26.05.	Sesshin	A. Poraj	24ZP18	31
23.05.-26.05.	Die Leichtigkeit des Seins - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	24BS02	137
23.05.-26.05.	Selbstführung auf dem Weg - Das SELBST in Führung	L. P. Beckmann	24LB03	149
23.05.-26.05.	Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR - ein Workshop für Paare	K. Skoupil, C. Stocker	24SP01	157
24.05.-26.05.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	24KH03	55
26.05.-28.05.	Zen - Einführung	R. Dümmig	24DG02	37
26.05.-28.05.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB04	10
26.05.-29.05.	Theorie U - eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben - mit Leichtigkeit handeln	K. Sickora, I. Hofer	24OR01	170
26.05.-30.05.	Shinrin Yoku - Waldbaden: mit dem Wald sein	P. Urban	24PU01	109
26.05.-31.05.	MSC & ART - Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	24JM01	83
29.05.-02.06.	Kontemplation	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB12	10
29.05.-02.06.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens - Zen in Bewegung	N. Haeufle-Yasuda	24HY01	119
30.05.-02.06.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	24AT01	60
30.05.-02.06.	Gongmeditationen - Klangerleben als kreative Selbsterfahrung	C. Kölcz, D. Schaefer-Kölcz	24CO01	127
30.05.-02.06.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	24HH09	139
30.05.-02.06.	Vertrauen	I. Greifelt	24IG01	148
30.05.-02.06.	Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet	P. Paanakker	24PP03	88
31.05.-02.06.	Focusing als Weg der Achtsamkeit	M. Höhn	24HO03	143

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
31.05.-02.06.	Kurzsesshin	M. Rosen	24MR06	35

Juni

02.06.-07.06.	Achtsamkeit in der Psychotherapie - Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	24EM01	181
02.06.-07.06.	Den Farben auf der Spur	E. Lantzenhammer	24GL01	124
06.06.-09.06.	Mindful Embodied Awareness (EMA) - Grundlagentraining	L. Lehrhaupt	24LL04	86
07.06.-09.06.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	24HU01	133
07.06.-09.06.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024, Mod. 5	U. Steinmann, M. Rosen	24LG04/5	185
07.06.-09.06.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	24LS01	17
07.06.-09.06.	Nes (Wunder): ein Traum oder eine reale Erfahrung?	S. Lipovsky	24SL01	70
07.06.-09.06.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	24WL02	104
07.06.-09.06.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP27	31
09.06.-11.06.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in - Weiterbildung 2024, Mod. 3	R. Dümmig	24ZK03/3	187
09.06.-11.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP06	30
09.06.-12.06.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	24DM02	99
09.06.-12.06.	Spirituell leben im Angesicht der Endlichkeit	H. Dörmann	24HD02	73
09.06.-13.06.	Sesshin	D. Zölls	24DZ05	32
11.06.-16.06.	Achtsamkeitsmeditation - Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer	24LL03	85
11.06.-16.06.	Sesshin	A. Poraj	24ZP19	31
13.06.-16.06.	Ikebana	C. Lener	24CL01	116
13.06.-16.06.	Yoga - Einklang durch Verbindung - Mut zu Herzmut	K. Cantú	24KH01	55
13.06.-16.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 3	Dozent*in IAS	24LL16/3	179
14.06.-16.06.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	24NR02	93
14.06.-16.06.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	24SU06	191
16.06.-19.06.	Integral Leadership	D. Borschel	24DB01	169
16.06.-19.06.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH04	50
16.06.-19.06.	Vom Umgang mit Widerständen - Inklusionskurs	I. Taleb Rashid	24IT02	69
16.06.-19.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	24ST04	191
16.06.-20.06.	Kontemplation - kurze Sitzzeiten	P. Wagner	24WP07	14
16.06.-21.06.	Vipassana	A. Vogt	24AV04	64
16.06.-21.06.	Chan-Retreat	Hsin Tao, M. Reis Habito	24HT01	43
19.06.-23.06.	Sesshin mit Shakuhaichi	J. Niemuth, A. Kraus	24JN06	39
21.06.-23.06.	EssenzCoaching - Grundkurs 2023/24, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP13/5	183
21.06.-23.06.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	24CC05	41
21.06.-23.06.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB05	10

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.06.-23.06.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV02	35
23.06.-26.06.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	24FB20	22
23.06.-26.06.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	24YB01	58
23.06.-28.06.	MBCT - Ein Weg aus dem Gedankenkarussell - Intensivkurs	S. May	24SM03	84
25.06.-30.06.	Kontemplation	M. Kolek Braun	24KK05	13
26.06.-30.06.	Sesshin	M. Rosen, A. Prescher	24MR03	34
26.06.-30.06.	Vom Klang zur Stille - Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	24MS05	126
26.06.-30.06.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2024-25, Mod. 2	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	24XBA06/2	180
27.06.-30.06.	Jüdisch-mystische Meditation - Grundkurs	G. Strenger	24SG01	71
28.06.-30.06.	Mandalamalen und Meditation	J. Niemuth	24JN08	124
28.06.-30.06.	Glück ist kein Zufall	K. Ceming	24KC02	153

Juli

04.07.-07.07.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	24DK03	50
04.07.-07.07.	Ikebana	E. M. Herberich	24EH03	116
04.07.-07.07.	MSC - Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl: Yin und Yang	P. Paanakker	24PP02	82
05.07.-07.07.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	24MH03	78
05.07.-07.07.	Zen - Einführung	S. Reichmann	24RC02	42
05.07.-07.07.	Shakuhachi	R. Lee, A. Kraus	24RL02	117
05.07.-07.07.	Kontemplation - Einführung	S. Ahnert-Braun	24SU02	15
07.07.-09.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	24RL01	111
07.07.-10.07.	Klang-Heil-Kunst: Obertongesang, Kraftlieder und Bewegung	C. Bollmann	24CB02	128
07.07.-11.07.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande, C. Achtzehn	24CC03	40
07.07.-11.07.	Midlife-Vision	G. Pennington	24PE06	160
07.07.-12.07.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, S. Baltz	24MA03	65
07.07.-12.07.	Woche der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik	S.-J. Haack	24SH07	25
09.07.-14.07.	Sesshin	S. Reichmann	24RC03	42
10.07.-14.07.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	A. Zeman, B. Jäckel	24AZ02	97
11.07.-14.07.	Kundalini Yoga - Die 5 Sutras des Wassermannzeitalters	A. Danke	24SR03	56
11.07.-14.07.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - nach Scharing	C. Wingert-Weber	24WN01	110
12.07.-14.07.	Kontemplative Lebenshaltung: Einfach Sein	C. Eurich	24EU02	20
12.07.-14.07.	Kurzsesshin	G. Drescher	24GD03	33
12.07.-14.07.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	24RO02	190

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
12.07.-14.07.	Meditation für Wissbegierige	U. Ott	24UO02	171
14.07.-17.07.	MBArt - MBSR und Kunsterfahrung	S. May	24SM04	81
14.07.-19.07.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	24GE02	86
14.07.-19.07.	Sommerseshin "zen@work": Leadership - Change - Energiemanagement	B. van Baren, D. Wagner	24ZL02	166
14.07.-21.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	24TR01	125
15.07.-19.07.	Mindful Leadership - Universitätslehrgang für Führung, Training und Kulturtransformation, 2024-26, Mod. 2	R. Ballreich (Universität Witten/Herdecke)	24XR010/2	184
17.07.-19.07.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form, Sommer	K. Blumenberg	24BN02	94
17.07.-21.07.	Holotropes Atmen nach Grof - "intensiv"	G. Möhle, S. Dressler	24MD02	140
19.07.-21.07.	Kontemplation	D. Rothe	24DR04	16
19.07.-21.07.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB06	10
19.07.-21.07.	Mystischer Sufi-Gesang - Singen als Heilmittel	F. Grieger	24GK02	67
19.07.-21.07.	Meister Eckhart - dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	24KO01	75
19.07.-21.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP07	30
21.07.-23.07.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	24US03	52
21.07.-24.07.	Die Clownin/Der Clown in dir - Humor und Sinn vollkommen & unvollendet	K. Metzler	24KM02	155
21.07.-24.07.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	24MM02	161
21.07.-26.07.	Sesshin	D. Zölls	24DZ06	32
21.07.-28.07.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	24ZP32	32
24.07.-28.07.	Diamond Approach® - Wenn Freiheit auftaucht	K. Schneider, O. Schumann	24DI01	71
25.07.-28.07.	Das Herz öffnen - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	24BS03	138
25.07.-28.07.	Einfach sein: achtsam - authentisch - lebendig	R. Kruljac	24RK02	89
26.07.-28.07.	Achtsames Schreiben	A. Dalberg	24AD01	158
26.07.-28.07.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	24AW01	107
26.07.-28.07.	Naturbasierte Achtsamkeit	H. E. Wisser	24HW01	109
26.07.-28.07.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Einführung	D. Mitzinger	24MZ01	182
28.07.-30.07.	Der Atem der Liebe	W. Wagner, E. Wagner	24WA02	98
28.07.-31.07.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	24BR03	93
28.07.-31.07.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	24GI02	54
28.07.-01.08.	Beziehung leben und für sein Inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann	24LB04	158
28.07.-04.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	24ZP33	32
30.07.-04.08.	Der künstlerische Mensch - Farben und Meditation	G. Drescher	24GD04	123
31.07.-04.08.	Atem und Stille	H. Segatz	24SZ02	111
31.07.-04.08.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	24WZ01	74

August

01.08.-04.08.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	24MF03	140
---------------	--------------------------------------	----------------------------	--------	-----

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.08.-04.08.	MBSR im Zengarten	M. Holzapfel	24MH09	79
02.08.-04.08.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)	M. Rosen, E. Jehle	24ST08	192
02.08.-04.08.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	24WP03	13
04.08.-06.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP08	30
04.08.-07.08.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	24NL02	145
04.08.-08.08.	Achtsame Yogapraxis - spürend den Kräften der Chakren begegnen	A. Sievering-Glatz	24AS03	53
04.08.-09.08.	Chan-Retreat	Ming Hai	24ZM01	44
04.08.-11.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	24WP08	12
07.08.-11.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens - Einheit von Körper und Geist	M. Österle	24OK02	92
08.08.-11.08.	Wort und Atem - Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	24JS01	130
08.08.-11.08.	Alles ist Beziehung - dankbar leben	M. Luthé, M. Fleck	24LM01	89
09.08.-11.08.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	24AS02	52
09.08.-11.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	24JN07	99
09.08.-11.08.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP28	31
11.08.-14.08.	Hui Chun Gong - Daoistisches Qigong	T. Schmidt	24TH02	96
11.08.-15.08.	Handauflegen - Jahrestaining: Aufbaukurs "Das dritte Auge"	A. Höfler	24AH05	105
11.08.-15.08.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH05	50
11.08.-16.08.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung - Vertiefung	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	24CS03	146
11.08.-16.08.	Sesshin	R. Dümmig	24DG05	37
11.08.-18.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	24FB14	12
15.08.-18.08.	Haiku malen und Zen - Einführung	C. Fuchs	24CF01	120
15.08.-18.08.	Paar-Zeit - uns mit Wohlwollen und Mitgefühl begegnen	S. Seegy	24GY01	157
15.08.-18.08.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	24HH10	139
15.08.-18.08.	Zen-Ken-Sho - der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	24JB01	118
15.08.-18.08.	Der Weg nach Hause - Spirituelle Biografie und Meditation	A. Lorenz	24LN01	159
16.08.-18.08.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV03	35
18.08.-20.08.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	24CT02	60
18.08.-20.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB07	10
18.08.-21.08.	MBI - Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	24AE02	181
18.08.-23.08.	MBSR-Kompaktkurs	J. Willms	24WI01	80
18.08.-25.08.	Vipassana** - nur für bisherige Teilnehmende bei A. Vogt	A. Vogt	24AV05	64
18.08.-25.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	24IA02	112
19.08.-23.08.	Sesshin	J. Niemuth	24JN04	39

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.08.-25.08.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	24MS03	126
21.08.-25.08.	Shinrin Yoku - Waldbaden: mit dem Wald sein	P. Urban	24PU02	109
23.08.-25.08.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	24BX05	38
23.08.-25.08.	TakeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	24HO02	103
23.08.-25.08.	Qigong Yangsheng - Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Einführung, 2. Teil F2	G. Berger	24MG03	94
25.08.-27.08.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenberg, C. Catoni	24SB02	118
25.08.-28.08.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	24HB02	142
25.08.-28.08.	Yoga - Einklang durch Verbindung - Yoga ist Geschick im Handeln	K. Cantú	24KH02	55
25.08.-28.08.	Einführung in Yoga und Kontemplation	R. M. Gerwin	24RG02	51
25.08.-29.08.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	24PO02	143
28.08.-01.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	24BW01	43
29.08.-01.09.	Zen-Peacemaker-Retreat - Sozial engagierte Spiritualität	C. v. Collande, U. Bißmeier	24CC08	41
29.08.-01.09.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	24WR02	139
30.08.-01.09.	Zen - Einführung	R. Dümmig	24DG03	37
30.08.-01.09.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	24KK03	12
30.08.-01.09.	Gemeinsam erleben - Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	24RO03	190

September

01.09.-03.09.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	24AH02	104
01.09.-03.09.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg - Übungstage	B. Jäckel	24JC01	97
01.09.-03.09.	Kundalini Yoga - Wachsen durch innere Ruhe und mehr Energie	M. Plesse	24MP02	56
01.09.-04.09.	Erlebnis Labyrinth	B. Grimm	24BG02	151
01.09.-04.09.	Vom Umgang mit Trauer und Abschied	W. Weigand	24WW02	161
01.09.-05.09.	Kontemplation	M. Kolek Braun	24KK06	13
01.09.-05.09.	Sesshin	M. Rosen	24MR04	34
01.09.-05.09.	Sesshin - Zen, Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	24PK01	46
04.09.-08.09.	Dem Klang der Stille lauschen - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	24RS02	72
04.09.-08.09.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	24RW01	44
05.09.-08.09.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	24AV09	65
05.09.-08.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 4	Dozent*in IAS	24LL16/4	179
06.09.-08.09.	MBCT - Einführung	S. May	24SM02	83
06.09.-08.09.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP29	31
08.09.-11.09.	Freiheit vom Inneren Kritiker - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	24BS04	138

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.09.-11.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj, P. Wagner	24ST02	194
08.09.-13.09.	Mindfulness und Flow - Meditationsretreat	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	24RB01	167
11.09.-13.09.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form, Herbst	K. Blumenberg	24BN03	94
12.09.-15.09.	Von der Schönheit des Unvorhersagbaren - Herzensgebet als Heilungsweg	S. Hachtmann	24HC02	25
12.09.-15.09.	Kundalini Yoga	M. Böhme, C. Steiner	24YB02	58
13.09.-15.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP09	30
15.09.-19.09.	Sumi-e - japanische Tuschkmalerei - Herbstseminar	K. Shepherd-Kobel	24KS02	119
15.09.-20.09.	Vipassana	A. Vogt	24AV06	64
15.09.-20.09.	Vom Ende her denken: ein Zen-Seminar um die hospizliche Sorge	F. Boissevain	24BV04	47
15.09.-20.09.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2024-25, Mod. 3	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	24XBA06/3	180
15.09.-20.09.	Sesshin	A. Poraj	24ZP20	31
15.09.-22.09.	Sufismus, Butoh und die Kraft des Rituals - Tanztheaterlabor	I. Taleb Rashid	24IT03	70
19.09.-22.09.	Kontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	24LS02	17
19.09.-22.09.	Yoga - Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	24MF02	54
20.09.-22.09.	Symposium Psychotherapie	A. Poraj, M. Lauterbach	24SY02	177
22.09.-24.09.	Die Kunst des Träumens - eine spirituelle Perspektive	F. Grieger	24GK03	68
22.09.-25.09.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	24DM03	99
22.09.-26.09.	Meditation und Coaching: Neuorientierung - Wandlung - Transformation	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP02	144
22.09.-27.09.	Sesshin	D. Zölls	24DZ07	32
25.09.-27.09.	Instrument-Sein für den Frieden	H. Burggrabe	24BU01	130
26.09.-29.09.	Jüdisch-mystische Meditation - Aufbaukurs	G. Strenger	24SG02	71
27.09.-29.09.	Instrument-Sein für den Frieden	H. Burggrabe	24BU02	130
27.09.-29.09.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	24CC06	41
27.09.-29.09.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	24FB08	10
27.09.-29.09.	Zen - Einführung	B. Groschupp	24GP02	36
29.09.-01.10.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	24MH04	78
29.09.-02.10.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	24BD02	102
29.09.-02.10.	Vertrauen	I. Greifelt	24IG02	148
29.09.-02.10.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	24PE03	153
29.09.-02.10.	Embodiment	P. Paanakker, A. Messerschmidt	24PP04	87
29.09.-03.10.	Ashtanga Yoga als "living life tool"	T. Skovgaard Poulsen	24TP02	59

Oktober

02.10.-06.10.	Sesshin	A. Poraj	24ZP21	31
03.10.-06.10.	Ikebana	E. M. Herberich	24EH04	116

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
03.10.-06.10.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH06	50
03.10.-06.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	24ST05	191
03.10.-06.10.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	24ZI02	110
04.10.-06.10.	Humor und Achtsamkeit in der Sterbebegleitung	H.-A. Korp	24KO02	162
04.10.-06.10.	Kurzsesshin	S. Reichmann	24RC04	42
04.10.-06.10.	Die Stille kosten - Centering Prayer. Einführung	M. Reichel	24RI01	24
06.10.-08.10.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	24LE06/1	186
06.10.-09.10.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	24HH11	139
06.10.-09.10.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	24WP11	15
06.10.-10.10.	Handauflegen - Jahrestaining: Aufbaukurs "Herz"	A. Höfler	24AH06	106
06.10.-10.10.	Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität	L. P. Beckmann	24LB02	150
06.10.-11.10.	Den Herzraum berühren - vom personalen zum transpersonalen Raum	M. Häfner	24HR02	108
10.10.-13.10.	Kontemplative Lebenshaltung: Das achtsame Wort und die Stille	C. Eurich	24EU03	20
10.10.-13.10.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	24LV05	36
10.10.-13.10.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	24US04	52
11.10.-13.10.	Über den Körper hinaus - eine Entdeckungsreise in die Offenheit	A. Ladik, S. May	24LK01	100
11.10.-13.10.	Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke	R. Kruljac	24RK04	147
11.10.-13.10.	Kontemplation - Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	24WP12	22
13.10.-15.10.	Zen - Einführung	C. v. Collande, C. Achtzehn	24CC01	40
13.10.-15.10.	Führen und Entscheiden	U. Minde, S. Löffler	24UM03	168
13.10.-15.10.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	24WP04	13
13.10.-16.10.	Kontemplation - heilsame Klänge - mantrisches Singen	S.-J. Haack	24SH04	23
13.10.-18.10.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, S. Baltz	24MA02	65
13.10.-18.10.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	24NP01	105
13.10.-20.10.	Fasten und Stille - nach Buchinger/Lütznier	R. Bodeutsch	24BO02	112
16.10.-20.10.	Sesshin	J. Niemuth	24JN05	39
17.10.-20.10.	Innere Heimat - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	24BS05	138
17.10.-20.10.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	24BX06	38
17.10.-20.10.	Einführung MBCL - Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	24WI04	81
18.10.-20.10.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	24RZ02	96
18.10.-20.10.	Kundalini Yoga - Das Geheimnis der Stille	A. Danke	24SR04	56
20.10.-22.10.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	24DR02	16
20.10.-23.10.	Klang-Heil-Kunst: Abwun - Klangmeditation und Körpergebet	C. Bollmann, J. Reichardt	24CB03	128

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
20.10.-23.10.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	24MO02	125
20.10.-25.10.	Mystagogische Pastoral - Berufung und Vision	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	24SH06	26
20.10.-25.10.	Mindful Leadership - Universitätslehrgang für Führung, Training und Kulturtransformation, 2024-26, Mod. 3	R. Ballreich (Universität Witten/Herdecke)	24XRB10/3	184
22.10.-27.10.	Sesshin	D. Zölls	24DZ08	32
24.10.-27.10.	Qigong - Daoistische Mystik - Quantenphysik	I. Bock-Möbius	24BM01	172
25.10.-25.10.	🖥️ Online-Follow-Up zu MBSR-Kompaktkurs 24WI01	J. Willms	24WI02/ON	80
25.10.-27.10.	Tango Zen-Retreat	C. Park	24CP01	103
25.10.-27.10.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	24MH07	79
25.10.-27.10.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	24PE05	154
25.10.-27.10.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	24UG02	58
27.10.-29.10.	MBSR am Arbeitsplatz - Grundlagenseminar	R. Kruljac	24RK01	80
27.10.-29.10.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	24WL03	104
27.10.-29.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP10	30
27.10.-30.10.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	24AT02	60
27.10.-30.10.	Taiji Chan (Yang-Form) - Bewegung in Stille - Stille in Bewegung	B. v. Collande, R. Assländer	24BR04	93
27.10.-30.10.	Butoh - Tanz aus der Stille - Choreografie	C. Widmer	24CW02	101
27.10.-01.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	24FB17	18
29.10.-03.11.	Sesshin	A. Poraj	24ZP22	31
30.10.-01.11.	Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust! - Psychosynthese	S. Lipovsky	24SL02	150
30.10.-03.11.	Palliatives Handauflegen - Jahrestraining: Aufbaukurs	A. Höfler	24AH07	106
31.10.-03.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	24HD04	162
31.10.-03.11.	Das verborgene Licht: Zen-Retreat	S. Dittrich	24SD01	45

November

01.11.-03.11.	EssenzCoaching: Transformation - Achtsamkeit - Bewusstsein, Grundkurs 2024/25, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	24AP14/1	183
01.11.-03.11.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB09	10
01.11.-03.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	24HL02	149
01.11.-03.11.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen - Einführung	S. Käfer	24SK02	92
03.11.-05.11.	Die 99 Qualitäten des Seins - Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	F. Grieger	24GK04	68
03.11.-06.11.	Gebrochen und doch heil - Zen-Seminar	F. Boissevain	24BV05	47
03.11.-06.11.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	24GI03	54
03.11.-06.11.	Enneagramm - Vertiefung	X. Pompe	24PO03	144
03.11.-07.11.	Shakuhachi - Weiterführung	T. Henning	24HE02	117
03.11.-08.11.	Vipassana	A. Vogt	24AV07	64
03.11.-08.11.	Sesshin	G. Drescher	24GD02	33

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
03.11.-08.11.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	24JM04	82
06.11.-08.11.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Bewegte Form, Winter	K. Blumenberg	24BN04	94
08.11.-10.11.	Kurzsesshin	R. Dümmig	24DG06	37
08.11.-10.11.	Symposium der Stiftung	A. Poraj	24SY03	178
10.11.-12.11.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	24BX03	38
10.11.-13.11.	Search Inside Yourself (SIY) - Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	24AB02	170
10.11.-13.11.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	24SU04	148
10.11.-14.11.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	24MS04	126
10.11.-14.11.	Kontemplation	R. Manstetten	24RM04	17
10.11.-14.11.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - nach Scharing	C. Wingert-Weber	24WN02	110
12.11.-17.11.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	24HH07	50
14.11.-17.11.	Diesseits und jenseits dasselbe All - Retreat	A. Kaiser	24KA01	66
14.11.-17.11.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 5	Dozent*in IAS	24LL16/5	179
15.11.-17.11.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	24KK04	12
15.11.-17.11.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2024/25, Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	24LE06/2	186
15.11.-17.11.	Der Atem des Lichts	W. Wagner, E. Wagner	24WA03	98
17.11.-19.11.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	24KR02	107
17.11.-19.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP11	30
17.11.-20.11.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation - Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	24AS05	53
17.11.-20.11.	SunMuDo - Zen-Kampfkunst-Weg	A. Zeman, B. Jäckel	24AZ03	97
17.11.-20.11.	Traumaisensitive Achtsamkeit nach David Treleaven	P. Paanakker	24PP05	87
17.11.-24.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	24IA03	112
19.11.-24.11.	Sesshin	B. Groschupp	24GP03	36
19.11.-24.11.	Sesshin	A. Poraj	24ZP23	31
20.11.-24.11.	Kontemplation und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	24FB16	11
20.11.-24.11.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	24JO02	156
20.11.-24.11.	Kontemplation	P. Wagner	24WP06	14
21.11.-24.11.	Familien-/Systemaufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit	H. Homberger	24HH12	139
21.11.-24.11.	Theorie U - eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben - mit Leichtigkeit handeln	K. Sickora, I. Hofer	24OR02	170
23.11.-23.11.	Orientierungstag Lehrer*innen-Weiterbildung (MBSR) 2024/25	K. Krudup (IAS)	24LL02	179
24.11.-26.11.	Kontemplation - Einführung 2025/26	F. Braun	24FB10	10
24.11.-26.11.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	24KH04	55
24.11.-26.11.	Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit	K. Mohr	24KI02	155
24.11.-28.11.	Sesshin	D. Zölls	24DZ09	32

Jahresüberblick 2024

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
24.11.-29.11.	Metta-Schweigemeditation - Innehalten und dem Herzen folgen	M. Mannschatz, K. Krudup	24MA04	65
27.11.-29.11.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	24HU02	133
28.11.-01.12.	Ikebana	C. Lener	24CL02	116
28.11.-01.12.	PNT - Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson	J. Mangold	24JM05	84
29.11.-01.12.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	24MH05	78
29.11.-01.12.	Kurzsesshin	M. Rosen	24MR07	35
29.11.-01.12.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18 - 30 Jahre)	P. Wagner	24ST07	192
29.11.-01.12.	Zen - Einführung	A. Poraj	24ZP12	30

Dezember

01.12.-03.12.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	24DK04	50
01.12.-03.12.	Qigong und Chan Mi Gong - 10 Meditationen vom Berge Wu Dang	L. Ratzel	24RZ03	96
01.12.-04.12.	Kontemplation - Advent - Stille	B. Grimm	24BG03	19
01.12.-04.12.	Von der Schönheit des Unvorhersagbaren - Herzensgebet als Heilungsweg	S. Hachtmann	24HC03	25
01.12.-05.12.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens - Zen in Bewegung	N. Haeufle-Yasuda	24HY02	119
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	24ZP35	32
05.12.-08.12.	Gesang aus deinem Herzen - die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	24GR02	129
06.12.-08.12.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	24AH03	104
06.12.-08.12.	Kontemplative Lebenshaltung: Sein und Zeit	C. Eurich	24EU04	20
06.12.-08.12.	Sei einfach glücklich - Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	24JN10	152
08.12.-10.12.	Zen - Einführung	M. Rosen	24MR01	33
08.12.-10.12.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	24US05	52
11.12.-15.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	24FB21	22
11.12.-15.12.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2024-25, Mod. 4	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	24XBA06/4	180
11.12.-17.12.	Kontemplation und Ikonenschreiben - Einführung	S.-J. Haack, K. Stefanaki	24SH08	121
12.12.-15.12.	Holotropes Atmen nach Grof - "classic"	G. Möhle, S. Dressler	24MD03	140
12.12.-15.12.	Yoga und Kontemplation zur Vorweihnachtszeit	R. M. Gerwin	24RG03	51
12.12.-15.12.	Die heilsame Kraft der Verbundenheit - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	24RS04	136
15.12.-17.12.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	24AW02	107
15.12.-19.12.	Lust auf Licht - Fotografie	M. Timm	24MT02	122
15.12.-19.12.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	24WZ02	74
15.12.-20.12.	Kontemplation - Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	24BY02	23
19.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	F. Braun, S.-J. Haack	24FB18	19

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
20.12.-22.12.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	24AI02	59
20.12.-22.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	24ZP30	31
20.12.-25.12.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	24DM04	99
20.12.-25.12.	Sesshin an Weihnachten	E. M. Herberich	24EH01	40
27.12.-29.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	24JN02	39
27.12.-30.12.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	24UM01	141
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	24WP09	12
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	24ZP34	32
29.12.-31.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	24MK02	131

Impressum/Fotonachweis

Herausgeber

Benediktushof
Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen/Unterfranken

Änderungen vorbehalten. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben Dritter.

Handelsregister

Würzburg HRB 8073

Bankverbindung

Sparkasse Mainfranken, Würzburg
IBAN: DE21 7905 0000 0043 7422 04
BIC: BYLADEM1SWU

Verantwortlich

Gerhard Bader (Geschäftsführung)

Planung und Organisation

Karin Hannig, Annette Balbach

Gestaltung zurlöwendesign, Düsseldorf
www.zurloewendesign.de

Druck 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), Thomas Heitlinger, Christine Hippeli, Georg Hoos, Simone Käfer, Gunter Koch, Bernd Kuschner, Manuela Liebler, Wibke Limmer, Silke May, Karl Metzler, Andrea Mohr, Franz Nikolaus Müller, Jochen Niemuth, Małgorzata Olejniczak, Daniel Peter (www.danielpeter.net), Monika Prestel, Thomas Reeb, Manfred Rosen, Helena Schätzle (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)

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.

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
