

Buddhistisches Übungszentrum
"Quelle des Mitgefühls"



2018



Wie erfrischend klares Wasser
entspringt Mitgefühl dem Herzen
und heilt die Wunden des Lebens

- Thich Nhat Hanh -

Inhaltsverzeichnis

Die „Quelle des Mitgefühls“	
Tradition, unser Haus, Anschrift,	
Bankverbindung, Spenden	S. 5
Achtsamkeit als grundlegende Praxis	S. 5
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 6
Seminare Überblick	S. 8
Seminare	S.10
Gastkurse	S.28
Notizen	S.30

*»Wie erfrischend klares Wasser
entspringt Mitgefühl dem Herzen,
und heilt die Wunden des Lebens«*

- Thich Nhat Hanh -

„Quelle des Mitgefühls“

THICH NHAT HANH

Vietnamesischer Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist, verbindet die spirituellen Wurzeln des Buddhismus mit den aktuellen Problemen unserer Zeit.



PLUM VILLAGE

1982 gründeten Thich Nhat Hanh und Sister Chan Khong in Frankreich in der Nähe von Bordeaux das buddhistische Kloster „Plum Village“, wo derzeit 200 Nonnen und Mönche aus verschiedenen Ländern leben. Viele Menschen aus aller Welt kommen jedes Jahr nach Plum Village, um miteinander die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen und sich daran zu erfreuen.

Im September 2008 wurde das „Europäische Institut für Angewandten Buddhismus“ (EIAB) von Thich Nhat Hanh in Waldbröl, eine Stunde von Köln entfernt, gegründet. Etwa 50 Nonnen und Mönche aus Plum Village leben dort als Sangha (Gemeinschaft) und bieten zahlreiche Kurse zu unterschiedlichen Themen an:

T: 02291-90 713 73; www.eiab.eu

In Berlin wurde 2002 das Meditationshaus „Quelle des Mitgefühls“ von Thich Nhat Hanh eingeweiht.

QUELLE DES MITGEFÜHLS

Das idyllische Haus befindet sich im grünen Norden von Berlin und dient uns als Pol der Ruhe und Besinnlichkeit. Fern ab vom Großstadtalltag helfen wir uns gegenseitig, unsere Achtsamkeit zu entwickeln und zu bewahren.



2004 übertrug Thich Nhat Hanh die spirituelle Leitung des Zentrums an Annabelle Zinser. Sie leitet das Haus zusammen mit anderen Mitgliedern der Sangha. Fünf weitere Dharmalehrer/innen von Thich Nhat Hanh leiten Kurse im Zentrum, andere Seminarleiter/innen sind Mitglieder des Intersein-Ordens oder langjährige Schülerinnen von Thich Nhat Hanh.

Mit anderen zu üben hilft uns, alle Aspekte des achtsamen Lebens zu entwickeln und uns gegenseitig zu unterstützen. So ist es möglich, Energie zu schöpfen, Freude zu erfahren, Leiden zu verwandeln und dadurch Frieden zu finden. Dieses Geschenk können wir dann mit unseren Mitmenschen und der ganzen Umwelt teilen. Infos erhalten Sie auch über unsere Website, den Anrufbeantworter oder den Newsletter.

Wir freuen uns auch über den Besuch von Schulklassen, Interessensgruppen, Gruppen von helfenden Berufen, Vereinen und geben ihnen eine Einführung in die Übung der Achtsamkeit und der Meditation.

Anschrift:**Buddhistisches Meditationszentrum****„Quelle des Mitgeföhls“****Heidenheimer Str. 27****13467 Berlin (Hermsdorf)****T: 030 405 865 40****www.quelle-des-mitgefuehls.de****quelledesmitgefuehls@web.de****Kontoverbindung:****„Quelle des Mitgeföhls“ e.V.****GLS Bank****BIC: GENODEM1GLS****IBAN: DE444306 0967 1129 074 400**

Das Meditationszentrum befindet sich 5 Min. vom S-Bahnhof Hermsdorf entfernt. Das Zentrum ist auch erreichbar von der U6 Alt-Tegel, dann Bus 125 bis Haltestelle Drewitzer Straße. Auch von hier sind es fünf Minuten zu Fuß.

Gemäß der buddhistischen Tradition bitten wir Sie für unsere Aktivitäten um Dana (Großzügigkeit und Freigiebigkeit), d.h. um Spenden für den Erhalt des Zentrums. **Wir wollen mit dem Zentrum zu mehr Frieden in uns und in der Welt beitragen und freuen uns auch sehr, wenn Sie das Zentrum mit einem regelmäßigen, monatlichen Beitrag (abzugsfähig) unterstützen, auch wenn Sie nicht regelmäßig an unseren Veranstaltungen teilnehmen.**

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Wach zu sein bedeutet, sich bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht - das ist Achtsamkeit.

Wir können die Achtsamkeit auf unseren Körper und auf einfache alltägliche Handlungen und

Bewegungen richten: auf das Gehen, das Öffnen einer Tür, das Trinken des Tees und des Essens.

Ein anderes Feld unserer Achtsamkeit ist unser Geist. Wir werden uns bewusst, wie rege unser Geist ist, welche Gedanken wir haben, welche Gefühle in uns vorherrschen und von welchen Motiven unsere Handlungen gelenkt werden. Wir können unsere Achtsamkeit auch auf unsere Umgebung richten und unsere Beziehungen zu Mitmenschen, Tieren oder zur Natur anschauen. Wir können bewusst wahrnehmen, welche Art von Kommunikation oder Interaktion stattfindet und uns darum bemühen, anderen mit Unvoreingenommenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Wir können uns darin üben, achtsam zu konsumieren, damit wir durch die Art unseres Konsums bei anderen Wesen wie den Tieren und bei Mutter Erde so wenig Leiden wie möglich verursachen. Alles, was wir denken, sagen und tun, können wir durch unsere Achtsamkeit beleuchten. Indem wir uns dessen bewusst werden, haben wir auch die Wahl



zu entscheiden, ob wir so weitermachen oder etwas ändern wollen. Wenn wir schwierige Gefühle wie Ängste, Ärger, Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit in uns spüren, können wir sie erkennen und sie voller Mitgefühl umarmen. Dadurch lassen wir uns nicht länger von ihnen dominieren. Wir sind bereit, uns immer mehr von alten Verhaltensmustern zu lösen, die uns selbst und andere leiden lassen. Wir üben uns darin, die Samen von Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit in uns und anderen zu kultivieren.

Tiefe Freude und Verbundenheit mit allen menschlichen und tierlichen Wesen und der Erde, die wir als einen lebendigen Organismus verstehen, kann entstehen.

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag 19 - 21 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch und Tee trinken.

Freitag 19 - 21.15 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, Tiefenentspannung, achtsamer Austausch und Tee trinken.

Wenn Sie das erste Mal an einer Dienstags- oder Freitagsguppe teilnehmen, kommen Sie bitte zu einer Einführung 30 Minuten früher und geben Bescheid, dass Sie das erste Mal da sind.

Jeden 1. Freitag im Monat 17.30-18.30 Uhr singen wir Plum Village-Lieder. Bitte überprüfen Sie die Termine auf unserer Webseite.

Achtsamkeits-Sonntage

jeden 3. Sonntag im Monat 10 bis ca. 16 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Essmeditation, Tiefenentspannung oder Körperübungen und Austausch oder Teezeremonie. Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Büffet (ohne tierliche Produkte) mitbringen.

Unsere Gruppen sind offen. Wir bitten Sie um Dana, einen großzügigen, finanziellen Beitrag für das Zentrum. Wir bitten Sie, unseren Anrufbeantworter wegen eventuell auftretender Programmänderungen zu überprüfen!

Seminare

Die Achtsamkeits-Kurse in unserem Übungszentrum bieten Ihnen Gelegenheit, sich in friedvoller Atmosphäre für einige Tage in die Kunst der Achtsamkeit zu vertiefen. Gemeinsam erforschen wir die jeweiligen Themen mit Praxisübungen. Unsere Tage strukturieren wir durch geleitete und stille Sitzmeditation, Gehmeditation, Singen und andere Methoden der Plum Village Dhyana Schule. Außerdem gibt es Vorträge, Tiefenentspannung, achtsame Körperübungen oder Teezeremonie. Wir üben uns

darin, unsere Erfahrungen in achtsamer Rede auszudrücken und durch tiefes Zuhören von den anderen Kursteilnehmer/innen zu lernen. Wir freuen uns auf Anfänger/innen und Geübte, die inspiriert sind, den Weg der Achtsamkeit zu entdecken oder zu vertiefen.

Wir bitten Euch, alle elektronischen Geräte auf dem ganzen Gelände des Zentrums auszuschalten, sowohl im Haus als auch im Garten.

Die Kosten für einen Kurs setzen sich aus der Grundgebühr und einer Spende (Dana) für den Lebensunterhalt der Lehrenden zusammen. Einige Kurse haben einen Festpreis. Es gibt Retreats mit Übernachtung und Vollverpflegung und Tagesseminare ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Tagesseminaren ist es auf Anfrage möglich, im Haus zu übernachten, wenn Sie von außerhalb Berlins kommen (pro Nacht € 15,- /20,-).

Die Grundgebühr für den Kurs umfasst die Organisationsgebühr, Reisekosten der KursleiterInnen und bei Retreats mit Übernachtung die biologische vegane Vollverpflegung (vegan: ohne tierliche Produkte) und Übernachtung in einfachen Mehrbettzimmern. Bettwäsche sollte mitgebracht werden, kann jedoch auch gegen eine Gebühr von € 10,- ausgeliehen werden. Auf Anfrage ist eine Ermäßigung der Grundgebühr möglich.

Die Reservierung für ein Retreat wird erst mit der Einzahlung der Grundgebühr wirksam. Bitte melden Sie sich zuerst per Email oder Telefon zu einem Seminar an, bevor

Sie die Seminargebühr überweisen. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Grundgebühr minus € 20,- Organisationsgebühr zurück erstattet. Bei späterer Abmeldung wird die Grundgebühr einbehalten. Dana – die Kunst der Großzügigkeit – ist tief in der buddhistischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Es liegt in der Eigenverantwortung eines jeden, wie viel er/sie geben kann und will. Wer mehr hat, gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen.

Das Dana für die Kursleiter/innen bitte nicht überweisen, sondern am Ende des Kurses in die Dana-Box legen.

Dana ist der notwendige Beitrag zum Lebensunterhalt der Kursleiterinnen und Kursleiter. Nur so kann das Dharma auch in Zukunft weitergegeben werden. In einer Welt, in der so vieles einen Preis bekommen hat, wird das Geben in Freiwilligkeit und Selbstverantwortung zu einer wertvollen Übung für unseren Geist.

Achtung:

Wir bitten Euch, nur dann an unseren Kursen teilzunehmen, wenn Ihr die Bereitschaft habt, Euch auf die Methoden der Plum Village Dhyana Tradition einzulassen, die wir hier lehren. Dazu gehört auch, dass Ihr den Kurs von Anfang bis zu Ende mitmacht (Der Abbruch eines Kurses erzeugt bei den anderen Teilnehmer/innen Unruhe). Die Kurse von Annabelle Zinser finden größtenteils – abgesehen vom achtsamen Austausch – im Edlen Schweigen statt und setzen ein gewisses Maß an psychischer Stabilität voraus. Sie sind für Menschen gedacht, die bereit sind zu lernen, liebevoll mit ihren schwierigen Gefühlen zusammen zu sein. Unsere Retreats sind nicht für Menschen geeignet, die sich in psychischen Krisen und Ausnahmesituationen befinden, sowie für Menschen mit Borderline-Symptomatik und Psychosen.

Überblick über alle Seminare

29. Dezember 2017 - 2. Januar 2018

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: Körper und Geist
in Harmonie
Annabelle Zinser

26. - 28. Januar 2018

Teil 4 des Jahrestrainings 2017
Bettina Romhardt

10. Februar 2018

Gastkurs: Yoga, Meditation und Konzert
Ana Hata

9. - 11. März 2018

Teil 1 des Jahrestrainings 2018 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt

29. März. - 2. April 2018

Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation
„Kann ich mit der Wolke in meinem Tee in Berührung sein?“ –
Wege aus der Einsamkeit zur Verbundenheit
Annabelle Zinser

19. - 22. April 2018

Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefung
Steffi Höltje und Margret de Backere

4. - 6. Mai 2018

Die Schönheit des ethischen Lebens
Thay Phap An und Sister Song Nghiem aus dem EIAB

25. - 27. Mai 2018

Gastkurs: Die Kunst des (inneren) Friedens
Bewegung-Begegnung-Kunst-Meditation
Eid Hathaleen /Palästina & Eyal Shani /Israel

29. Juni - 1. Juli 2018

Teil 2 des Jahrestrainings 2018 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt

7. - 8. Juli 2018

Photographie aus der Stille – ein kreativer Weg zu uns selbst
Klaus H. Schick

26. - 29. Juli 2018

Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation
„Still sitzend, nichts tuend, kommt der Sommer, und die Rosen blühen
ganz von selbst“
Annabelle Zinser

11. - 12.8.2018

Gastkurs: Aus der Stille schreiben – dem Leben Worte geben
Kathleen Battke

31. August - 2. September 2018

Das wahre Gesicht unserer Gier –
auf was sind wir eigentlich neu-gierig?
Nel Houtmann

21. - 23. September 2018

Achtsamkeitsmeditation: „Halt an! Wo läufst du hin?“
Maya Brandl-Tripathi

5. - 7. Oktober 2018

Teil 3 des Jahrestrainings 2018 "Achtsam leben in der Welt"
Bettina Romhardt

27. - 28. Oktober 2018

Entspannung in einer Tasse Tee – Meditieren und entspannen
in einer traditionellen Teezeremonie
Thay Phap Xa aus dem EIAB

2. - 4. November 2018

Versöhnung
Sister Bi Nghiem (Ingrid) aus dem EIAB

10. November 2018

Tänze des Universellen Friedens und Achtsamkeitsmeditation
Jan-Michael Ehrhardt und Monika Hofmann

22. - 25. November 2018

Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeitsübungen
Steffi Höltje

8. - 9. Dezember 2018

Gastkurs: Ich bin da für dich – Meditationen und Übungen
für eine achtsame Beziehung
Susanne Krämer und Roland Klein

28. Dezember 2018 - 2. Januar 2019

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Laufe nicht der
Vergangenheit nach, verliere dich nicht in der Zukunft ...“
Annabelle Zinser

Seminare 2018

29. Dezember 2017 - 2. Januar 2018

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: Körper und Geist in Harmonie Annabelle Zinser

„Möge ich friedvoll, glücklich und leicht in Körper und Geist sein“, lautet der erste Satz in der „Meditation der liebenden Güte“. Was können wir dafür tun, was lassen wir besser sein, um das in unserem Leben zum Ausdruck zu bringen? Der Buddha hat uns vier Nahrungsmittel in Bezug auf den Körper und den Geist genannt, auf die wir achten sollten, damit sich diese Harmonie herstellen kann.

Geleitete und stille Sitz - und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, achtsamer Austausch, Erdberührungen, Singen, Teezeremonie und Tiefenentspannung. Das Retreat findet zum größten Teil im Schweißen statt.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung,
bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 160 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin /
Erm. möglich
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin
am Ende des Kurses
- Zeiten:** Fr 18 Uhr bis Di 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. 1982 erstes Retreat bei Sylvia Wetzler, 1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt.

1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines "Intersein-Ordens", seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum "Quelle des Mitgefühls" in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de



26. - 28. Januar 2018

**Teil 4 des Jahrestrainings 2017
„Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt**

10. Februar 2018

**Gastkurs: Zuhause im Körper -
Yoga und achtsame Körperarbeit
Ana Hata**

Wir nehmen uns Zeit uns liebevoll um unseren Körper zu kümmern und unterstützen uns gegenseitig dabei, uns in unserem Körper wohl und Zuhause zu fühlen.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung. Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet mitbringen.

Spendenempfehlung: 50 €

Zeiten: 11 - 17 Uhr

Anmeldung: ana-hata@posteo.de

Konzert mit Ana Hata „Medicine Music“

Ana Hata singt Lieder, die das Herz berühren. Sie begleitet sich dabei auf der Gitarre.

Zeit: 19 Uhr

Eintritt: 10 - 15 €

Johanna Hilliges (Ana Hata) ist Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Musikerin (www.ana-hata.com). Sie öffnet durch einfühlsame Körperarbeit und mit Hilfe ihrer Stimme einen Raum, in dem tiefe Entspannung und Heilung möglich ist. Johanna lebt mit Ihrer Familie in Göttingen. Sie praktiziert seit 1994 gemeinsam mit ihrem Vater Elmar Vogt in der Plum Village Tradition.



Teil 1 des Jahrestrainings 2018

„Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

Im Jahr 2018 findet in der „Quelle des Mitgefühls“ wieder ein Jahrestraining „Achtsam leben in der Welt“ mit Bettina Romhardt statt. Dieses Jahrestraining ist eine systematische, praxisorientierte Achtsamkeitsschulung auf der Grundlage der buddhistischen Lehre in der Tradition Thich Nhat Hanh.

Die Jahresgruppe umfasst vier Wochenendretreats, Übungen für die Zeiten zwischen den Retreats, Einzelgespräche und einen strukturierten Unterstützungsprozess innerhalb der Gruppe.

Termine: 9. - 11. März, 29. Juni - 1. Juli, 5. - 7. Oktober 2018,
25. - 27. Januar 2019

Kosten: : Unterkunft und Verpflegung an 4 Wochenenden
320 €

Kursgebühr: 560 - 880 € (nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung und Info: bettinaromhardt@aol.com,
www.bettina-romhardt.de, 030-80583552

Bankverbindung: GLS-Bank, BIC GENODEM1GLS,
IBAN DE35430609674002261801

Bettina Romhardt, Heilpraktikerin, Training in Prozess-orientierter-Psychologie. In Thich Nhat Hanh fand ich 1992 meinen Lehrer und in der Plum Village Dhyana Schule meine geistige Heimat. 1995 wurde ich Mitglied des Ordens Intersein. Von 1996-2001 lebte ich als Resident in Plum Village, eine Zeit, für die ich tief dankbar bin. Seit 2002 lebe ich mit meinem Mann Kai und unserem Sohn Jonathan in Berlin. 2004 Ernennung zur Dharmacharya.
www.bettina-romhardt.de



Teil 1 GEGENWÄRTIGKEIT - PRÄSENZ

„I am here for me“ - „I am here for you“

- Die Freude des Daseins berühren
- Achtsamkeit auf den Atem, Achtsamkeit auf den Körper
- Stoppen - Innehalten - Zur Ruhe kommen / Shamatha
- Achtsame Beziehung zu mir selbst: Akzeptanz, Freundlichkeit und liebevolle Güte für alles, was in Körper und Geist geschieht
- Verankerungen im Alltag, persönliche Praxistore

Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation

„Kann ich mit der Wolke in meinem Tee in Berührung sein?“ – Wege aus der Einsamkeit zur Verbundenheit Annabelle Zinser

Die Übung der Achtsamkeit in Bezug auf unseren Körper und Geist macht es uns möglich, wirklich im Hier und Jetzt anzukommen. Unser Geist kommt zur Ruhe, und wir können das Wunder erleben: Wir sind niemals getrennt und schon immer mit allen Wesen – Menschen, Tieren, Pflanzen, Elementen – in Verbindung.

Allmählich fangen wir an, uns in den einfachen Vorgängen unseres Lebens zu entspannen und uns in unserem Sein von Augenblick zu Augenblick geborgen zu fühlen. Aus diesem Gefühl der Geborgenheit heraus können wir all unsere unterschiedlichen Beziehungen mit neuen Augen sehen und hören auf, immer nur das Trennende wahrzunehmen. Tiefes Verstehen unserer selbst und anderer Wesen bringt uns Nähe und ein Gefühl von Verbundenheit.

Geleitete und stille Sitz – und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Tiefenentspannung, Vortrag, achtsamer Austausch und Teemeditation. Der Kurs findet größtenteils im „Edlen Schweigen“ statt.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 160 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses
- Zeiten:** Do 18 Uhr - Mo 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. 1982 erstes Retreat bei Sylvia Wetzels, 1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt.



1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines "Intersein-Ordens", seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum "Quelle des Mitgeföhls" in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de

**Gemeinsam auf dem Weg sein – mit Gewaltfreier
Kommunikation und Achtsamkeitspraxis
fortlaufender Intensivkurs
Steffi Höltje und Margret de Backere**

*„Ich möchte mit dem Leben in Verbindung sein, das durch mich fließt,
damit ich mit dem Leben in Verbindung sein kann, das durch dich fließt.
Es ist dasselbe Leben.“* Robert Gonzales

Dieser jährlich fortlaufende Kurs ist aus einem Jahrestraining entstanden und möchte allen, die bereits grundlegende Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation und der Achtsamkeitspraxis haben, die Möglichkeit bieten, diese zu vertiefen und eine gewaltfreie und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu verinnerlichen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten den Weg über einen längeren Zeitraum zu gehen, schafft einen geschützten Rahmen, in dem Versöhnung und tiefgreifende Verwandlungs- und Heilungsprozesse geschehen können. Zeiten der Meditation und Stille helfen uns innezuhalten und im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Aus diesem Raum heraus können wir uns immer wieder für wirkliche Verbindung und Verständigung öffnen. Quereinstieg möglich.

- Tagesseminar:** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)
- Kursgebühr:** 230 bis 290 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten
- Zeiten:** Do 18 -21 Uhr, Fr u. Sa 9:30 - 18:30,
So 9:30 - 15:00
- Anmeldung:** steffi-margret@t-online.de Tel. 07551 - 945867

Steffi Höltje, Dipl.-Ing. agr. berufliche Erfahrungen in Entwicklungshilfe, Schule und sozialer Arbeit. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. 2011 wurde ich von Thich Nhat Hanh zur Dharmalehrerin ernannt.



Margret de Backere, Dipl.-Pädagogin mit vielfältiger beruflicher Erfahrung in sozialen Arbeitsfeldern. 1988 entdeckte ich den buddhistischen Übungsweg unter Anleitung des Vipassanalehrers S.N. Goenka. 1993 begegnete ich in Thich Nhat Hanh meinem Herzenslehrer.



Wir gehen unseren Weg schon viele Jahre gemeinsam und lebten von 1994 bis 1996 in Plum Village, wo wir in den Intersein-Orden aufgenommen wurden. Seit 2003 teilen wir unsere Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstützen Einzelne, Paare und Gemeinschaften in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen.

Die Schönheit des ethischen Lebens Thay Phap An und Sister Song Nghiem

„Es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden, statt auf die Dunkelheit zu schimpfen.“ (Konfuzius)

Wir alle sind in unserem Leben schon einmal von anderen verletzt worden und haben selbst andere verletzt. Wir alle haben bestimmte Gewohnheiten von unseren Vorfahren „mitbekommen“, mit denen wir andere verletzen, auch unwissentlich.

Der Buddha hat uns fünf Bereiche genannt, in denen wir ganz konkret üben können, unsere inneren Schönheiten zu entwickeln, und all das zu verändern, was uns und anderen Wesen - Menschen und Tieren - Leiden bringt. Was möchte ich mir vornehmen, um mehr Mitgefühl und Frieden in die Welt zu bringen?

Geleitete Sitz- und Gehmeditation, Vorträge, Tiefenentspannung, Dharma-Austausch und Tai Chi

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (für Menschen von auswärts ist die Übernachtung im Zentrum möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet an beiden Tagen mitbringen.

Grundgebühr: 60 € / Erm. möglich

Dana: Spende für die Kursleitung am Ende des Kurses

Zeiten: Fr 19 - 21.30 Uhr, Sa 9 - 20 Uhr, So 9 - 17 Uhr

Kursrsprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

Thay Phap An ist Direktor und Studienleiter des EIAB - Europäischen Institutes für angewandten Buddhismus in Waldbröl. Er ist in Vietnam geboren, kam als Bootsflüchtling mit 18 Jahren in die USA, schloss dort 1988 sein Studium als Diplom-Chemiker ab und promovierte 1990 in angewandter Mathematik. 1992 wurde er von Thich Nhat Hanh als Mönch ordiniert.



Sister Song Nghiem, in Vietnam geboren, kam als Flüchtling nach Deutschland, studierte und promovierte 1986 in Chemie an der TU Darmstadt, arbeitete danach 18 Jahre als Chemikerin in Forschung und Wirtschaft. 2004 Ordination als Nonne, 2012 Dharmalehrerin. Ihr besonderes Interesse gilt dem Tai Chi und Qi Gong.



**Gastkurs: Die Kunst des (inneren) Friedens
Bewegung-Begegnung-Kunst-Meditation
mit unseren israelischen und palästinensischen Freunden
Eid Hathaleen /Palästina & Eyal Shani /Israel**

Wenn wir nach dem Frieden suchen, heißt das, wir glauben, er sei nicht vorhanden in diesem Moment. Das bringt Konflikte, Schmerzen und Leid in unsere Körper und in unser aller Leben. Doch woher kann meine Stabilität, mein innerer Frieden kommen in Momenten großer innerer und äußerer Herausforderungen? Wie kann ich verwurzelt sein und bleiben in meinem Körper, mit all meinen Gefühlen?

Unsere israelischen und palästinensischen Freunde leben inmitten konfliktreicher Instabilität. Ihr Wunsch ist es, mit vielen Menschen ihre Einsichten zu Gewaltfreiheit und einem offenen Herzen zu teilen. Im Mittelpunkt des Workshops steht deshalb das freundliche Zusammensein mit unserem Körper (Körperbewegungen aus dem Qi Gong, Yoga), der eigene Ausdruck des inneren Friedens, der lebendige Austausch in der Gruppe und die Stille.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich; 20 - 15 € pro Nacht; bitte Bettwäsche mitbringen.) Bitte bringen Sie etwas Herzhaftes für unser veganes/vegetarisches Mittagsbuffet an beiden Tagen mit.

Grundkosten: 150 € / erm. 120 €. Dieses Geld geht direkt in die Projekte nach Israel und Palästina. Leckere vegetarische Vollverpflegung 55 € oder gemeinsames Abendessen am Freitag und 2 mal Lunch 35 €

Zeiten: Fr 18-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr

Anmeldung: Cara Rasmuß, cara1st@web.de, 0179 5484974

Eid entschied sich für den Weg des Friedens, der Gewaltfreiheit und der Akzeptanz des Anderen. Er lebt in dem von Israel besetzten Gebiet in dem kleinen beduinischen Dorf Um el Kheir. Eid brachte sich selbst die englische und hebräische Sprache bei, um mit den Menschen in Kontakt sein zu können. Er ist Vater von 3 kleinen Mädchen, Minensucher und Künstler.



Eyal ist seit 25 Jahren Therapeut für Chinesische Medizin; später kam Shiatsu und das Lehren von Qi Gong und Tai Chi in Israel und Palästina mit dazu. Eyal ist Mitglied der israelischen Sangha und ein Aktivist einer ständig wachsenden Friedensbewegung in Israel.

mehr unter: www.friendship-for-peace.org



29. Juni - 1. Juli 2018

Teil 2 des Jahrestrainings 2018

„Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

DEN GARTEN DES BEWUSSTSEINS KULTIVIEREN

„No mud – No lotus“

- Heilsamer Umgang mit Emotionen und Geisteszuständen
- Wege zu Heilung und Transformation
- Gute Nahrung für den Geist: Achtsamer Konsum
- Die drei Dharmasiegel: Vergänglichkeit, Nicht-Selbst, Nirvana

7. - 8. Juli 2018

**Photographie aus der Stille –
ein kreativer Weg zu uns selbst**

Klaus H. Schick

Wir möchten wegkommen von dem permanenten Druck, mit unseren Smartphones jeden einzelnen Moment unseres Lebens einzufrieren und im Internet zu teilen. Zur Stille zu finden ist dabei ein erster notwendiger Schritt, um aus der Hektik des Großstadtlebens zu uns selbst zurückzufinden.

In diesen beiden Tagen wollen wir Photographie als einen bereichernden Weg zur Stille und zum kreativen persönlichen Ausdruck erfahren. Erst aus der Stille heraus werden wir wieder sensibel für die subtilen Impulse unserer natürlichen Umwelt, die uns einladen, sie zu betrachten und im Bild festzuhalten.

Auf eine solche Art zu photographieren, frei von allen Konzepten „guter“ Photographie, erlaubt uns, einen ganz persönlichen Ausdruck zu finden. Die Belohnung sind ein tiefes Staunen und eine große Freude. Meditationen, Photoübungen im Haus, im Garten und im Tegeler Forst, Impulsvorträge und Bildmeditationen sind Elemente dieses Retreats. Herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Kamera mit Gebrauchsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, regenfeste Kleidung und Schuhwerk.

Tagesseminar: Ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich; 20 - 15 € pro Nacht; bitte Bettwäsche mitbringen.) Bitte einen Beitrag für unser veganes/vegetarisches Mittagbuffet an beiden Tagen mitbringen.

Grundkosten: 50 €

Dana: Spende für den Lebensunterhalt des Kursleiters am Kursende

Zeiten: Sa. 10-18 Uhr, So. 9-16 Uhr.

Klaus H. Schick, Jahrgang 1951, Pädagoge und Kommunikationstrainer. Seit 2001 folge ich Thich Nhat Hanh; 2010 wurde ich Mitglied des Intersein-Ordens. Meditation und Achtsamkeitspraxis zeigten mir den Weg aus dem Burn Out. Seitdem ist mir insbesondere die Photographie ein unverzichtbares Werkzeug, mit dessen Hilfe ich meinen Weg in die Stille, zum tiefen Schauen und zur Freude finde.

Diese Passion teile ich seit 2015 in Ausstellungen, Retreats und Workshops mit anderen PhotographInnen. Information und Kontakt unter: www.minpho.de



26. - 29. Juli 2018

**Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation
„Still sitzend, nichts tuend, kommt der Sommer,
und die Rosen blühen ganz von selbst...“**

Annabelle Zinser

Wenn wir unseren Körper und Geist allmählich zur Ruhe kommen lassen, können wir mit den Wundern des Lebens in Berührung kommen. Mit jeder bewussten Ein- und Ausatmung spüren wir die Bewegung des ganzen Universums in uns, genauso wie den Wechsel von Ebbe und Flut am Meer oder den Wechsel der Jahreszeiten, und können uns an ihr erfreuen. Wenn wir vollkommen in diesen Augenblick eintauchen, kann sich die Schönheit dieses Augenblicks entfalten und die einfachsten Vorgänge und Dinge in unserem Leben fangen an zu scheinen.

Aus unserem Kompost von Ängsten und Sorgen, Ärgernissen, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit entstehen die schönen Rosen der Liebe, des Mitgefühls und der Unvoreingenommenheit für uns selbst und alle fühlenden Wesen, und eine tiefe Freude erfüllt unser ganzes Sein.

Geleitete und stille Sitz - und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, kleine Wanderungen, Tiefenentspannung, Vortrag, achtsamer Austausch und Teemeditation. Der Kurs findet größtenteils im „Edlen Schweigen“ statt.

Retreat: mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen

Grundgebühr: 120 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin

Dana: Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses

Zeiten: Do 18 Uhr - So 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. 1982 erstes Retreat bei Sylvia Wetzels, 1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt. 1992 erlebte ich Thich



Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines „Intersein-Ordens“, seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum "Quelle des Mitgefühls" in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“. www.annabellezinser.de

11. - 12.8.2018

**Gastkurs: Aus der Stille schreiben –
dem Leben Worte geben**
Kathleen Battke

Es ist nicht immer leicht, den Weg unserer Entfaltung hin zur Einheit allen Lebens in Worte zu fassen. Tiefe Erfahrung jenseits der Sprache, aber auch Scheu oder die Furcht vor Missverständlichkeit halten uns davon ab, die Schönheit und Zartheit, die Freude und Begeisterung, aber auch die Steinigkeit und Durststrecken unseres Weges in Worte zu fassen und mitzuteilen.

Zen-Meisterin Eve Myonen Marko Roshi, Mitbegründerin des Zen-Peacemaker-Ordens rät uns: Lege Zeugnis ab von deinem Leben!

Eine befreiende und nährenden Art, Zeugnis vom eigenen Lebensweg abzulegen, ist das kreative biografische Schreiben. Ob Testament für vergangenen Schmerz, Zukunftseinladung oder fröhlicher Buchstaben-salat im Hier und Jetzt - genießen wir in diesen beiden Tagen gemeinsam die Unerschöpflichkeit unserer Sprache!

Zeiten: Sa 10 – 17 Uhr, So 10 – 16 Uhr

Festpreis: 120 €

Bitte eine Kleinigkeiten zum gemeinsamen
veganen/vegetarischen Mittagessen mitbringen!

Info und Anmeldung: battke@zukunftspioniere.com,
www.zukunftspioniere.com

Kathleen Hoëtsu Battke, Schreibende, Texterin, Biografin, Begleiterin im Wandel. Autorin von „TrümmerKindheit. Erinnerungsarbeit und biografisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel“ (Kösel-Verlag 2013); Herausgeberin von „AschePerlen - Pearls of Ash & Awe. 20 Years of Bearing Witness at Auschwitz with Bernie Glassman & ZenPeacemakers.“ (edition steinrich 2015). Übende auf dem ZenPeacemaker-Weg



Das wahre Gesicht unserer Gier – auf was sind wir eigentlich neu-gierig? Nel Houtmann

„Mögen wir unsere unheilvollen Geistesformationen verwandeln,
besonders unsere Gier.“

(Auszug aus dem Tischgebet von Thay)

Warum holt uns die Gier in ihren abertausenden Gewändern immer wieder ein?

Warum ist ‚massvoll leben‘ immer wieder angestrebt, doch wieder und wieder ein schwieriges Unterfangen?

Wir leben in einer Welt, die uns ständig erzählt, dass uns etwas fehlt. Diese Botschaft haben wir oft schon in unserer Kindheit gehört. Wenn wir genau hinschauen, ist alles da, was unser Leben nicht nur möglich, sondern wertvoll, reich und freudvoll machen kann. Trotzdem bleibt das Empfinden von Mangel. Und wir verpassen, eingesponnen in diesen Überzeugungen, die ganze Fülle der Gegenwart.

Können wir uns mal ein Wochenende Zeit nehmen, um zu untersuchen, wann genau unsere Hungergeister wach werden. Und was es EIGENTLICH ist, nach dem wir neu-gierig sind und uns zutiefst sehnen.

Auf dieser Entdeckungsreise stehen uns Meditationseinheiten und Austauschrunden zur Verfügung wie auch Körperübungen und Ausdrucksmedien. Ich freue mich auf die gemeinsame Reise.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet mitbringen.

Festkosten: 135 €

Zeiten: Fr 19 Uhr - Sonntag 14 Uhr

Nel Houtman, Mitglied des Intersein Ordens, geboren 1947. Herzensschulung durch die Mutter (Dharmacharya bei Thich Nhat Hanh). Einweihung in die Welt der Stille durch den Vater (Zen-Meister). Seit dem 15. Lebensjahr Schülerin von Graf K. Dürckheim. Nach Studium Tanz + Theater Ausbildung zur Leibtherapeutin bei ihm. Studium +Dozentin am C.G.Jung-Institut Zürich. Ausbildungen in NLP, Hypnose, Schamanismus, Traumatherapie, The Work von Byron Katie. Seit 1986 Schülerin von Thay, und seit 1996 von Byron Katie. Leiterin der „Sangha des Herzens“ und Praxis in Zürich.



21. - 23. September 2018

**Achtsamkeitsmeditation: Halt an! Wo läufst du hin?
Maya Brandl-Tripathi**

Es ist eine einfache und wirkungsvolle Methode: immer wieder zu stoppen, zu uns in diesem Moment zurückzukehren. Die wunderbare Übung der Achtsamkeit hilft uns, Verständnis und Mitgefühl zu vertiefen, zu sehen, was wir wirklich wünschen und uns selbst und anderen Freude und Gelassenheit zu schenken. An diesem Wochenende wollen wir wirklich für uns da sein, unseren Körper spüren, unsere Handlungen und Gedanken wahrnehmen und unsere tiefsten Wünsche. Dabei unterstützt uns die gemeinsame Praxis an diesem friedvollen Ort.

Wir werden geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, achtsames Essen und Schweigen, Austausch und Tiefenentspannung praktizieren.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet mitbringen.

Grundgebühr: 60 € / Erm. möglich

Dana: Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses

Zeiten: Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr

Maya Brandl-Tripathi ist Meditationsleiterin in der „Quelle des Mitgefühls“ und seit 2009 Mitglied des Intersein-Ordens. Frühe Bekanntschaft mit dem Buddhismus durch ihren Vater; intensive Praxis als Schülerin von Annabelle Zinser seit 1996. 1998 Übertragung der fünf Achtsamkeitsübungen von Thich Nhat Hanh. Als Gymnasiallehrerin (mit den Fächern Latein und Mathematik) jetzt im Verlag tätig, Mutter dreier Kinder, Dozentin an der Buddhistischen Akademie Berlin Brandenburg.



5. - 7. Oktober 2018

**Teil 3 des Jahrestrainings 2018
„Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt**

BEFREIUNG DURCH EINSICHT

„Are you sure?“

- Vom Denken und Nicht-Denken
- De-Identifikation von Gedanken, Glaubenssätzen
- Wahrnehmung, Illusion und Wirklichkeit
- Die zwei Wahrheiten
- Die transformierende Kraft der Erdberührungen

Entspannung in einer Tasse Tee – Meditieren und entspannen in einer traditionellen Teezeremonie Thay Phap Xa

In diesem Kurs werden wir verschiedene Meditationsübungen kennenlernen, damit wir während des ganzen Tages achtsam bei uns selbst bleiben. Was macht die Atmosphäre dieses Kurses so besonders?

Wir trinken gemeinsam Tee. In Asien wird Tee schon seit langem mit Spiritualität in Verbindung gebracht. Tee fand so allmählich einen zusätzlichen Geschmack: den Geschmack der Meditation. Teetrinken wurde zu einer Zeremonie, um alle in einer meditativen und wohltuenden Atmosphäre zusammen zu bringen.

Sie brauchen in diesem Kurs nichts zu tun. Da zu sein, zu atmen, zu lächeln und mit uns Tee zu trinken genügt. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

- Kurssprache:** Deutsch
- Tagesseminar:** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte an beiden Tagen etwas für unser vegetarisches/veganes Buffet mitbringen.
- Grundgebühr:** 50 € / Erm. möglich
- Dana:** Spende für den Kursleiter am Ende des Kurses
- Zeiten:** Sa 9-17 Uhr, So 9-17 Uhr

Thay Phap Xa ist ein niederländischer Mönch und Dharmalehrer, der seit 2010 im EIAB lebt und lehrt. Vor ein paar Jahren hat er angefangen Teekurse im EIAB anzubieten, in denen auch die formelle Teemeditation der Plum Village Tradition praktiziert wird. Er genießt die Praxis des Teetrinkens aber auch in einer informelleren Atmosphäre, denn viele Brüder und Schwestern im Kloster genießen es, in einem meditativen und gemütlichen Ambiente zusammen Tee zu trinken.



Versöhnung **Sister Bi Nghiem (Ingrid)**

Manchmal können wir uns selbst nicht verzeihen. Wir tragen eine alte Last mit uns herum und leiden darunter, oder wir halten in unserem Herzen an einem Groll gegen jemanden über Jahre fest. Wir möchten so gerne verzeihen, können es aber nicht.

In diesem Kurs werden wir Wege aufzeigen, um den Frieden unseres Herzens wieder zu erlangen und auch in einer belasteten Beziehung wieder neu anfangen zu können. Versöhnung ist ein wichtiger Schritt in unserem spirituellen Leben und meist auch unser tiefster Wunsch.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet am Samstag und Sonntag mitbringen.

Grundgebühr: 60 € / Erm. möglich

Dana: Spende für die Kursleitung am Ende des Kurses

Zeiten: Fr 19 - 21.30 Uhr, Sa 10 - 18.30 Uhr,
So 9 - 17 Uhr

Sister Bi Nghiem (Ingrid) ist in Deutschland geboren und aufgewachsen. Sie ist Dipl.-Bibliothekarin und studierte später französische und italienische Literatur in Montreal, Kanada. 1998 wurde sie von Thay ordiniert und 2006 wurde sie von ihm zur Dharmalehrerin ernannt. Ihr besonderes Interesse gilt der westlichen und buddhistischen Psychologie sowie dem interreligiösen Dialog.



Tänze des Universellen Friedens und Achtsamkeitsmeditation

Jan-Michael Ehrhardt und Monika Hofmann

Die „Tänze des Universellen Friedens“ sind ein freudiger Weg, um unser Herz zu berühren.

Wir singen Mantras aus vielen Traditionen unserer Erde und bewegen uns dazu mit einfachen, leicht zu lernenden Tanzschritten. In der Stille spüren wir den Klängen und Worten weiter nach und lassen sie in uns wirken. In den Meditationen im Sitzen und Gehen erfahren wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist und kommen zu uns selbst, nach Hause. Tagesseminar.

Kursgebühr: 20 €

Dana: Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiter am Ende des Kurses; Bitte etwas Herzhaftes für unser vegetarisches/veganes Buffet mitbringen!

Zeit: 10 - 17.30 Uhr

Jan-Michael Ehrhardt ist Mitglied des Intersein-Ordens von Thich Nhat Hanh und Dharmalehrer von TNH. Er hat von 1998 bis 2005 im Intersein-Zentrum in Hohenau praktiziert. Seit 2005 lebt er auf dem Friedenshof und ist als Kunsttherapeut und Dharmalehrer tätig.



Monika Hofmann ist Tanzleiterin für die „Tänze des Universellen Friedens“ und hat seit vielen Jahren Tanzleitererfahrung. Sie lebt seit 2003 auf dem Friedenshof, einer interreligiösen Kommunität, ca. 40 km nördlich von Hannover. www.friedenshof.org



**Gelebtes Mitgefühl –
Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit
Steffi Höltje**

*„Was ich in meinem Leben möchte, ist Einfühlsamkeit,
ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben
von Herzen beruht.“* Marshall Rosenberg

Wie können wir dafür sorgen, dass sich unser zutiefst menschliches Bedürfnis nach wirklicher Verbindung – mit mir, mit meiner Umgebung, mit dem Leben – erfüllt?

In diesen Tagen geben wir uns Zeit innezuhalten, um tief in Kontakt zu kommen mit dem, was in uns und im anderen lebendig ist. Wir erkunden gemeinsam das weite Feld der (Selbst-) Empathie und lernen konkrete Wege kennen, die uns helfen, uns einfühlsam auf Gefühle und Bedürfnisse zu beziehen und uns selbst und unserem Gegenüber offen und unvoreingenommen zu begegnen. Frei von Ablehnung und Verurteilung und getragen von aufrichtigem, wohlwollendem Interesse, Mitgefühl und Verstehen, können wir zur lebenspulsierenden Essenz durchdringen.

Elemente der Gewaltfreien Kommunikation und der Achtsamkeitspraxis unterstützen uns darin, eine mitfühlende Haltung zu verinnerlichen und uns immer wieder mit dem Fluss des Lebens zu verbinden.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass es sowohl EinsteigerInnen als auch „GfK-Erfahrenen“ gleichermaßen Übungs- und Erfahrungsräume ermöglicht.

- Tagesseminar:** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)
- Kursgebühr:** 185 € für Honorar und Organisationskosten
- Zeiten:** Fr 18 -21 Uhr, Sa 9:30 – 18:30,
So 9:30 – 15:00
- Anmeldung:** steffi-margret@t-online.de, Tel. 07551 - 945867

Steffi Höltje, Dipl.-Ing.agr., berufliche Erfahrungen in Entwicklungshilfe, Schule und sozialer Arbeit. Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Weiterbildung bei Robert Gonzales. 1993 begegnete ich Thich Nhat Hanh, der bis heute mein Herzenslehrer ist und mich 2011 zur Dharmacharya ernannte. Ich lebte zwei Jahre in seiner Gemeinschaft „Plum Village“ - eine Erfahrung die mein weiteres Leben sehr geprägt hat.



Seit 2003 teile ich meine Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstütze Einzelne, Paare und Gemeinschaften aller Art in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen. Besonders am Herzen liegt mir die Verknüpfung der Achtsamkeitspraxis mit Gewaltfreier Kommunikation. Ich freue mich auf die Begegnung mit euch!

**Ich bin da für dich – Meditationen
und Übungen für eine achtsame Beziehung**
Susanne Krämer und Roland Klein

*„Liebe ist kein Gefühl, Liebe ist eine Übung.“
(Thich Nath Hanh)*

Wenn wir mit einem geliebten Menschen in Beziehung leben, möchten wir, dass sich unsere Liebe entfaltet und wir gemeinsames Glück erfahren. Konflikte, die wir miteinander haben, werden dann zu einer Belastungsprobe für uns, wenn wir sie nicht als Möglichkeit sehen, daran gemeinsam zu wachsen und durch sie lernen können, uns besser zu verstehen. Denn unsere Beziehungsfähigkeit ist geprägt durch unsere Erfahrungen und Gewohnheiten, die uns gegenüber dem Anderen Öffnen oder Verschießen können.

Grundlage für diesen Tag ist die Praxis von Thich Nath Hanh. Wir werden uns gemeinsam darin üben, mit uns selbst und unseren Mitmenschen (Eltern, Kindern, Partner_innen...) in Kontakt zu sein und uns über unsere Erfahrungen austauschen können, was es bedeutet miteinander Beziehung zu leben.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung. Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes/vegetarisches Mittagsessen mitbringen (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)

Kursgebühr: 110 - 150 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten

Zeiten: Sa 10:00 - 18.30, So 10.00 - 15.00

Anmeldung: rolkle@yahoo.de ,Tel. 0341 22 86 514

Susanne Krämer ist Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin. Sie leitet seit 2012 den Bereich Kommunikation am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und bietet dort u.a. das von ihr entwickelte Seminarkonzept „Kommunikation und Achtsamkeit“ an. Sie ist in den Netzwerken „Achtsamkeit in der Pädagogik“ und „Achtsamkeit an Hochschulen“ aktiv.



Roland Klein ist Schauspieler, Klinikclown und Erzieher auf der Onkologischen Station des Uni-Klinikums Leipzig. Er bietet Fortbildungen im Bereich „Humor und Achtsamkeit“ an und arbeitet als Trainer mit der Stiftung HHH (Humor hilft heilen) zusammen. Sie leben seit 17 Jahren zusammen und haben 3 Kinder. Vor 11 Jahren haben sie die Sangha in Leipzig gegründet und sind Mitglieder des „Intersein - Ordens“ (Tiep Hien).



**Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation:
„Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere
dich nicht in der Zukunft“**

Annabelle Zinser

„Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere dich nicht in der Zukunft“...
ruft uns der Buddha zu.

Bedeutet das, dass ich mir gar keine Gedanken über die Vergangenheit
oder die Zukunft machen sollte, wie ich selbst oder andere gedacht,
sich verhalten oder gesprochen haben: wohltuend, verletzend, präsent,
abwesend oder erheiternd?

In der Sutra „Über den besseren Weg alleine zu leben“ gibt uns der
Buddha sehr hilfreiche Anweisungen wie wir mit Vergangenheit, Zukunft
und Gegenwart sinnvoll umgehen können, sodass sich innere Ruhe, Frie-
den und ein tiefes Verstehen entwickeln können.

...und vielleicht entsteht sogar dieser winzige Funke von kosmischem
Humor, der all unsere Ansichten und Unternehmungen in ein neues Licht
tauchen kann?

Geleitete und stille Sitz - und Gehmeditation, leichte Yogaübungen,
Tiefenentspannung, Vortrag, achtsamer Austausch und Teemeditation.
Der Kurs findet größtenteils im „Edlen Schweigen“ statt.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte
Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 200 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin /
Erm. möglich
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin
am Ende des Kurses
- Zeiten:** Fr 18 Uhr bis Mi 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens,
Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und
Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditati-
onspraxis. 1982 erstes Retreat bei Sylvia Wetzler,
1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre
Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich
die Lehrerlaubnis erhielt.



1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003
wurde ich Mitglied seines „Intersein-Ordens“, seit 2004 Dharmacharya
von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum „Quelle des
Mitgeföhls“ in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhisti-
schen Akademie in Berlin.

Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind
fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U.
Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison - Sei still
und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeit-
schrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de

Gastkurse

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

29.1. – 19.3.2018 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

15.2. – 19.4.2018 jeweils Donnerstag, 9.30 - 12 Uhr

22.10. – 10.12.2018 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

8-wöchige Kurse

Kursleitung: Janina Egert

Info und Anmeldung: Email: mbsr-janina.egert@gmx.de

www.mbsr-janinaegert.de

Klangmeditation

**17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5., 20.6., 17.10., 21.11.,
19.12.2018**

Leitung: Dr. Christine Kucera-Waldmann

Info und Anmeldung: 030 - 40636196, www.energyflowing.de

Jeweils Montag: Feldenkrais

15.00 - 16.00 Uhr

Kursleitung: Jörg Bränzel

Info und Anmeldung: T. 01577-304 46 92

joergbraenzel@gmx.de

www.feldenkraislehrer-berlin.de

Jeweils Montag: Yoga

17.00 - 18.30 Uhr

Kursleitung: Caroline Peter

Info und Anmeldung: 030-250 512 82, info@finest-yoga-berlin.de

www.finest-yoga-berlin.de

Jeweils Montag: MBSR

19.00 - 21.00/ 21.30 Uhr

Kursleitung: Janina Egert

Vertiefungskurse und Übungsabende, 8-wöchige Kurse

www.mbsr-janinaegert.de, T. 030 81 800 848

Jeweils Dienstag: Yoga

9.00 - 10.00 Uhr

fortlaufender Hatha-Yoga-Kurs

in der Tradition von Krishnamacharya

Kursleitung: Stefanie Horig

Info und Anmeldung: 030 - 40 39 69 16

Jeweils Dienstag: Qi Gong

18:00 - 18:40 Uhr

Kursleitung: Norbert Pietsch

Einstieg jederzeit möglich.

Info und Anmeldung: 0160-2766 727

oder norbert-pietsch@gmx.de, www.die-wolken-teilen.de

Jeweils Mittwoch: Feldenkrais

17.00 - 18.00 Uhr

Kursleitung: Jörg Bränzel

Info und Anmeldung: T. 01577-304 46 92

joergbraenzel@gmx.de

www.feldenkraislehrer-berlin.de

Jeweils Mittwoch: Yoga

18.45 - 19.45 Uhr

Kursleitung: Regina Born

Info und Anmeldung: T. 030 - 7940942

Email: giniborn@gmx.de

www.reginaborn.de

Jeweils Donnerstag: Hatha Yoga

19:00 - 21.00 Uhr

Kursleitung: Angela Streich-Rickel

Info und Anmeldung: 030 - 64835274

Email: streich_rickel@web.de

Das Jetzt kann der wunderschönste Moment sein
So schön, dass du kaum glauben kannst,
dass er real ist.

Die Wirklichkeit ist, wie sie ist.
Der gegenwärtige Moment ist schöner
als jeder Traum.
Dieser Moment ist kein Traum.
Dies ist die Wirklichkeit.
Zwick dich - tut das nicht weh?
Du träumst nicht. Du bist ganz wach.

Du hast so viele Träume gehabt,
doch kein Traum ist so schön wie die Wirklichkeit,
die sich im Hier und Jetzt vor dir entfaltet.

- Thich Nhat Hanh -



Buddhistisches Meditationszentrum „Quelle des Mitgeföhls“

In der Tradition des vietnamesischen
Zen-Meisters Thich Nhat Hanh und der
„Plum Village“ - Gemeinschaft

Anschrift:

Heidenheimer Str. 27
13467 Berlin (Hermsdorf)

T: 030 405 865 40

www.quelle-des-mitgefuehls.de

quelledesmitgefuehls@web.de

Bankverbindung:

„Quelle des Mitgeföhls“ e.V.

IBAN: DE444306 0967 1129 074 400

BIC: GENODEM1GLS GLS Bank

Das Meditationszentrum befindet sich 5 Min. vom
S-Bahnhof Hermsdorf (S1) entfernt. Das Zentrum ist auch
von der U6 Alt-Tegel erreichbar, dann Bus 125 bis
Haltestelle Drewitzer Straße. Auch von hier sind es
fünf Min. zu Fuß.