

Buddhistisches Übungszentrum  
"Quelle des Mitgefühls"



2017



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

*- Thich Nhat Hanh -*

## Inhaltsverzeichnis

Die „Quelle des Mitgeföhls“	
Tradition, unser Haus, Anschrift,	
Bankverbindung, Spenden	S. 5
Achtsamkeit als grundlegende Praxis	S. 5
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 6
Seminare Überblick	S. 7
Seminare	S. 9
Gastkurse	S. 21

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

- Thich Nhat Hanh -

# „Quelle des Mitgeföhls“

## 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 Sr. 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 Hahn 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](http://www.eiab.eu)

In Berlin wurde 2002 das Meditationshaus „Quelle des Mitgeföhls“ 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. Vier 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 Besuche von Schulklassen, Interessensgruppen, Gruppen von helfenden Berufen, Vereinen etc.

**Anschrift:****Buddhistisches Meditationszentrum****„Quelle des Mitgeföhls“****Heidenheimer Str. 27****13467 Berlin (Hermsdorf)****T: 030 405 865 40****[www.quelle-des-mitgefuehls.de](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)****[quelledesmitgefuehls@web.de](mailto: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, das Essen des Brotes.

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 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. 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, Text lesen, achtsamer Austausch und Tee trinken

### **Freitag 19 - 21.15 Uhr**

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Text lesen, Tiefenentspannung, achtsamer Austausch und Tee trinken

Wenn Sie das erste Mal an einer

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

## **Achtsamkeits-Sonntage**

---

### **jeden 3. Sonntag im Monat**

#### **10 bis ca. 16 Uhr**

Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Ess-Meditation, Tiefenentspannung oder Körperübungen und Austausch oder Teezeremonie. Bitte etwas 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 Erfah-

rungen 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.

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 vegetarisch / vegane Vollverpflegung 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.**

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 Kursleiter/in. 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.

## **Überblick über alle Seminare**

### **29. Dezember - 2. Januar 2017**

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation:

„Halt an, wo läufst du hin – der Himmel ist in dir“

Annabelle Zinser

### **24. - 26. Februar 2017**

Teil 1 des Jahrestrainings 2017 "Achtsam leben in der Welt"

Bettina Romhardt

### **10. - 12. März 2017**

Heilung durch gesunde Nahrung für Geist und Körper

Thay Phap An und Sister Song Nghiem

### **30. März - 2. April 2017**

„Gewaltfreie Kommunikation“ und Achtsamkeitspraxis  
Steffi Höltje

### **13. - 17. April 2017**

Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation: „Was lässt die Rose in uns erblühen?“  
Annabelle Zinser

### **29. April - 1. Mai 2017**

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

### **27. und 28. Mai 2017**

Fotografie aus der Stille heraus: Staunen und Freude  
Klaus H. Schick

### **9. - 11. Juni 2017**

Nahrung – Heilung – ‚Kernung‘  
Nel Houtmann

### **23. - 25. Juni 2017**

Teil 2 des Jahrestrainings 2017 „Achtsam leben in der Welt“  
Bettina Romhardt

### **27. - 30. Juli 2017**

Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Plötzlich werde ich mir dieser Einatmung und dieser Ausatmung bewusst“.  
Annabelle Zinser

### **25. - 27. August 2017**

Wunder des Lebens  
Maya Brandl

### **20. - 22. Oktober 2017**

Teil 3 des Jahrestrainings 2017 „Achtsam leben in der Welt“  
Bettina Romhardt

### **12. November 2017**

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

### **8. - 10. Dezember 2017**

Empathie – ein Tor zu Verbindung und Lebendigkeit  
Gewaltfreie Kommunikation“ und Achtsamkeitsübungen  
Steffi Höltje

### **29. Dezember 2017 - 2. Januar 2018**

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: Körper und Geist  
in Harmonie  
Annabelle Zinser

## Seminare 2017

29. Dezember 2016 - 2. Januar 2017

---

### **Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Halt an, wo läufst du hin – der Himmel ist in dir“ Annabelle Zinser**

... suchst du ihn anderswo, du fehlst ihn für und für.“ Diese Sätze eines christlichen Mystikers beschreiben unsere geistige Übung im Buddhismus: Wir üben uns darin anzuhalten, ganz in Verbindung mit unserem Körper, unseren Gefühlen und Geistesformationen zu kommen....und unsere innewohnende Fähigkeit des Erwachens in unterschiedlichen Situationen unseres Lebens zu erkennen und zu kultivieren.

Kann es etwas Wichtigeres und Schöneres im Leben geben?

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

<b>Retreat</b>	mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
<b>Grundgebühr:</b>	160 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin / Erm. möglich
<b>Dana:</b>	Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses
<b>Zeiten:</b>	Do 18 Uhr bis Mo 15 Uhr

**Annabelle Zinser**, Mitglied des Intersein-Ordens von Thich Nhat Hanh, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei der deutsch-amerikanischen Vipassanalehrerin Ruth Denison, von der ich die Lehr Erlaubnis 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 föhrende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ .

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



**Teil 1 des Jahrestrainings 2017**

**„Achtsam leben in der Welt“**

**Bettina Romhardt**

Im Jahr 2017 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 Hanhs. Die Jahresgruppe umfasst vier Wochenendretreats, Übungen für die Zeiten zwischen den Retreats, Einzelgespräche und einen strukturierten Unterstützungsprozess innerhalb der Gruppe.

**Termine:** 23. - 25. Juni 2017, 20. - 22. Oktober 2017,  
26. - 28. Januar 2018

**Kosten:** : Unterkunft und Verpflegung an 4 Wochenenden  
320 €

**Kursgebühr** 560 - 880 € (nach Selbsteinschätzung)

**Anmeldung und Info:** [bettinaromhardt@aol.com](mailto:bettinaromhardt@aol.com),  
[www.bettina-romhardt.de](http://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](http://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

## Heilung durch gesunde Nahrung für Geist und Körper Thay Phap An und Sister Song Nghiem

In diesem Jahrtausend stehen wir am Scheideweg zur dauerhaften und unumkehrbaren Schädigung unseres Planeten Erde. In weniger als 200 Jahren seit Beginn der Industriellen Revolution hat das Ausmaß des Konsums zu einer enormen Zerstörung der Umwelt geführt.

Vor mehr als 2500 Jahren hat uns der Buddha in der „Sutra von den vier Arten der Nahrung“ vor den Gefahren einer unachtsamen Ernährung gewarnt. Er hat gelehrt, dass das, was wir mit unserem Körper und Geist zu uns nehmen, sehr direkte Auswirkungen auf die Qualität unseres Lebens und des Lebens im ganzen Kosmos hat.

In diesem Kurs werden wir lernen, unseren Körper und Geist zu heilen, indem wir tief auf unsere Ernährung schauen. Stille und dynamische Formen der Meditation werden als Übungen zu einer tieferen Transformation unseres Körpers und unseres Bewusstseins praktiziert.

Kurssprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

**Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (für Menschen von auswärts ist die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas 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

**Kurssprache:** 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 promovierte 1986 in Chemie an der TU Darmstadt, arbeitete danach 18 Jahre als Chemikerin in Forschung und Wirtschaft. 2004 Ordination als Nonne, Dharmachary seit 2003 als Laie und 2012 als Nonne. Ihr besonderes Interesse gilt dem Tai Chi.



**„Gewaltfreie Kommunikation“ und Achtsamkeitspraxis  
Steffi Höltje**

fortlaufende Jahresgruppe

Für Interessierte, die sowohl Erfahrung in der Gewaltfreien Kommunikation als auch in der Achtsamkeitspraxis haben, ist ein Quereinstieg möglich falls es noch freie Plätze gibt. Bei Interesse nehmt bitte Kontakt auf mit Steffi Höltje,  
steffi-margret@t-online.de, tel. 07551-945867



**13. - 17. April 2017**

---

**Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation: „Was lässt die Rose in uns erblühen?“**

**Annabelle Zinser**

Die Blume des erwachten Geistes kann sich in uns entfalten, wenn wir unser innere Unruhe, unsere Enttäuschungen und unsere Angst erkennen und diesen Gefühlen auf eine nicht verurteilende und friedvolle Art und Weise begegnen. Wir brauchen dazu viel Achtsamkeit, Konzentration und eine große Ausdauer, und wir dürfen diese Übung nie aufgeben. Wir fangen an, mit der großen Schönheit unseres Lebendig-Seins in Kontakt zu kommen und üben uns darin, uns selbst und andere Wesen, Menschen, Tiere, Pflanzen und Mutter Erde so wenig wie möglich zu verletzen.

Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, achtsamer Austausch, Tiefenentspannung, Erdberührungen, Teezeremonie. Das Retreat findet größtenteils im 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 Wetzel, 1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre Vipassanameditation 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: „Herzewege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ [www.annabellezinser.de](http://www.annabellezinser.de)

**29. April – 1. Mai 2017**

---

**Die Kunst des (inneren) Friedens  
Bewegung-Begegnung-Kunst-Meditation  
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?

Eid und Eyal leben inmitten konfliktreicher Instabilität. Eids Haus wurde zweimal von Bulldozern zerstört. 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 (Tai Ji, Qi Gong, Bothmer Gymnastik), der künstlerische 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 einen Beitrag für unser veganes/vegetarisches Mittagbuffet an beiden Tagen mitbringen.

**Grundkosten:** 60 € / Erm. möglich

**Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiter am Ende des Kurses

**Zeiten:** Fr 18-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 9-16 Uhr

**Eid & Eyal**

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](http://www.friendship-for-peace.org)



### **Fotografie aus der Stille heraus: Staunen und Freude** **Klaus H. Schick**

Wir möchten wegkommen von dem permanenten Druck, mit unseren Smartphones jeden einzelnen Moment unseres Lebens einzufrieren und geradezu zwanghaft mit einer Internet-Community 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 Fotografie als einen bereichernden Weg zur Stille und zum eigenen kreativen Ausdruck erfahren. Erst aus der Stille heraus werden wir wieder sensibel für die subtilen Impulse unserer natürlichen Umwelt, die uns einladen, sie zu fotografieren.

Auf eine solche Art zu fotografieren, frei von allen Konzepten „guter“ Fotografie, erlaubt uns, einen ganz persönlichen Ausdruck zu finden. Die Belohnung sind ein tiefes Staunen und eine große Freude. Herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Kamera, geladene Akkus, Speicherkarte, Betriebsanleitung, 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:** 60 € / Erm. möglich

**Dana:** Spende für den Lebensunterhalt des Kursleiters am Ende des Kurses

**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 Fotografie ein unverzichtbares Werkzeug, mit dessen Hilfe ich meinen Weg in die Stille, zum tiefen Schauen und zur Freude finde. Diese Passion teile ich in Workshops und Retreats mit anderen Fotografen/innen. Ich bin Mitglied des Berufsverbandes deutscher Pressefotografen (BdP).

Kontakt: [mindfulphotography@gmx.de](mailto:mindfulphotography@gmx.de)



## **Nahrung – Heilung – ‚Kernung‘ Nel Houtmann**

Was macht uns wirklich satt, was unterstützt Heilung, was führt zu unserem Kern?

Welches Bewusstsein bringt uns zum Wesentlichen, zum verwirklichten Selbst?

Da wir ja im Grunde kein von anderen losgelöstes Wesen sind, ist Nahrung ein allgegenwärtiges Phänomen. Wir bestehen aus allem und SIND alles was uns umgibt und in uns wirkt.

Wenn wir merken, was uns wirklich satt macht, dann merken wir auch, dass Heilung im Gang ist. Und all diese heilsame Nahrung bewirkt das Gedeihen und Erblühen unserer Einzigartigkeit, die sich wiederum auf das Gedeihen des anderen auswirkt.

Wir können auch die so genannt giftige Nahrung sorgsam anschauen; auch sie kann uns zu neuen nährenden Einsichten führen.

Und im vertieften Hineinspüren in unseren Körper können wir vielleicht auch Nahrungs-Quellen entdecken, die verschüttet waren.

Wenn wir uns klar werden, was uns wirklich gut tut, können wir einen neuen Fokus der Ernährung für unseren Alltag finden, ihn einpflanzen und weiter pflegen.

Durch Empfindungsübungen und Meditationen, kreatives Gestalten und Austausch werden wir uns selbst und einander Nahrung sein.

**Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen);

**Festkosten:** 135 Euro

**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.

**23. - 25. Juni 2017**

---

**Teil 2 des Jahrestrainings 2017**

**„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

**27. - 30. Juli 2017**

---

**Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Plötzlich werde ich mir dieser Einatmung und dieser Ausatmung bewusst“.**

**Annabelle Zinser**

Wenn wir mit unserem Atem wirklich in Berührung kommen, können wir erkennen, wie alles uns hilft. Unser Getrenntsein von der Welt, die uns umgibt – von anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und den Elementen – kann sich auflösen.

Dieses Getrenntsein bringt sehr viel Leiden für uns und für andere. Wenn wir uns vollkommen dem Strom des ganzen Kosmos in uns, der Atembewegung anvertrauen, können wir ein Gefühl von großem Vertrauen und Verbunden-Sein erleben, und dann möchten wir eigentlich nur noch dazu beitragen, dass es allen Wesen, den Menschen und den Tieren und Mutter Erde so gut wie möglich geht.

Durch die Übung der Atem-Achtsamkeit sind wir in Berührung mit unserer eigenen Lebendigkeit, können die Frische jedes Augenblicks erleben, und diese Bewusstheit kann dazu führen, dass es ein wunderbarer Augenblick wird.

Geleitete und stille Sitz – und Geh-Meditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, achtsamer Austausch, Tiefenentspannung, kleine Wanderungen, Teezeremonie. Das Retreat findet größtenteils im Schweigen statt. Biografisches s. Retreat im Januar

**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

**Zeit:** 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 Wetzler, 1988 Retreat bei S. N. Goenka. Danach lange Jahre



Vipassanameditation 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), Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ .www.annabellezinser.de

## 25. – 27. August 2017

---

### **Wunder des Lebens Maya Brandl**

Wie leicht vergessen wir, uns all dessen bewusst zu sein, was unser Herz erfreuen kann. Durch unsere Achtsamkeit kann sich unser Bewusstsein weiten, um Schönheit, Leichtigkeit, Frische und Freude einzuladen und auch mit allem Schwierigen zusammen zu sein. Unsere gemeinsame Praxis an diesem besonderen Ort unterstützt uns auf dem Weg. Wir werden Sitz- und Gehmeditation, Tiefenentspannung, achtsame sich Essen , Austausch , Körperübungen und Singen praktizieren.

**Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas 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.



### Teil 3 des Jahrestrainings 2017

#### „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

---

### 12. November 2017

#### 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 Mantren 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 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 Friedenhof 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 Friedenhof, einer interreligiösen Kommunität, ca. 40 km nördlich von Hannover. [www.friedenhof.org](http://www.friedenhof.org)



**Empathie – ein Tor zu Verbindung und Lebendigkeit  
Gewaltfreie Kommunikation“ und Achtsamkeitsübungen  
Steffi Höltje**

„Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt.“

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

**Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 Euro pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen).

**Kursgebühr:** 175 Euro für Honorar, Organisationskosten und Raummiete

**Zeiten:** Fr 18 Uhr bis Sonntag 14.30 Uhr

**Anmeldung:** [steffi-margret@t-online.de](mailto: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. 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!



## **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 in uns und mit anderen Wesen 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 Schweigen 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 Wetzel, 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), Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ . [www.annabellezins.de](http://www.annabellezins.de)



## **Gastkurse**

**4. - 5.2.2017**

### **Aus der Stille schreiben – dem Leben Worte geben**

Kathleen Battke

Info und Anmeldung: T. 0228 96586809 mobil 0172 4184617  
battke@zukunftspioniere.com, www.zukunftspioniere.com

**13.2. - 3.4.2017**

**23.10. - 11.12.2017**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn**

8-wöchige Kurse

jeweils Montag, 19 - 21.30h

Kursleitung: Janina Egert

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

**13. - 14.5.2017**

### **Vipassanakurs: Umgang mit Aggression - wie können wir friedlich miteinander leben?**

Renate Seifarth

Info und Anmeldung: renatelos@renateseifarth.de

### **Klangmeditation**

25.1.2017, 15.2., 8.3., 26.4., 17.5., 21.6., 19.7., 18.10., 15.11.,  
13.12.2017

Leitung: Dr. Christine Kucera-Waldmann

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

### **Jeweils Montag: Yoga**

17.30-18.30 Uhr

Kursleitung: Caroline Peter

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

### **Jeweils Dienstag: Yoga**

9.00-10.00 Uhr

fortlaufender Hatha-Yoga-Kurs

in der Tradition von Krishnamacharya

Kursleitung: Stefanie Hörig

Info und Anmeldung: 030 - 40 39 69 16

### **Jeweils Mittwoch: Feldenkrais**

17.00-18.00 Uhr

Leitung: 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

Leitung: Regina Born

Info und Anmeldung: T. 030 - 7940942

Email: giniborn@gmx.de

www.reginaborn.de

### **Jeweils Donnerstag: Hatha Yoga**

18:30-20.00 Uhr

Leitung: Angela Streich-Rickel

Info und Anmeldung: 030 - 64835274

Email: streich\_rickel@web.de



Heute morgen wache ich auf  
und sehe den blauen Himmel,  
Ich lege meine Hände zusammen im Dank  
für die vielen Wunder des Lebens  
für die vierundzwanzig ganz neuen Stunden,  
die vor mir liegen.  
Die Sonne geht auf,  
und der Wald, getaucht in das Licht der Sonne  
wird zu meiner Achtsamkeit ...

*- 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](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)  
[quelledesmitgefuehls@web.de](mailto: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.