

Buddhistisches Übungszentrum "Quelle des Mitgefühls"



2020



www.quelle-des-mitgefuehls.de

Inhaltsverzeichnis

Die „Quelle des Mitgefühls“	
Tradition, unser Haus, Anschrift,	
Bankverbindung, Spenden	S. 4
Achtsamkeit als grundlegende Praxis	S. 5
Regelmäßige Veranstaltungen der „Quelle“	S. 6
Seminare Überblick	S. 8
Seminare ausführlich	S. 11
Gastkurse	S. 31
Regelmäßige Termine von Gastgruppen	S. 32

*»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 30 Nonnen und Mönche aus Plum Village leben dort als Sangha (Gemeinschaft) und bieten zahlreiche Kurse zu unterschiedlichen Themen an: 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 InterseinOrdens 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 erhaltet ihr auch über unsere Website, den Anrufbeantworter oder den Newsletter.

Wir freuen uns auch über den Besuch von Schulklassen, Interessensgruppen, Volkshochschulgruppen, 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 Euch 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, unser Essen.

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, vor allem 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 sind bereit, 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 oder Ulmentanz (1 Mal im Monat), achtsamer Austausch und Tee trinken.

Wenn ihr das erste Mal an einer Dienstags- oder Freitagsguppe teilnehmt, kommt bitte zu einer Einführung 30 Minuten früher und gebt Bescheid, dass ihr das erste Mal da seid.

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 Herzhaftes für unser veganes Büffet (ohne tierliche Produkte) mitbringen. Bitte überprüft die Termine auf unserer Webseite.

Singen

Meist jeden 1. Freitag im Monat

17.30 - 18.30 Uhr

singen wir Plum Village-Lieder. Bitte überprüft die Termine auf unserer Webseite (Akutelles).

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

Seminare

Die Achtsamkeits-Kurse in unserem Übungszentrum bieten die 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.

Elektronische Geräte bitte ausschalten

Wir bitten Euch, alle elektronischen Geräte auf dem ganzen Gelände des Zentrums auszuschalten, sowohl im Haus als auch im Garten, um einen Raum der Ruhe entstehen zu lassen, der uns in unsere innere Stille bringen kann.

Kosten

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 Ihr von außerhalb Berlins kommt (pro Nacht € 20,- /15,-).

Grundgebühr

Die Grundgebühr für den Kurs umfasst die Organisationsgebühr, die Reisekosten der Kursleiter/innen 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.

Spende für die KursleiterInnen

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.

Stornierung

Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn wird die Grundgebühr minus € 20,- Organisationsgebühr zurück erstattet. Bei späterer Abmeldung wird die Grundgebühr einbehalten.

Achtung

Wir bitten Euch, nur dann 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 auch 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

31. Januar - 2. Februar 2020

Mein Körper, der spricht...
Sister Dieu Ly

21. - 23. Februar 2020

Achtsam leben in der Welt, Teil 1 des Jahrestrainings 2020
Bettina Romhardt

27. Februar - 1. März 2020

„Gemeinsam auf dem Weg sein“ Jährlicher Vertiefungskurs
mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis
Steffi Höltje und Margret de Backere

20. - 22. März 2020

Auf den Flügeln des Atems
Nel Houtmann

9. - 13. April 2020

Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation: „Plötzlich höre ich das Flüstern der sanften Frühlingswinde und die Verzweiflung ist fort“
Annabelle Zinser

24. - 26. April 2020

Positive Psychologie: Gestaltung unseres eigenen Glücks
Thay Phap An

1. - 3. Mai 2020

Achtsam leben in der Welt, Teil 2 des Jahrestrainings 2020
Bettina Romhardt

10. Mai 2020

Veganes Kochen
Manuela Peters

23. - 26. Juli 2020

Sommerretreat – Achtsamkeitsmeditation: „Die Balance finden“
Annabelle Zinser

7. - 9. August 2020

Achtsam leben in der Welt, Teil 3 des Jahrestrainings 2020
Bettina Romhardt

28. - 30. August 2020

Die Samen der Freude wässern
Maya Brandl

12. - 13. September 2020

Happy Teachers can change the world –
Achtsamkeit für Lehrer- und Erzieher*innen
Susanne Krämer, Ira Anderson, Manuela Peters

26. - 27. September 2020

Den eigenen Geist verstehen: buddhistische Psychologie im Alltag
Thay Phap Xa

4. Oktober 2020

Veganes Kochen
Manuela Peters

9. - 11. Oktober 2020

Friedenskommunikation durch die Essenz von Tai Chi, Qi Gong & Meditation
Eyal Shani

31. Oktober 2020

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

7. - 8. November 2020

Zeugnis ablegen für die Erde: Engagierter Buddhismus
in Zeiten des Klimawandels
Susanne Krämer und Roland Klein

20. - 22. November 2020

Achtsam leben in der Welt, Teil 4 des Jahrestrainings
Bettina Romhardt

27. - 29. November 2020

Gelebtes Mitgefühl
Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit
Steffi Höltje

12. - 13. Dezember 2020

„Clown“ und die Kunst der Achtsamkeit –
Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“
Catherine Bryden, Ira Anderson und Manuela Peters

29. Dezember - 2. Januar 2021

Sylvesterretreat – Achtsamkeitsmeditation: „Hör, hör, dieser wunderbare
Klang der Glocke führt mich zurück zu meinem wahren Selbst ...“

Seminare ausführlich

28. Dezember 2019 - 1. Januar 2020

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Die Quelle des Lebens in unserem Herzen ist unendlich still“ Annabelle Zinser

Wenn mein Geist durch die Übung der Achtsamkeit ruhig und klar wird wie ein stiller See, fangen alle Dinge am Grunde des Sees an, sich in ihrer eigenen Schönheit zu zeigen.

Oft sind wir verwirrt und auf einer ständigen Suche nach etwas und fühlen uns in verschiedene Richtungen gezogen. Wenn wir unseren Geist bei ganz alltäglichen Verrichtungen und Bewegungen immer wieder zu unserem Körper und zur Atembewegung zurückführen, entsteht eine tiefe innere Ruhe, Leichtigkeit und Stabilität in Körper und Geist. Die Dinge ordnen sich ganz von selbst. Wir fangen an zu verstehen, dass alles, was wir gesucht haben, im gegenwärtigen Augenblick bereits da ist.

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Tiefenentspannung, Vortrag, achtsamer Austausch, kleine Wanderungen in der Natur, Teezeremonie, Singen....

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

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. 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

**Mein Körper, der spricht...
Sister Dieu Ly**

Mein Körper, der spricht ... Was sagt uns der Körper über unseren Geist? Hören wir uns im Alltag tatsächlich zu?

Das Sutra der „Vier Verankerungen der Achtsamkeit“ spricht von der Praxis der Achtsamkeit im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Was bedeutet das für uns heute, und wie können wir im Beruf, in der Familie, inmitten des Lebens immer wieder mit uns in Kontakt treten?

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam auf vielerlei Weisen am Tag zu uns zurückkehren, die körperliche und geistige Leichtigkeit nähren, uns wiederentdecken, uns mit unserem Atem verbinden, und uns selbst einfach ein wirklich guter Freund, eine wirklich gute Freundin sein.

Tiefenentspannungsübungen aus dem Yoga Nidra, Qi Gong und Stilles Sitzen mit dem was ist, werden unsere Zeit begleiten, ebenso wie Gespräche in der Gruppe, Gehmeditation im Freien und Spaß und Freude miteinander.

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

Grundgebühr: 60 € / Ermäßigung 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

Schwester Trang Dieu Ly ist 45 Jahre alt, in Italien geboren und in Deutschland aufgewachsen. Bevor sie Nonne wurde, arbeitete sie als Physiotherapeutin in ihrer Wahlheimat Bonn. Seit ihrer Jugend praktizierte sie Kung Fu bzw. Yang- und Chen Tai Chi bei chinesischen Lehrern und fand so früh ihren Weg zur Spiritualität.

Sie war langjährige ZEN-Schülerin von Pater Willigis Jäger und Klaus Wandskeben, bevor sie nach Plum Village ging.

Im Jahre 2012 wurde sie dort von Thay zur Nonne ordiniert und ebenso Mitglied des Intersein Ordens.

Sie lebte seither in Klöstern in Süd-West Frankreich, Upstate New York und Paris und ist jetzt wieder nach Deutschland zurückgekehrt.



**Teil 1 des Jahrestrainings 2020 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt**

Im Jahr 2020 findet in der Quelle des Mitgeföhls 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, ein monatliches Schreiben mit Übungen und Meditationen, die den Inhalt des Wochenendes integrieren und vertiefen helfen, zwei optionale Einzelgespräche zur Begleitung persönlicher Prozesse, einen strukturierten Unterstützungsprozess innerhalb der Gruppe in Form der Second Body Übung, die einen wöchentlichen Dharma- Austausch ermöglicht.

Durch die Kontinuität der Jahresgruppe, das eigene Commitment zur Praxis und die Verbundenheit mit und Unterstützung der Gruppe, entsteht ein Raum, in dem die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integriert und vertieft werden kann. Durch die Inhalte der Wochenenden und die anschließenden Wochen der Übung, entsteht die Möglichkeit, grundlegende buddhistische Lehren über das intellektuelle Verständnis hinaus in die wirkliche Erfahrung von Herz/Geist und Körper zu bringen.

Termine 2020: 21. - 23. Februar, 1. - 3. Mai, 7. - 9. August, 20. - 22. November

Kosten: 360 € für Unterkunft und Verpflegung an 4 Wochenenden

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.

Gemeinsam mit Kai Romhardt Begleitung der Sangha Zehlendorf.
www.bettina-romhardt.de



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

**„Gemeinsam auf dem Weg sein“ jährlicher Vertiefungskurs
mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis
Steffi Höltje und Margret de Backere**

*„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 B. Rosenberg

Dieser jährlich fortlaufende Kurs ist aus einem Jahrestraining entstanden und möchte allen Interessierten, 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. Wir freuen uns über neue Teilnehmer*innen!

- Tagesseminar:** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 Euro pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen). Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mitbringen.
- Kursgebühr:** 230 bis 290 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten
- Zeiten:** Do 18-21 Uhr, Fr u. Sa 9:30-18:30 Uhr,
So 9:30-15:00 Uhr
- 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, Dharmalehrerin von Thich Nhat Hanh, Dipl.-Pädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung und vielfältiger beruflicher Erfahrung in sozialen Arbeitsfeldern. Seit 1988 auf dem buddhistischen Übungsweg.

Wir gehen unseren Weg seit mehr als 25 Jahren gemeinsam. 1993 begegneten wir in Thich Nhat Hanh unserem Herzenslehrer und lebten zwei Jahre in seiner Gemeinschaft Plum Village in Südfrankreich. Wir sind beide Mitglieder des Intersein-Ordens und wurden von Thich Nhat Hanh zu Dharmalehrerinnen ernannt. Seit 2003 teilen wir unsere Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstützen Einzelne, Paare und Gemeinschaften in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen.



Auf den Flügeln des Atems Nel Houtmann

*„Unsichtbare Brücken spannen
von dir zu Menschen und Dingen
von der Luft zu deinem Atem“
Rose Ausländer*

Von Thay haben wir zwei wunderbare Übungen für unser tägliches Leben erhalten: Atmen und Gehen.

All die Atemräume die uns zur Verfügung stehen, werden von uns im Alltag oft kaum berührt. Darum kann es sinnvoll sein, sich ein Wochenende zu gönnen, um all diese Räume zu entdecken, wieder zu beheimaten und darin tiefer sesshaft zu werden – alle gespeicherten Geschichten, Erinnerungen und Bezüge zur Welt werden dann auch vom Atem berührt und geheilt. Sie können aber auch vom Atem zum Erwachen gebracht werden, damit sie in unserem Bewusstsein ankommen dürfen und von uns angenommen werden können.

Wir werden die vertrauten und segensreichen Bedingungen der „Quelle“ zur Verfügung haben, um uns mittels achtsamer Körperübungen, Yoga und anderen, dem Körper zugewandten Toren intensiv mit dem Atem zu beschäftigen. In Austauschrunden können wir Entdecktes im Teilen vertiefen und festigen. So können wir auf den Flügeln unseres Atems in die Weite und Fülle segeln. Ich freue mich auf dich.

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

Festkosten: 135 €

Zeiten: Fr 19 Uhr - Sonntag 14 Uhr

Nel Houtman, Mitglied des Intersein Ordens, geboren 1947. Herzesschulung 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 und 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.



**Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation:
„Plötzlich höre ich das Flüstern der sanften
Frühlingswinde und die Verzweiflung ist fort“
Annabelle Zinser**

Unsere Wahrnehmung ist oft allein auf das ausgerichtet, was schwierig ist, wo wir Leiden spüren – in uns oder in unserer näheren Umgebung und in der Welt.

Immer wieder gibt es in unserem Leben Situationen, in denen wir ein Gefühl der Resignation und Verzweiflung spüren. Wie können wir so damit umgehen, dass diese Gefühle uns nicht dominieren?

Wie können wir mit frischen Augen und Ohren die Wunder in uns und um uns herum berühren und sie wirklich erleben, unsere Wahrnehmung für sie weiten, um zur Heilung in uns und in der Welt beitragen zu können?

Unsere Übung der Achtsamkeit, der Konzentration und des tiefen Verstehens hilft uns, immer wieder einen Raum der Freiheit in uns entstehen zu lassen. Das ermöglicht uns, Stabilität, Mitgefühl und Offenheit in unserem Körper und Geist zu nähren und uns mit allem verbunden zu fühlen.

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, achtsamer Austausch oder Teezeremonie, Singen, in der Natur sein.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
Grundgebühr: 180 € 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. 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.annabellezinsers.de

24. - 26. April 2020

Positive Psychologie: Gestaltung unseres eigenen Glücks Thay Phap An und Schwester Song Nghiem

Ist es möglich mit unserem ganzen Potential als menschliche Wesen zu erblühen? – Die Antwort des Mahayana-Buddhismus und der Positiven Psychologie lautet: Ja! Es ist möglich, unsere Buddha-Natur erblühen zu lassen und unser Leben mithilfe der Positiven Psychologie (von Martin Seligman u.a. 1998 begründet) zu kultivieren. Wir erkunden die Möglichkeiten dieser beider Lehren mit Meditation, Vorträgen, Qi Gong 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 veganes Buffet an beiden Tagen mitbringen.
- Grundgebühr:** 60 € / Ermäßigung möglich
- Dana:** Spende für die Kursleitung am Ende des Kurses
- Zeiten:** Fr 19 - 21.30 Uhr, Sa 9 - 19 Uhr, So 9 - 17 Uhr
- Kursprache:** 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.



1. - 3. Mai 2020

Teil 2 des Jahrestrainings 2020 „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

Veganes Kochen **Manuela Peters**

„Peace begins on your plate“ – „Der Frieden fängt auf deinem Teller an“ heißt es auf einem Plakat der Tierrechtsbewegung.

Vegan? Vegan!

Warum? wieso?

Um Himmelswillen!

Was kann ich denn da noch essen?

Hmm lecker! Endlich!

Es gibt viele Gründe, sich vegan zu ernähren, also auf tierische Produkte jeglicher Art zu verzichten. Wir können damit etwas zur Beendigung des Leidens der Tiere beitragen und etwas für unsere wunderbare Mutter Erde tun, die durch die Viehwirtschaft, sehr geschädigt wird.

Auch unser Körper wird es uns danken: Wir fühlen uns wacher, energiegeladener und zufriedener. Es ist inzwischen bekannt, dass ein großer Teil der üblichen Zivilisationskrankheiten etwas mit der Ernährung mit tierischen Produkten zu tun hat.

Wir beginnen den Tag mit einer Sitzmeditation, hören einen Vortrag zu den Vorteilen veganen Essens und was es zu beachten gibt. Es werden Nahrungsmittel vorgestellt, und wir werden gemeinsam kochen und in der Stille essen.

Tagesseminar

Grundgebühr

incl. Essen 40 €

Dana:

Spende für die Kursleiterin am Ende des Kurses

Zeiten:

10 -18 Uhr

Manuela Peters: Mit meinem Catering „Götterspeisen – Essen mit allen Sinnen“ möchte ich Körper, Geist und Seele nähren und koche mit Herz und Leidenschaft vegan und vegetarisch.

Ich bin Heilpraktikerin für gemäßigtes Dinkelfasten und MBSR Lehrerin.

Seit 2006 praktiziere ich in der Sangha Zehendorf und seit 2014 bin ich Mitglied im Orden Intersein.



**Sommerretreat – Achtsamkeitsmeditation:
„Die Balance finden“
Annabelle Zinser**

Wie kann ich mich inmitten der zehntausend Freuden und Leiden in meinem Leben und inmitten der Vorgänge in der Welt immer wieder entspannen? Wann und wie möchte ich aktiv werden, um das Leiden lindern zu helfen?

Das Zwitschern der Vögel bei einem Spaziergang am frühen Morgen im Park oder durch den Wald genießen, das strahlende Lächeln des Löwenzahns erwidern, die Nachricht von einem brennenden Wald hören, mich vom Leiden der Menschen und Tiere berühren lassen und mit jedem achtsamen Schritt meine Stabilität, Frische und innere Freude entwickeln.

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, achtsamer Austausch oder Teezeremonie, Singen, kleine Wanderungen in der Natur.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
Grundgebühr: 135 € 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. 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.annabellezinsler.de

7. - 9. August 2020

Teil 3 des Jahrestrainings 2020 „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

28. - 30. August 2020

Die Samen der Freude wässern Maya Brandl-Tripathi

Vielleicht haben wir das Gefühl, nicht gut genug oder nicht liebenswert zu sein. Vielleicht erleben wir gerade eine schwierige Zeit. Oder es geht uns relativ gut, aber wir spüren, dass wir uns eine Pause schenken sollten.

Uns allen hilft es, anzuhalten, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und die Samen der Freude zu wässern. Besonders gut gelingt das in der Gemeinschaft an diesem Ort des Friedens.

Wir werden zusammen geleitete und stille Sitzmeditation, Gehmeditation und Tiefenentspannung praktizieren sowie den achtsamen Austausch. Das Arbeiten z.B. bei der Vorbereitung der Mahlzeiten, Vorträge und kreative Tätigkeiten helfen uns ebenfalls, unser Verständnis zu vertiefen und positive Energie in unseren Alltag mitzunehmen.

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



**Happy Teachers can change the world –
Achtsamkeit für Lehrer- und Erzieher*innen
Susanne Krämer, Ira Anderson, Manuela Peters**

Die Schule spiegelt die immer stärkere Beschleunigung der Gesellschaft wider: Unterricht wie auch der gesamte Kosmos Schule mit Eltern-, Schüler*innengesprächen, Konferenzen, Klassenfahrten, Festen etc. sind geprägt von Zeitnot und Hast, sodass auch immer mehr Anforderungen auf die einzelnen Lehrpersonen zurückfallen, die über die Belastungsgrenzen hinausgehen.

Es braucht ein Innehalten, um zu uns selbst zurückkommen. Die Haltung der Achtsamkeit kann sowohl uns, als auch den Schüler*innen die Ruhe und Präsenz geben, die Schule zu einem Lern- und Lebensort für alle macht, einem Ort des Wohlfühlens. Und diese Haltung braucht Nahrung.

So wollen wir uns an diesem Wochenendseminar sowohl mit Achtsamkeitsübungen, Austausch und Zeit zur „Muße“, als auch mit einer alle Sinne bereichernden Kost (das Retreat wird vegan bekocht/Manuela Peters) stärken. Am Sonntag liegt der Schwerpunkt auf Vermittlungsmöglichkeiten, wie die Praxis in der Schule umgesetzt werden kann. Das Retreat kann sowohl als Fortsetzung des letzten Jahres, als auch als Neueinstieg besucht werden.

- Retreat:** mit einer Übernachtung und Vollverpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen oder für 10 € ausleihen
- Grundgebühr:** 80 € + Honorar: 110 - 160 € nach Selbsteinschätzung
- Zeiten:** Sa 10:00 - 18.30, So 10.00 - 15.00 Uhr
- Anmeldung:** ira.anderson@snaflu.de, Tel. 0176 34243209

Susanne Krämer ist Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin und Mitglied im Intersein-Orden. 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 Autorin des Buches „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“.



Ira Anderson: Ich bin Mitglied in der Sangha Zehlendorf und arbeite im dortigen Gärtnerteam mit, in dem wir gemeinsam mit unseren spirituellen Leitern, Bettina und Kai Romhardt, inhaltliche Schwerpunkte der Praxis erarbeiten und die Weiterentwicklung der Gemeinschaft begleiten. Ich bin Lehrerin für die Fächer Englisch und Spanisch am Kolleg Schöneberg in Berlin (Zweiter Bildungsweg) und es ist mir eine Herzensangelegenheit die Achtsamkeitspraxis in das Bildungs-



wesen zu integrieren. Deshalb habe ich bereits an vielen Educator Retreats im EIAB und Plum Village teilgenommen und auch selbst einige Achtsamkeitstage für Lehrer/innen und Erzieher/innen angeboten.

Manuela Peters: Mit meinem Catering „Götterspeisen – Essen mit allen Sinnen“ möchte ich Körper, Geist und Seele nähren und koche mit Herz und Leidenschaft vegan und vegetarisch. Ich bin Heilpraktikerin für gemäßigtes Dinkelfasten und MBSR Lehrerin. Seit 2006 praktiziere ich in der Sangha Zehlendorf und seit 2014 bin ich Mitglied im Orden Intersein.



26. - 27. September 2020

Den eigenen Geist verstehen: buddhistische Psychologie im Alltag Thay Phap Xa

Unser Geist ist wie ein Garten, um den wir uns gut kümmern sollten. Der Buddha lehrte uns, dass ein geübter, umsorgter und kultivierter Geist ein glücklicher Geist ist.

Das Entscheidende dabei ist, nicht nur fleißig zu üben, sondern vor allem auf intelligente Weise zu praktizieren. Darum ist das Verstehen des eigenen Geistes so wichtig.

An diesem Wochenende widmen wir uns der buddhistischen Psychologie und reflektieren, wie wir von dieser Lehre in unserem eigenen Leben profitieren können. Die Theorie an diesem Wochenende wird also möglichst praxisnah sein. Ein empfohlenes Buch zu diesem Thema ist: Aus Angst wird Mut (Thich Nhat Hanh).

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 veganes Buffet mitbringen.

Grundgebühr: 50 € / Ermäßigung möglich

Dana: Spende für den Kursleiter am Ende des Kurses

Zeiten: Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 17 Uhr

Thay Phap Xa ist ein niederländischer Mönch und Dharmalehrer, der seit 2010 im EIAB (Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus) lebt und lehrt. Er absolvierte ein Mathematikstudium in Enschede (Niederlande) – beschäftigt sich aber lieber mit Lösungen für ein glückliches und erfülltes Leben. Außer seinem großen Interesse an den Lehren Buddhas genießt er die Zeit der Versenkung und Verstillung, wie sie seit alters her von den großen MeditationsmeisterInnen gepflegt wird.



Veganes Kochen **Manuela Peters**

„Peace begins on your plate“ –
„Der Frieden fängt auf deinem Teller an“
heißt es auf einem Plakat der Tierrechtsbewegung.

Vegan? Vegan!

Warum? wieso?
Um Himmelswillen!
Was kann ich denn da noch essen?

Hmm lecker! Endlich!

Es gibt viele Gründe, sich vegan zu ernähren, also auf tierische Produkte jeglicher Art zu verzichten. Wir können damit etwas zur Beendigung des Leidens der Tiere beitragen und etwas für unsere wunderbare Mutter Erde tun, die durch die Viehwirtschaft, sehr geschädigt wird. Auch unser Körper wird es uns danken: Wir fühlen uns wacher, energiegeladener und zufriedener. Es ist inzwischen bekannt, dass ein großer Teil der üblichen Zivilisationskrankheiten etwas mit der Ernährung mit tierischen Produkten zu tun hat.

Wir beginnen den Tag mit einer Sitzmeditation, hören einen Vortrag zu den Vorteilen veganen Essens und was es zu beachten gibt. Es werden Nahrungsmittel vorgestellt, und wir werden gemeinsam kochen und in der Stille essen.

Tagesseminar **Grundgebühr**

incl. Essen 40 €

Dana:

Spende für die Kursleiterin am Ende des Kurses

Zeiten:

10 -18 Uhr

Manuela Peters: Mit meinem Catering „Götterspeisen – Essen mit allen Sinnen“ möchte ich Körper, Geist und Seele nähren und koche mit Herz und Leidenschaft vegan und vegetarisch. Ich bin Heilpraktikerin für gemäßigtetes Dinkelfasten und MBSR Lehrerin. Seit 2006 praktiziere ich in der Sangha Zehlendorf und seit 2014 bin ich Mitglied im Orden Intersein.



Friedenskommunikation durch die Essenz von Tai Chi, Qi Gong & Meditation Eyal Shani / Israel

Es ist nicht verkehrt etwas zu erwarten. Manchmal gibt es jedoch eine Lücke zwischen dem, was wir wollen und dem, was da ist. Ist das ein Problem?

Wenn wir etwas erwarten, wollen wir irgendwo hin, um Ergebnisse zu erzielen. Wenn wir zum Beispiel eine Prüfung ablegen, organisieren wir uns selbst, unsere Fähigkeiten, unsere Zeit, damit wir erfolgreich sein können.

Die Realität stellt uns jedoch vor Herausforderungen. Alles ändert sich und fordert uns auf dem Weg zur Realisierung dieser Erwartung heraus. Es gibt diejenigen, die aufgeben, einige, die innehalten, um zu sehen, wie sie sich neu orientieren können, und andere, die trotz der Schwierigkeiten weitermachen. Wie wir uns entscheiden hängt von unserem persönlichen Naturell und unserem Geist ab.

In unserem Workshop werden wir unsere Beziehung zu uns selbst und der Welt, alleine und mit der Gruppe, erkunden. Wir werden üben, unsere Wurzeln zu berühren und unsere Gemeinsamkeiten zu entdecken. Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Wie können wir glücklich zwischen Realität und Erwartung voranschreiten?

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich; 20 - 15 € pro Nacht; bitte Bettwäsche mitbringen. 28 € für Frühstück & Abendbrot für das ganze WE für die Übernachtenden. Für unser Mittagessen bringt bitte jede/r wieder etwas für unser veganes Büffet mit. Danke

Info und Anmeldung: cara1st@web.de, 0179/548 4974

Festkosten: 50 € (Ermäßigung möglich), die wieder direkt in die Friedensprojekte von Eyal in Palästina und Israel fließen. Vielen Dank für eure Großzügigkeit.

Zeiten: Freitag 18-21 Uhr, Samstag 10-18 Uhr, Sonntag 9-16 Uhr

Eyal Shani: Ich unterrichte Taiji, Qi Gong und praktiziere Shiatsu und chinesische Medizin. Ich meditiere und höre seit 30 Jahren Menschen zu. In den letzten Jahren habe ich mich intensiv mit den Beziehungen der Menschen befasst, die sich mit komplexen Herausforderungen befassen, darunter auch die Beziehungen zwischen Israelis und Palästinensern. Seit vielen Jahren bin ich in der Friedensarbeit in Palästina und Israel tätig.



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:** Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mitbringen!
- Kursgebühr:** 25 €
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt des/r Kursleiter/in am Ende des Kurses
- Zeit:** 10 - 17.30 Uhr

Jan-Michael Ehrhardt ist Mitglied des Intersein-Ordens und Dharmalehrer von Thich Nhat Hanh. 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



Zeugnis ablegen für die Erde: Engagierter Buddhismus in Zeiten des Klimawandels Susanne Krämer und Roland Klein

In unserem Alltag erleben wir uns meist als getrennt von der Erde und allen Lebewesen. Angesichts des Leides, das sich im Klimawandel zeigt, kann sich dieses „Getrennt – sein“ in einem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit äußern. Statt uns der Erde zuzuwenden, fliehen wir den Schmerz, der mit diesem Leiden verbunden ist.

Dieses Retreat ist dem Intersein gewidmet: sich aus der Lehre des Nicht-Selbst heraus als Teil der Erde zu erleben und daraus Kraft und Engagement zu schöpfen. Wir verbinden Übungen aus der Tiefenökologie mit solchen aus der Plumvillage-Tradition, um in einen Austausch darüber zu kommen, wie wir unser Wirken in der Welt gestalten. Zwei Übungen vorab: reise mit der Bahn, bringe Regionales zum veganen Buffet mit. „Frieden schaffen bedeutet Ganzheit schaffen, Zeugnis geben von der Ganzheit des Lebens. Dadurch entsteht Heilung.“ (Bernard Glassman)

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20 - 15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen). Bitte bringe Regionales zum veganen Buffet mit.

Kosten: Grundgebühr 50,- € plus Dana

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

Anmeldung per Mail an: Roland Klein, Susanne Krämer, rokle@yahoo.de

Susanne Krämer ist Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin, Autorin von „Wache Schule: durch Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Junfermann 2019). Sie lehrt seit 2013 Achtsamkeit in dem von ihr aufgebauten Bereich Kommunikation am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und in Lehrer*innenfortbildungen. 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 Uniklinikums Leipzig.

Susanne und Roland leben seit zwanzig Jahren zusammen und haben drei Kinder. Sie gründeten die Sangha in Leipzig und sind Mitglieder des „Intersein-Ordens“ (Tiep Hien).



20. - 22. November 2020

**Teil 4 des Jahrestrainings 2020 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt**

AUS DER TRENNUNG ZUR VERBUNDENHEIT

„Cultivating the mind of love“

- Liebevolle Achtsamkeit in Gedanken, Worten und Taten
- Die vier Brahmaviharas / Vier Elemente wahrer Liebe
- Angewandte Ethik – die fünf und die vierzehn Achtsamkeitsübungen in der Tradition von Thich Nhat Hanh
- Mit den Augen des Interseins im Alltag schauen

27. - 29. November 2020

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 Uhr,
So 9:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung: steffi-margret@t-online.de, Tel. 07551 - 945867

Steffi Höltje, Dipl.-Ing. agr. berufliche Erfahrungen im schulischen und sozialtherapeutischen Bereich. Meditationslehrerin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg).

1993 begegneten sie in Thich Nhat Hanh ihrem Herzenslehrer und lebte zwei Jahre in seiner Gemeinschaft Plum Village in Südfrankreich. Sie ist Mitglieder des Intersein-Ordens und wurde von Thich Nhat Hanh zur Dharmalehrerin ernannt.

Seit 2003 teilt sie ihre Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstützt Einzelne, Paare und Gemeinschaften in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen.



12. - 13. Dezember 2020

„Clown“ und die Kunst der Achtsamkeit – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“

Catherine Bryden, Ira Anderson und Manuela Peters

Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen. Dieser Clown hat nichts gemein mit dem Clown in der Zirkusarena. Er ist der freie, spontane und spielerische Teil von dir, der den Zwang loslässt, clever zu sein oder es „richtig“ zu machen – so wie deine „Buddha-Natur“ die Welt ohne Urteil und Vergleichen akzeptiert.

Mit Hilfe von Spielen und Kurzimprovisationen lernen wir unseren Kontrollzwang loszulassen. Mit Hilfe des achtsamen Atmens, achtsamer Bewegungen und des tiefen Zuhörens entwickeln wir unsere Fähigkeit im gegenwärtigen Moment zu leben – an dem Ort, an dem wir wirklich lebendig sind. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Für unsere essbare Nahrung sorgt Manuela Peters, die uns liebevoll bereitete Speisen anbietet und uns vegan bekocht.

- Retreat:** mit einer Übernachtung und Vollverpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 80 € an die Quelle überweisen
- Honorar/Dana:** 100 - 160 € nach Selbsteinschätzung am Ende des Kurses.
- Zeiten:** Sa 10:00 - So 15.00 Uhr
- Anmeldung:** ira.anderson@snafo.de, Tel. 0176 34243209

Catherine Bryden (geboren in Montréal, Kanada) entdeckte die magische Welt des Theaterclowns von Nose to Nose 2001 in Deutschland. Seit über drei Jahrzehnten taucht sie auf drei Kontinenten, Nordamerika, Asien und Europa, tief in die Kommunikation und die kreativen Prozesse in Gruppen ein: als Lehrerin (Englisch als Fremdsprache an der National Taiwan Universität sowie an einer Waldorfschule



in Deutschland) und Projektkoordinatorin/-direktorin (Sprach/Theater Ferienlager, Sprachcamps, Schulpraktika, Clowning Kurse). Catherine bringt liebevolle Keckheit und sanftes Chaos in Workshops und auf die Bühne - auf Englisch, Französisch und Deutsch. Sie sagt: „Die spielerische Neugier des Clowns hat mich weit mehr gelehrt über Menschen, ihre Bedürfnisse und Gefühle als meine gesamten Studienjahre zu Psychologie, Übersetzung, Konflikt u. Mediation und Fremdsprachenunterricht.“

Ira Anderson Ich bin Lehrerin für die Fächer Englisch und Spanisch am Kolleg Schöneberg in Berlin (Zweiter Bildungsweg) und es ist mir eine Herzensangelegenheit die Achtsamkeitspraxis in das Bildungswesen zu integrieren. Deshalb habe ich bereits an vielen Educator Retreats in der Plum Village Tradition teilgenommen und befinde mich zur Zeit im Level II Training der Plum Village WakeUp Schools. Seit 2009 praktiziere ich in der Sangha Zehlendorf.



Manuela Peters Mit meinem Catering „Götterspeisen – Essen mit allen Sinnen“ möchte ich Körper, Geist und Seele nähren und koche mit Herz und Leidenschaft vegan und vegetarisch. Ich bin Heilpraktikerin für gemäßigtes Dinkelfasten und MBSR Lehrerin.



29. Dezember - 2. Januar 2021

**Sylvesterretreat – Achtsamkeitsmeditation:
„Hör, hör, dieser wunderbare Klang der Glocke
führt mich zurück zu meinem wahren Selbst ...“
Annabelle Zinser**

Wer bin ich? Was ist mein wahres Selbst? Wenn es ein wahres Selbst gibt, muss es auch ein nicht-wahres Selbst geben.

Wir erforschen dieses interessante Gebilde, von dem wir denken, dass es unser Selbst ist, auf liebevolle und mitfühlende Weise mit den Methoden der Plum Village Tradition und können auch etwas Spaß dabei haben.

Bitte bringt Fotos von euch und euren Eltern und Großeltern und Kindern mit – falls vorhanden.

Geleitete und stille Sitz – und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Vortrag, Erdberührungen, achtsamer Austausch, Singen, in der Natur sein.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 180 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin / Ermäßigung möglich
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses
- Zeiten:** Di 18 Uhr bis Sa 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei 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 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

Gastkurse

18.1.2020

**Achtsamkeit und Mitgefühl in
Trauerprozessen-Meditation-Austausch und Rituale
Elvira Sandkühler**

Samstag: 10-16 Uhr

Info & Anmeldung: kontakt@elvira-sandkuehler.de,

Teilnahme auf Spendenbasis, Spendenempfehlung: 60 €

17.01. – 20.3.2020

04.09. – 30.10.2020

MSC 8-Wochen Kurs

**Mindful Self-Compassion-Achtsames Selbstmitgefühl
Elvira Sandkühler**

8x3 Std, freitags 10-13 Uhr, 1x Sonntag 10-14 Uhr

340 €, (Ermäßigung möglich) einschließlich Übungsbuch

und Meditationen kostenloses, persönliches Vorgespräch

Voraussetzung für den Kurs

mobil: 01639607358, Mail: kontakt@elvira-sandkuehler.de,

Web: <http://www.elvira-sandkuehler.de>

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

Kursleitung: Janina Egert

27.1. – 16.3.2020 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

11.3. – 13.5.2020 jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr,

nicht in den Osterferien

26.10. – 14.12.2020 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

8-wöchige Kurse,

Kursgebühr: 340 €

Info & Anmeldung: 030-81 800 848, mbsr-janina.egert@gmx.de

www.mbsr-janinaegert.de

18.4.2020

**Qi Gong und Meditation – den Frühling begrüßen
Norbert Pietsch**

13 - 17 Uhr

Kursgebühr: 35 Euro

Die Einnahmen gehen an das Hospiz in Oranienburg

Info & Anmeldung: Norbert-pietsch@gmx.de;

www.die-Wolken-teilen.de

15. Februar, 20. Juni, 14. November 2020

Qi Gong und Klangmeditation

Tara Schmidt

Info & Anmeldung: 0176 447 11 669

Teilnahme auf Spendenbasis

Regelmäßige Termine von Gastgruppen

Jeweils Montag: Feldenkrais

15.00-16.00 Uhr

Kursleitung: Jörg Bränzel

Info & 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 & 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, Übungsabende, 8-wöchige Kurse

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

Jeweils Dienstag: Qi Gong

18:00-18:40 Uhr

Kursleitung: Norbert Pietsch

Einstieg jederzeit möglich.

Info & 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 & 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 & Anmeldung: T. 030 - 7940942

Email: giniborn@gmx.de

www.reginaborn.de

Jeweils Donnerstag: Yoga im Lichte der Achtsamkeit

19 - 20.30 Uhr

Kursleitung: Annabelle Zinser

Info & Anmeldung: annabellezinser@web.de

www.annabellezinser.de

So viele Wesen des Universums lieben uns bedingungslos.

Das Lied eines Vogels kann Freude, Schönheit und Reinheit

ausdrücken und unsere Vitalität und Liebe erwecken.

Die Bäume, das Wasser und die Luft fordern nichts von uns,

sie lieben uns einfach. Doch obwohl wir ihre Liebe brauchen,

zerstören wir sie fortwährend. Wir sollten unser Bestes tun,

allen Lebewesen so wenig Schaden wie möglich zuzufügen.

Wir müssen lernen, bedingungslose Liebe für alle Wesen

zu praktizieren, damit Tiere, Luft, Bäume und Mineralien

weiterhin sie selbst bleiben können.

aus „Die Welt ins Herz schließen“ von Thich Nhat Hanh





Buddhistisches Meditationszentrum „Quelle des Mitgefühls“

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 Mitgefühls“ 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.