

2025

# Programm 2025

## Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Kontemplation

Zen

Yoga

Andere spirituelle Wege

Achtsamkeit/Mindfulness

Körper/Bewegung/Gesundheit

Kreativität/Klang/Stimme

Selbsterfahrung

Führung

Symposien/Aus- und Weiterbildung

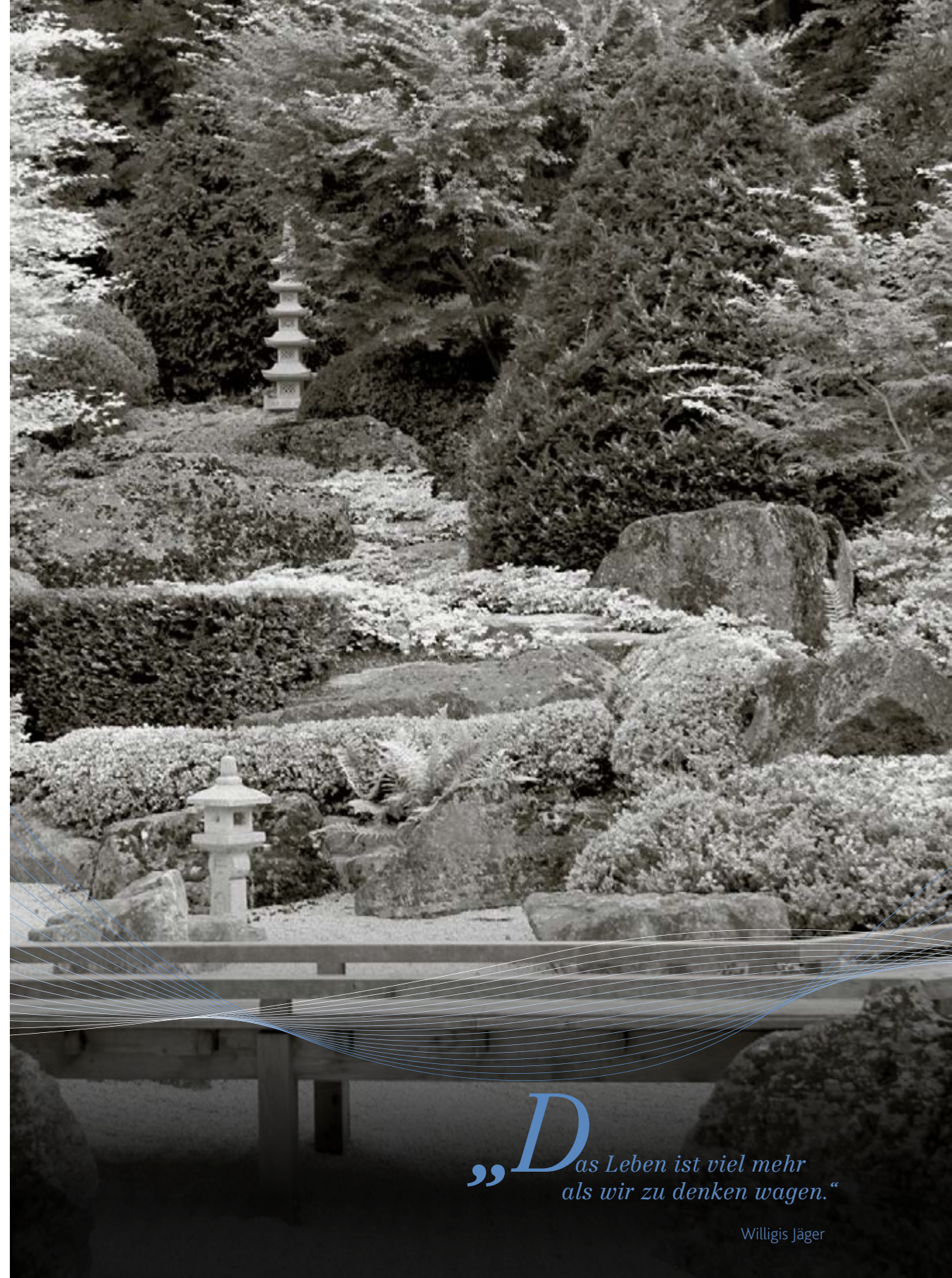
Junge Menschen und Familien



**Benediktushof**

## Hinweise zum Umgang mit dem interaktiven PDF:

Sie klicken auf der Startseite oder im Inhaltsverzeichnis auf den gewünschten Fachbereich und gelangen so direkt zu den jeweiligen Seiten.



*„Das Leben ist viel mehr  
als wir zu denken wagen.“*



## Herzlich willkommen am Benediktushof

### Innere Stabilität in unruhigen Zeiten

Am Benediktushof bieten wir seit mehr als zwei Jahrzehnten Kurse an, die Menschen dabei unterstützen, der Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens – dem Wozu? – nachzugehen. So können sie die Grundlage für einen spirituellen Weg im Alltag legen, vertiefen und das eigene Potenzial entfalten.

Leben ist Veränderung. Globale Krisen wie Krieg, Hungersnöte und die Auswirkungen der Klimaveränderung erschüttern und beschäftigen uns nachhaltig und fragen uns an. Wir sind davon überzeugt, dass unsere innere Haltung einen relevanten Unterschied in der Welt machen kann. Das neue Kursprogramm 2025 ist verstärkt in dem Wunsch entstanden, erneut zusätzliche Impulse anzubieten. Darüber hinaus werden Sie Bekanntes und Bewährtes wiederfinden, um ganz eigene Ressourcen für die aktuelle Zeit zu erfahren.

Unser Programm beinhaltet Kurse aus den Bereichen Kontemplation, Zen, Integrale Yogapraxis und Stressbewältigung durch Achtsamkeit sowie vielfältige Möglichkeiten, sich selbst zu erfahren. Geprägt und getragen durch die gemeinsame Stille am Benediktushof, können Achtsamkeit, Mitgefühl und ein Gespür für das Wesentliche im Leben wachsen. Mit welchen Fragen auch immer Sie zu uns kommen, sei es der Wunsch nach Selbsterfahrung, Neuorientierung, Sinn- und Standortbestimmung oder einer Auszeit – Sie sind herzlich willkommen.

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

Auch während des laufenden Kursjahres ergänzen wir unser Angebot stetig um neue Kurse, um Ihnen ein vielfältiges Kursangebot anbieten zu können. Ein Blick auf unsere Website <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/> unter Neu buchbar gibt Ihnen dazu einen aktuellen Überblick.



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

Der Benediktushof hat eine lange spirituelle Tradition. Einst war er, wie sein Name andeutet, ein Benediktinerkloster, dessen Gründung auf das 8. Jh. zurückgeht. Mönche rodeten damals den Wald, errichteten Klostergebäude, legten Felder, Gärten und Weinberge an und kümmerten sich um Arme und Kranke. Die Arbeit war eingebettet in ein geistliches Leben mit dem Feiern von Gottesdiensten und festen Gebetszeiten.

### Blütezeit und Wandel

Seine frühe Blütezeit erlebte das Kloster zu Beginn des 9. und des 12. Jhs. Spätere Zeiten waren geprägt durch Zerstörungen, Wiederaufbau und Schließung. Nach verschiedensten Nutzungen erwarb im Jahr 2002 Gertraud Gruber, Unternehmerin und langjährige Weggefährtin von Willigis Jäger (1925-2020), das Anwesen und stellte es ihm und seinen Nachfolger\*innen für ihre Arbeit zur Verfügung. Sie ließ den Benediktushof dazu von Grund auf restaurieren und umbauen. Gertraud Gruber starb 2022 im Alter von 101 Jahren. Wir sind ihr unendlich dankbar für ihre Großzügigkeit, ihren Weitblick und das daraus entstandene spirituelle Zentrum, den Benediktushof.

### Der Benediktushof heute – modernes Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Durch die Arbeit von Willigis Jäger und der spirituellen Leitung entwickelte sich der Benediktushof zu einem der bekanntesten und größten Zentren dieser Art in Europa. Heute ist der Benediktushof ein Ort, an dem unterschiedliche meditative Übungswege des Ostens und des Westens angeboten und praktiziert werden. Der Benediktushof bietet neben den intensiven Meditationskursen zusätzlich Veranstaltungen, Fortbildungen, Führungsseminare sowie Tagungen an. Weitere Veranstaltungen wie Online-Kurse oder Vorträge finden sich auf unserer Homepage [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

Die dazu im Jahr 2003 gegründete Benediktushof - Seminar- und Tagungszentrum GmbH (Benediktushof GmbH) stellt die rechtlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen und die wirtschaftliche Basis für das sicher, was der Benediktushof ist: ein Zentrum für Spiritualität, wo Menschen sich mit essenziellen Lebensfragen beschäftigen können.

So bildet die Benediktushof GmbH den Hintergrund, vor dem das Eigentliche geschieht. Sie stellt die Garantie dafür da, dass ein so großes Projekt wie der Benediktushof dauerhaft bestehen kann. Alle Kurse, Seminare und weitere Formate werden unter dem Dach der GmbH veranstaltet. Die GmbH hat zwei Gesellschafter, die Gertraud und Josef Gruber Stiftung und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Die Gertraud und Josef Gruber Stiftung ist gleichzeitig die Eigentümerin der Grundstücke und Gebäude, die an die Benediktushof GmbH vermietet werden. Geschäftsführer der Benediktushof GmbH ist Diplom-Wirtschaftsingenieur Gerhard Bader.

Die Finanzierung des Seminar- und Tagungszentrums erfolgt ausschließlich aus den am Benediktushof erzielten Erlösen: Neben den Mietkosten für die gesamte Immobilie und den Anschaffungskosten für die Inneneinrichtung hat die Benediktushof GmbH auch alle weiteren mit dem Betrieb des Seminar- und Tagungszentrums verbundenen Aufwendungen zu tragen, einschließlich der Personalkosten für die Mitarbeiter\*innen.

Die in einem Geschäftsjahr erwirtschafteten Erträge werden nicht an die Gesellschafter ausgeschüttet, sondern verbleiben zur Bildung von Rücklagen in der Gesellschaft und werden für notwendige Reparaturen, die Instandhaltungsarbeiten und Ersatzinvestitionen verwendet.

### Leitungsteam/Spirituelle Leitung

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

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

Herzlichst  
Ihr Benediktushof-Team



Leitungsteam: Fernand Braun (o.l.), Dr. Alexander Poraj (o.r.), Maria Kolek Braun (u.l.) und Gerhard Bader (u.r.)

# Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	26
03	Yoga	46
04	Andere spirituelle Wege	60
	Vipassana	62
	Integrale Spiritualität	64
	Sufi-Mystik	65
	Jüdische Mystik	68
	Andere spirituelle Themen	70
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	Klassiker der Achtsamkeit	78
	Retreats	86
	Andere achtsame Wege	87
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	90
	Meditation in Bewegung	92
	Handauflegen	105
	Andere heilsame Wege	107
07	Kreativität/Klang/Stimme	112
	Zen-Künste	114
	Künstlerische Kurse	120
	Klang und Stimme	124
08	Selbsterfahrung	132
	Klassiker der Selbsterfahrung	134
	Wege zur Erkenntnis	142
	Innerer Frieden & Glück	151
	Erforschendes Schreiben	155
	Beziehung/Partnerschaft	157
	Lebensphasen	160

09	Führung	164
10	Symposien/Aus- und Weiterbildungen	172
	Symposien	174
	Aus- und Weiterbildungen	179
11	Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)	190
12	Allgemeines	198
Allgemeines	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	199
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	216
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	217
Praktische Informationen	Informationen zur Kursanmeldung	218
	Unterkunft und Verpflegung, Preise	219
	Hauskosten, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	220
	Informationen für Ihren Aufenthalt	221
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	222
	Psychologische Begleitung	223
	Hofladen, Bistro Troand, Buchhandlung, Online-Shop	224
	Gastveranstaltungen – tagen und übernachten unter einem Dach	225
	Veranstaltungsräume	226
	Kontaktadressen	227
Jahresüberblick 2025	Alle Kurse	228
Anmeldung		245
Impressum/Fotonachweis		246

# 01 Kontemplation

## Kontemplation

Kontemplation als mystischer Weg der christlichen Tradition kann eine unmittelbare Erfahrung von Leben ermöglichen. Die Kontemplation war im frühen Christentum eine bekannte, wenn auch verborgene Weise, sich dem Göttlichen auf dem Erfahrungs- und nicht ausschließlich auf dem Glaubensweg zu nähern. Später wurde sie verdrängt und geriet dadurch weitestgehend in Vergessenheit.

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

Im Jahre 2012 wurde die Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ am Benediktushof gegründet, die von Petra Wagner und Fernand Braun geleitet wird. Dabei war es Willigis Jäger ein großes Anliegen, dass die Struktur der Linie und dessen Inhalte zu den Menschen von heute passt.

Kontemplation ist behutsames Einüben in die Gegenwartigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick ereignet. Die Praxis der Kontemplation kann in eine Erfahrung führen, die alles Denken und Fühlen übersteigt und sich als „Einheit, Verbundenheit und Liebe“ (Willigis Jäger) zeigt. Der Weg der Kontemplation bewährt und bewahrheitet sich im alltäglichen Leben: Er beginnt und endet im Alltag.

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

Hinweis:  
Für die Kontemplationskurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 217).

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

*„Geh in deinen eigenen Grund!  
Inwendig, im Innersten deiner Seele:  
Da ist dein Leben und da allein lebst du.“*

Meister Eckhart

## Kontemplation – Einführung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Durch das Erkennen  
nehme ich Gott in mich hinein,  
durch die Liebe hingegen  
gehe ich in Gott ein.“  
(Meister Eckhart)

Kontemplation ist Einüben in den Augenblick, in die  
Gegenwärtigkeit des Lebens. Es geht um eine tiefe Seins-  
erfahrung, die das Rationale und Personale übersteigt.

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Fernand Braun
25FB01	Montag, 06.01.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.01.2025, 12 Uhr
25FB03	Freitag, 11.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr
25FB04	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 20.05.2025, 12 Uhr
25FB07	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 23.09.2025, 12 Uhr
25FB08	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
25FB02	Freitag, 21.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
25FB05	Sonntag, 29.06.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 01.07.2025, 12 Uhr
25FB06	Freitag, 08.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 12 Uhr
25FB09	Freitag, 05.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 175,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und innere Heilung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

Von jeher wurde die spirituelle Praxis als ein Weg der  
Heilung betrachtet. Eine sinnvolle spirituelle Praxis  
erfordert, dass wir bewusst auch dem Leiden und den  
Konflikten in uns und in unserem Leben Aufmerksam-  
keit schenken. Wir wenden uns jedem Aspekt unseres  
menschlichen Seins durch liebevolle und mitfühlende  
Achtsamkeit und Anteilnahme zu.

Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl öffnen uns letztlich  
für das große Mysterium – für die Erkenntnis unseres  
grundlegenden Heil- und Gutseins, unserer Ganzheit, die  
wir sind, unserer Verbundenheit und unseres Einsseins  
mit allem, was ist.



### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis,  
Erforschen, Vorträge, Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
25FB13	Mittwoch, 24.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 272,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Herzenspraxis

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Um Gott zu loben, muss man leben.  
Und um zu leben, muss man lieben –  
trotz allem!“  
(Rabbi Leikes)



Die Kontemplation und die Herzenspraxis als Weg der  
Achtsamkeit, der Liebe und des Mitgefühls führt in das  
alles umfassende, zeitlose Jetzt und gleichzeitig in eine  
tiefe Seinsverbindung mit allem und jedem.

Das geduldige Loslassen der Gedanken und Vorstellungen  
ist der Weg der Erkenntnis und somit Quelle von Weis-  
heit. Das vertrauensvolle Sich-Einlassen ist der Weg der  
Hingabe und somit Quelle von Liebe und Mitgefühl.

In diesem Kurs ist die Herzenspraxis neben dem Sitzen  
in Stille ein weiterer Schwerpunkt. Am Ende des Kurses  
findet eine Feier des Lebens statt, in der wir unsere  
grundsätzliche Einheit und Verbundenheit feiern. Weitere  
Kurselemente sind achtsames Gehen, Vorträge und  
Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
25FB18	Mittwoch, 09.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 272,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Übungstage

mit Fernand Braun

„Das, was du suchst,  
ist das, was dich sucht!“  
(Franz von Assisi)

Menschen machen sich auf den Weg, weil sie eine tiefe  
Sehnsucht in sich tragen, die letztlich die Sehnsucht  
Gottes nach sich selber ist. Kontemplation hat nicht eine  
bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern umfasst  
als Grundübung das schweigende Verweilen in der Fülle  
des Augenblicks, das geduldige Loslassen aller Gedanken  
und Vorstellungen sowie das vertrauensvolle Sich-Einlassen  
auf den Wesensgrund.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Tönen,  
Vorträge, Einzelgespräche.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun	
25FB14	Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 15.04.2025, 12 Uhr	
25FB15	Sonntag, 25.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.05.2025, 12 Uhr	
Leitung	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun	
25FB16	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 28.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	25FB14	<b>€ 175,-</b>
	25FB15	<b>€ 220,-</b>
	25FB16	<b>€ 190,-</b>
		zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun und Petra Wagner

Im Winter 2024/25 bzw. 2025/26 sowie im Sommer 2025 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich jeweils die Chance einer intensiven Übungszeit. Dies sind Kurse mit Sitzen in Stille, kontemplativem Gehen, unterstützenden Körperübungen, Vorträgen und Einzelgesprächen.

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

### Winter- und Sommertraining Fernand Braun (25FB11, 25FB12)

Kontemplation hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern umfasst als Grundübung das schweigende Verweilen im Augenblick, das Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen sowie das Sich-Einlassen auf den Wesensgrund.

### Sommer- und Wintertraining Petra Wagner (25WP08, 25WP09)

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

Leitung	Fernand Braun	
25FB11	Donnerstag, 02.01.2025, 18 Uhr bis Montag, 06.01.2025, 12 Uhr	
25FB12	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 9 Uhr	
Leitung	Petra Wagner	
25WP08	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 9 Uhr	
25WP09	Samstag, 27.12.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.12.2025, 9 Uhr	
Kursgebühr	25FB11, 25WP09	€ 264,-
	25FB12, 25WP08	€ 462,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Einführung

mit Maria Kolek Braun



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

(Willigis Jäger)

Ausgangspunkt und Ziel jeder Übung ist die Haltung des Nicht-Wissens, die Offenheit des Herzens für das Leben, so wie es in diesem Augenblick erfahrbar ist: einfach da sein, gegenwärtig, wach und ohne Erwartung. Der Kurs vermittelt die formalen Grundelemente des Sitzens in Stille: die Sitzhaltung, den Umgang mit den Gedanken, die Fokussierung auf den Atem.

### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Maria Kolek Braun	
25KK01	Sonntag, 02.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 04.02.2025, 12 Uhr	
25KK02	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 11.03.2025, 12 Uhr	
25KK03	Sonntag, 04.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 06.05.2025, 12 Uhr	
25KK04	Freitag, 05.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.09.2025, 12 Uhr	
25KK05	Freitag, 07.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation

mit Maria Kolek Braun

Kontemplation – wach Da-Sein im lebendigen Augenblick, sich für die Wirklichkeit öffnen, die immer schon da ist. Mit dem Ruhigstellen der Gedanken, des Wollens und Fühlens kann sich Erfahrung einer Wirklichkeit, die das Ego-Bewusstsein übersteigt, ereignen. Die Haltung des Nicht-Wissens ist dabei grundlegend. Es gibt nichts zu tun.

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Maria Kolek Braun	
25KK08	Mittwoch, 30.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 04.05.2025, 12 Uhr	
25KK09	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.09.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzkontemplation

mit Maria Kolek Braun

Kontemplation führt in die Erfahrung von Stille und Einheit jenseits unseres Wollens und Tuns. Sie lässt uns das So-Sein und die Lebendigkeit der Gegenwart erfahren und führt uns mitten ins Leben.

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Maria Kolek Braun	
25KK06	Freitag, 04.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr	
25KK07	Freitag, 19.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.12.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner

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

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



### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Petra Wagner	
25WP01	Sonntag, 09.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 11.02.2025, 12 Uhr	
25WP02	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 03.06.2025, 12 Uhr	
25WP03	Freitag, 01.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 12 Uhr	
25WP04	Freitag, 10.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.10.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation

mit Petra Wagner

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

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



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

### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>25WP05</b>	Mittwoch, 12.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Petra Wagner

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>25WP06</b>	Donnerstag, 25.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Älterwerden

mit Petra Wagner

Äußere und innere Unruhe sind oft Ausdruck für „nicht im Frieden sein“ mit den Erfahrungen des bisherigen Lebens und der damit verbundenen Sorge, wie es sich im Alter gestalten wird. Und doch ist das Leben in seiner Vielfältigkeit in diesem Augenblick neu und frisch, kennt keine Vergangenheit, kein Alter. Die heilende Kraft der Stille ermöglicht, in Frieden zu kommen mit allem, was und wie es war und darüber hinaus mit dem Sein im Augenblick, im Einklang mit allem, wie es jetzt ist.

Dieser Kurs eignet sich für alle, für die Zeiten des stillen Sitzens im Wechsel mit achtsamen Bewegungen unterstützend in der kontemplativen Übung sind. Gehen in der Natur und persönliche Gespräche sind weitere Kurselemente.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>25WP10</b>	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – kurze Sitzzeiten

mit Petra Wagner

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



### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>25WP07</b>	Sonntag, 22.06.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Susanne Ahnert-Braun

„In allem, was es gibt,  
spürt unser horchendes Herz  
den Pulsschlag einer großen Gegenwart:  
Sie ist ein unergründliches Geheimnis,  
aus dem jeden Augenblick  
alles hervorkommt.“

(Br. David Steindl-Rast OSB)

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

### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Susanne Ahnert-Braun
<b>25SU01</b>	Freitag, 25.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>25SU02</b>	Sonntag, 13.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 15.07.2025, 12 Uhr
<b>25SU03</b>	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Kurzkontemplation

mit Susanne Ahnert-Braun

„Erst das Schweigen tut das Ohr auf für den inneren Ton in allen Dingen.“  
(Romano Guardini)



Still werden, Schweigen, nach innen lauschen – offen und empfänglich werden für die immerwährende und alles durchdringende Stille, die in allen Dingen „erklingt“. Einfach da sein, ganz dem Augenblick hingegeben, sich berühren lassen – das ist der Weg der Kontemplation.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Vorträge, Einzelgespräche, Körperübungen, Herzenspraxis.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Susanne Ahnert-Braun
<b>25SU04</b>	Freitag, 16.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Kontemplation – Einführung

mit Daniel Rothe

Für diejenigen, die bereits erahnen, dass sich die Wirklichkeit des Lebens nicht ausschließlich im Denken und Fühlen erleben lässt, empfiehlt sich die Übung des Schweigens. Dafür existiert seit Jahrtausenden in allen Kulturen eine Übung. In der christlichen Tradition ist dies die Kontemplation. Wer sich darauf einlässt, kann erfahren, dass Leben mehr als ein funktionierender Alltag ist. Mitten in den Ereignissen des Alltags wird eine alles übersteigende Dimension von Wirklichkeit erlebbar, die traditionellerweise Gott genannt wird. Dies ist eine theoretische und praktische Einführung in die Praxis des stillen Sitzens.

### Elemente aller Kurse von Daniel Rothe:

Sitzen in Stille, Einzelgespräche und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Alle Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>25DR01</b>	Freitag, 21.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025, 12 Uhr
<b>25DR02</b>	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 30.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Daniel Rothe

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>25DR03</b>	Freitag, 21.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>25DR04</b>	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 07.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Reiner Manstetten

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

### Elemente aller Kurse von Dr. Reiner Manstetten:

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

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>25RM01</b>	Sonntag, 30.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 01.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation

mit Reiner Manstetten

Fortführung und Vertiefung der kontemplativen Praxis. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>25RM02</b>	Dienstag, 11.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr
<b>25RM03</b>	Mittwoch, 02.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25RM04</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	25RM02 € 320,- 25RM03, 25RM04 € 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

### Literatur:

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

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>25LS01</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs versteht sich als Fortführung und Vertiefung kontemplativer Übung und findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>25LS02</b>	Donnerstag, 18.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Ostern – Auferstehung

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Manchmal stehen wir auf  
Stehen wir zur Auferstehung auf  
Mitten am Tage  
Mit unserem lebendigen Haar  
Mit unserer atmenden Haut.“  
(Marie Luise Kaschnitz)

Das Ostergeheimnis ist eine existenzielle Herausforderung, die im Leben eines jeden einzelnen Menschen wirkt. Wir alle erfahren uns als zutiefst zerbrechlich, werden sinnbildlich gekreuzigt und sterben letztlich. Doch ebenso tragen wir das Ewige in uns, zu dem wir erwachen können – oder christlich gesprochen: „stehen wir auf“ – mitten am Tage! Am Gründonnerstag gedenken wir des letzten Abendmahls und am Karfreitag des Leidens und Sterbens. Wir erfahren am Karsamstag die „Stille“ und begehen gemeinsam die Auferstehungsfeier am Ostersonntag.

Kontemplation besteht im Kern aus einem einfachen, absichtslosen Dasein, dem Verweilen im gegenwärtigen Augenblick. Dabei geben wir uns der Praxis (Atem, Wort, Schauen ins nackte Sein) hin, um ganz gegenwärtig zu werden.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis, gemeinsames Erforschen, Tönen, Vorträge, Einzelgespräche, Auferstehungsfeier.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>25FB17</b>	Dienstag, 15.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Kar- und Ostertage: Das Leben feiern

mit Sven-Joachim Haack und Jutta Hikel

Sterben, um zu leben – dies stellt das Zentrum der Heiligen Woche dar und dem wollen wir uns widmen. Neben dem Lauschen in die Stille im kontemplativen Gebet (Sitzen in Stille ca. 7 bis 10 Einheiten à 25 Minuten täglich) werden wir uns besonders dem Begehen der Rituale der Karwoche (Fußwaschung, Labyrinthbegehung, letztes Abendmahl, Sterbestunde Jesu, Stellen des Lichtkreuzes, Nachtwache und Auferstehungsfeier Ostermorgen) und ihrer Sinnerschließung zuwenden. So wollen wir die Bedeutung von Loslassen und Hingabe für unser eigenes Leben erfahren. Ebenso werden die Gesänge der Osternacht und kirchenjahreszeitliche Gebärdentänze Bestandteil sein.



### Kurselemente:

Sitzen in Stille, Körpergebet, Rezitation, sakraler Tanz, mantrische Gesänge, Tönen, Vorträge, Erinnerung auf der Höhe des Tages, Einzelgespräche, Klangerleben, Feiern des Lebens, innere Erforschung, Gestaltung Osterkerze.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Jutta Hikel
<b>25SH05</b>	Dienstag, 15.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 11 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Himmelfahrt – ungeboren und unsterblich

mit Fernand Braun und Susanne Ahnert-Braun

„Halt an, wo läufst du hin?  
Der Himmel ist in dir.“  
(Angelus Silesius)



Ein spiritueller Weg führt nicht an einen Ort, den wir „Himmel“ nennen und wo alles vollkommen ist. Himmelfahrt ist das Erkennen jenes unsagbaren Geheimnisses unserer Existenz, aus dem wir kommen und in das wir wieder zurückkehren. Es ist die Erfahrung der Vollkommenheit unseres Lebens sowie auch unseres tiefsten Wesens. Der Kurs möchte in die Stille führen, in einen offenen Raum, wo wir den „Himmel“ in uns erkennen können und daraus geordnet und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Vorträge, Einzelgespräche, Feier des Lebens.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susanne Ahnert-Braun
<b>25FB22</b>	Mittwoch, 28.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Allerheiligen

mit Fernand Braun

„Jenseits aller Gedanken,  
Gefühle und Vorstellungen  
gibt es ein Inneres Heiligtum,  
das wir nur selten betreten.  
Es ist der Wesensgrund der Seele,  
wo alle Anlagen und Fähigkeiten  
ihre Wurzeln haben und welcher  
das wahre Zentrum unseres Seins ist.“  
(Bede Griffiths)

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

Kontemplation umfasst als Grundübung:

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

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Tönen, Körpergebet, Vorträge, Einzelgespräche, Feier des Lebens.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun
<b>25FB10</b>	Dienstag, 28.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Advent – Stille

mit Beatrice Grimm

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

Der aufreizende Trubel der vorweihnachtlichen Zeit lenkt unsere Aufmerksamkeit häufig an die Oberfläche und macht uns atemlos. In diesem Kurs erleben wir gemeinsam den Advent als Zeit der langen Dämmerungen und als kostbare Zeit der Stille, in der uns nichts mehr von uns ablenkt. Die Dunkelheit lädt uns ein, aus ihrer Kraft zu schöpfen. Mit ganzem Herzen in Erwartung da zu sein, ohne zu warten.

### Kurselemente:

Angeleitete Körperwahrnehmung, gemeinsame Stille und Schweigen sind die Basis der Kontemplation (ca. 2 bis 3 Std. täglich, kurze Sitzzeiten), aus der wir uns bewegen. Körpergebet, einfache Adventstänze, Sprechen zur inneren Erforschung, kurze Vorträge, Einzelgespräche sind möglich.

Anfänger\*innen sind auch herzlich willkommen.

<b>Leitung</b>	Beatrice Grimm
<b>25BG03</b>	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Weihnachten

mit Maria Kolek Braun

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

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

### Kurselemente:

Sitzen in Stille (ca. 5 Std. täglich mit Sitzzeiten à 25 Min.), achtsame Yogapraxis, Vortrag, Impulstexte zur individuellen Meditation, achtsames Gehen in der Natur, Gestalten von Krippenfiguren aus Ton, Feier des Lebens zur Heiligen Nacht gemeinsam mit den anderen Kursen am Hof.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.



<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun
<b>25KK10</b>	Sonntag, 21.12.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.12.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille

mit Petra Wagner



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

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Petra Wagner	
<b>25WP11</b>	Freitag, 25.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr	
<b>25WP12</b>	Donnerstag, 16.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25WP11</b>	€ 200,-
	<b>25WP12</b>	€ 265,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation mit Yoga

mit Fernand Braun und Doris Karner-Klett

Die Grundübung der Kontemplation als christlicher, mystischer Weg ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das ständige und geduldige Loslassen aller Gedanken und Vorstellungen und das vertrauensvolle Sich-Einlassen auf den Wesensgrund. Die Kontemplation führt in das alles umfassende, zeitlose Jetzt!

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

Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Doris Karner-Klett	
<b>25FB19</b>	Donnerstag, 27.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr	
<b>25FB20</b>	Donnerstag, 08.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr	
<b>25FB21</b>	Sonntag, 07.12.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.12.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25FB19, 25FB20</b>	€ 260,-
	<b>25FB21</b>	€ 320,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	



## Kontemplation und Yoga

mit Maria Kolek Braun



Die meisten von uns kommen aus einem hektischen Alltag mit vielen Anforderungen. Wir bewegen uns auf der Ebene des Verstandes, der Ich-Funktionen, der Oberfläche und Breite. Ziel des Yoga ist nach Patanjali das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. Die aufmerksam ausgeführten Yogahaltungen wirken über den Körper auf den Atem und Geist. Dies unterstützt das Sitzen in Stille, das Wach-Sein im Augenblick und kann zu einer Erfahrung führen, die das Ego-Bewusstsein übersteigt.

Yogapraxis und Kontemplation nehmen ungefähr gleich viel Zeit ein.

## Mit dem Körper beten – Embodied Prayers

mit Eva Maria Jäger

So ist das doch: Gebete spricht man mit den Lippen, im Stehen, Sitzen und Knien. Und bitte schnell genug, dass auch alle gemeinsam und punktgenau mit dem Amen abschließen... Oder? Das darf auch anders sein, wenn Gebete in Kontakt mit dem Körper kommen. In der neueren Kognitionswissenschaft spricht man von „Embodiment“ und meint damit, dass nicht nur die Seele Einfluss auf den Körper hat, sondern dass eine Veränderung in der körperlichen Haltung eine Rückwirkung auf die Seele hat. Gebete, die nicht nur gesprochen, sondern „verkörpert“ werden, können eine ganz tiefe und sättigende Wirkung entfalten.

Dafür wurden das Vaterunser, der Aaronitische Segen und Psalmworte aus der Bibel in einem feinen Zusammenspiel mit Qigong-Bewegungen in Verbindung gebracht, die Leib und Seele gut tun. Mit jeder langsamen Wiederholung können sie noch tiefer in den Körper sinken und ihren Nährwert entfalten, ja, „innerlich verkostet“ werden. Dass man mit einem persönlichen Körpergebet anders gerüstet in die alltäglichen Durststrecken aufbrechen kann, sich regulieren, stärken und befrieden kann, darf eine Entdeckung dieser Tage werden.

### Kurselemente:

Körpergebetspraxis zu Aaronitischem Segen und Vaterunser, Einführung in den psychologischen Hintergrund des Embodiments und der Bedürfnismodelle aus jüdisch-christlicher Tradition zur Unterscheidung der individuellen Bedürfnistypen, Einüben von 16 Psalmworten, die den unterschiedlichen individuellen Bedürfnissen entsprechen. Die Übungen sind ruhig und erfordern keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

NEU

Leitung	Maria Kolek Braun
25KK11	Mittwoch, 18.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Prof. Dr. Eva Maria Jäger
25EJ01	Sonntag, 16.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.02.2025, 12 Uhr
25EJ02	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Himmel in Dir – Einübung ins Körpergebet

mit Beatrice Grimm

„Es geht nicht um eine andere Welt,  
sondern um anders da zu sein in der Welt.“  
(Willigis Jäger)

Wir leben in einer alles entscheidenden Zeit. Es brennt überall, wohin wir auch schauen. Gleichsam bergen diese schwierigen Zeiten ein großes Potenzial. Hier ist die Chance, sich umzupolen und sich in einer neuen Dimension zu erfahren, von der uns die Mystik des Ostens und des Westens Zeugnis geben. Sowohl die Kontemplation als auch das Körpergebet führen uns aus der Stille durch die Bewegung in eine Präsenz, die den Alltag neu erleben lässt. Wir öffnen unser Herz den irdischen und himmlischen Kräften, dem Licht in uns, und verbinden uns im täglichen Wirken mit allen fühlenden Wesen.

### Kurselemente:

Angeleitete Körperwahrnehmung, gemeinsame Stille und Schweigen, Kontemplation (ca. 2 bis 3 Std. täglich, kurze Sitzzeiten), kontemplative Körperarbeit, Körpergebet, einfache Tänze, Sprechen zur inneren Erforschung, kurze Vorträge. Einzelgespräche sind möglich.

Anfänger\*innen sind auch herzlich willkommen.

Leitung	Beatrice Grimm
25BG01	Sonntag, 23.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.03.2025, 12 Uhr
25BG02	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.09.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	25BG01 € 180,- 25BG02 € 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Stille kosten – Centering Prayer nach Thomas Keating

mit Maria Reichel

### Hinführung zum kontemplativen Beten

Wir richten uns aus auf die ewige Gegenwart jenseits von Worten und Gedanken, das Leben selbst. Diese Geistkraft oder „Gott“ in uns und in allem laden wir ein, heilsam an uns zu wirken. Wir üben ein, dafür empfänglicher zu werden. Die einfache Methode des Centering Prayer beruht auf der „Wolke des Nichtwissens“, einer anonymen Anleitung zum kontemplativen Gebet aus dem 14. Jh., und wurde für unsere Zeit von Thomas Keating entwickelt.



In immer tieferem Schweigen lösen sich negative Muster, die wir erlernt haben – unser „falsches Selbst“. Wir finden in uns ein Reservoir an innerer Stille, die uns hilft, Frieden in den Alltag zu bringen und leichter „mit dem Flow“ zu gehen. Im Centering Prayer üben wir, Hindernisse loszulassen und uns bereit zu machen. Dass unser Herz und Verstand, unser ganzes Sein sich öffnet für Gott, das Geheimnis unseres Lebens – das können wir nicht machen. Kontemplation ist Geschenk.

### Kurselemente:

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

Leitung	Maria Reichel
25RI01	Freitag, 10.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
25RI02	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 05.08.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Herzensgebet – Berührt vom Klang der Stille

mit Stephan Hachtmann

Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet eine Tradition, die ein bewährtes Erfahrungswissen mit einer zeitgemäßen Spiritualität kombiniert. Dieser in der christlichen Tradition verwurzelte Weg kann Grundlage einer spirituellen Lebenskunst sein und das Bewusstsein für eine interreligiöse und integrale Spiritualität öffnen. Auf dem Weg des Herzensgebetes können Einsichten wachsen, die Klärungs-, Wandlungs- und Heilungsprozesse initiieren und voranbringen.



### Kurselemente:

In diesem Schweigekurs gibt es hinführende und vertiefende Übungsanregungen, die den Weg des Herzensgebetes erfahrbar machen. Wir werden das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben. Weitere Elemente sind Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, inhaltliche Impulse sowie das Singen spiritueller Lieder.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Stephan Hachtmann
<b>25HC01</b>	Sonntag, 19.01.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.01.2025, 12 Uhr
<b>25HC02</b>	Sonntag, 13.07.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.07.2025, 12 Uhr
<b>25HC03</b>	Donnerstag, 06.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Stille ist ein Bedürfnis der Seele

mit Gisela Bryson

### Heimkommen in die eigene Wesensmitte

Immer wieder sehnen wir uns danach, still zu werden, in die Stille zu gehen, um uns nach innen zu wenden und einfach da zu sein. Wir brauchen Zeit, um aus- und aufzuatmen, damit sich das Viele des Alltags, das auf uns einwirkt, setzen kann. Die heilende Kraft der Stille und die verwandelnde Kraft des bewusst erlebten Atems sowie der Klang beim Tönen und Singen führen uns nach innen, in die Ruhe des Herzens – in unsere Wesensmitte, wo uns das tiefste Geheimnis der göttlichen Liebe berührt. Tief in uns erfahren wir, dass wir heil und geborgen sind in einem großen Ganzen.

Durch freundliche Hinwendung zum Atem lernen wir, im eigenen Leib zu wohnen und eine warmherzige, liebevolle Beziehung zu uns selbst zu pflegen, wach und präsent zu sein. Die Sammlung nach innen lässt den unablässigen Fluss der Gedanken zur Ruhe kommen und wir erfahren Augenblicke zeitloser Stille. Körperliche und seelische Enge können sich weiten, Lebendigkeit und Lebensfreude breiten sich aus. Wir spüren, wie gut es tut, bei sich anzukommen, ganz im Augenblick zu leben.

### Kurselemente:

meditatives Sitzen und Gehen, meditative Leib- und Atemübungen, auch in der Natur, Gebetsgebärden, Tönen, mantrisches Singen, durchgehendes Schweigen, Einzelgespräche.

Vorerfahrungen mit Stille und Kontemplation sind hilfreich.

<b>Leitung</b>	Gisela Bryson
<b>25BY01</b>	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Freitag, 23.05.2025, 12 Uhr
<b>25BY02</b>	Dienstag, 09.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen

mit Sven-Joachim Haack und Klaus Nagel



Klänge haben eine große Kraft, uns tief zu berühren und in ihrem Verklingen in die Stille zu führen. So werden sie uns in vielfältiger Weise begleiten (Klangschalen, Monochord, Gongs). Neben dem Sitzen in der Stille wird es längere Phasen des Tönens und des mantrischen Singens geben. Die Lieder aus verschiedenen Traditionen wirken nährend und herzöffnend und können uns tiefer in die Stille, die Lebensfreude und Kraft führen. Als unterstützende Übung wird am Nachmittag Klangmassage zur Entspannung angeboten. So können Klang und Stille, Stille und Klang gemeinsam ihre heilsame Wirkung entfalten. Einzeltermine mit Klangstuhl, Klangliege oder Körpermonochord sind nach Absprache möglich. Bei Bedarf findet eine kurze Einführung in das Sitzen in Stille statt.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
<b>25SH01</b>	Dienstag, 25.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack	
<b>25SH02</b>	Sonntag, 19.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25SH01</b>	<b>€ 385,-</b>
	<b>25SH02</b>	<b>€ 275,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Mystagogische Pastoral – kontemplativ-mystische Dimension

mit Sven-Joachim Haack und Kristina Wolf

### Heilsame Präsenz (25SH03)

Das Zentrum einer mystagogischen Pastoral besteht in heilsamer Präsenz, in einer Seelenverankerung im transpersonalen Bewusstseinsraum, traditionell Gottvertrauen genannt. Von ihr aus ordnen sich die Zusammenhänge, entflechten sich Verwicklungen und werden Verstehen, Mitgefühl und Einsicht eingeladen, wodurch vielfältige heilsame Kräfte und Potenziale freigesetzt werden. In diesem Kurs werden Grundtechniken der Seelenverankerung und der Verankerung in Gegenwärtigkeit eingeübt. Zudem erforschen wir die Wirkung heilsamer Präsenz und beziehen sie auf pastorale Handlungsfelder.

### Rede von Gott in Kontemplation und Mystik – anders von Gott reden (25SH04)

In jeder pastoralen Arbeit ist die Rede von Gott unaufgebbar. Gleichzeitig ist sie ein grundsätzliches Hindernis, da sie mehr Missverstehen als Verstehen gebiert. Das tiefe Mysterium bleibt unsagbar und unaussprechlich. In dieser unauflöselichen Spannung stehen wir in unserem Dienst. Dem wollen wir in diesem Kurs nachgehen: in der Rekonstruktion unserer eigenen Geschichte mit Gottesnamen und Anrede sowie in der Zuhilfenahme anderer und ihrer Versuche.

### Unterstützende Elemente in beiden Kursen:

Gebet/Sitzen in Stille, Tag der Stille, Schweigen, Rezitation, Tagzeitenrituale, Tönen, Körpergebet, inneres Erforschen, Austausch, Schreiben eigener Texte, gemeinsame Lektüre.

Für kirchliche Mitarbeitende und andere Interessierte.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf MMS	
<b>25SH03</b>	Donnerstag, 30.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr	
<b>25SH04</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25SH03</b>	<b>€ 285,-</b>
	<b>25SH04</b>	<b>€ 395,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

# 02 Zen

## Zen

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

Zentrales Element der Chan-/Zen-Praxis auf dem Benediktushof ist das Sitzen in Stille (Zazen). Eingebettet in einen besonderen Tagesablauf ermöglicht Zazen den Praktizierenden eine überraschend frische Einsicht in das scheinbar Selbstverständliche. Darüber hinaus verleiht Zazen Kraft, das Leben mit seinen Gegensätzen in seiner Vielfältigkeit anzunehmen.

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

Ein Zen-Kurs beinhaltet neben dem Zazen, dem „Nur Sitzen“, und dem Kinhin (meditatives Gehen) noch eine allgemeine Unterweisung, das Teisho (Vortrag), und eine individuelle Unterweisung, das Dokusan (individuelles Gespräch), mit dem/der Lehrer\*in. Alle Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Der Benediktushof ist Sitz der Zen-Linie „Leere Wolke“, die 2009 als erste große eigenständige Zen-Linie in Europa von Willigis Jäger (1925-2020) und seinen Nachfolger\*innen gegründet wurde. Ihre Kennzeichen sind Freiheit in Bezug auf Konfessions- und Religionszugehörigkeit und die Ausrichtung auf die Lebenssituation des heutigen Menschen.

Als Zen-Meister\*innen bestätigt wurden Doris Myöen Zöls, Dr. Alexander Poraj, Gisela Drescher, Paula Weber, Manfred Rosen, Celso Navarro, Jef Boeckmans und Marsha Linehan.

Für die Zen-Kurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 217).

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

*„Es beginnt damit, dass du 'ich' sagst.  
Alles danach ist eine Illusion.“*

Kodo Sawaki



## Zen – Einführung

mit Alexander Poraj

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

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

Wir werden mit der Praxis und auch den Erkenntnissen dieser jahrhundertealten und doch sehr aktuellen Haltung vertraut gemacht. So können wir sie in unserem Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen.



Im Einführungskurs praktizieren wir alle wichtigen Elemente, die diese Übung ausmachen: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin) und Körperübungen.

Zudem gibt es Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
25ZP01	Sonntag, 19.01.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 21.01.2025, 12 Uhr	
25ZP02	Sonntag, 09.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 11.02.2025, 12 Uhr	
25ZP03	Freitag, 28.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr	
25ZP04	Freitag, 11.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr	
25ZP05	Sonntag, 04.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 06.05.2025, 12 Uhr	
25ZP06	Donnerstag, 29.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr	
25ZP07	Freitag, 04.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.07.2025, 12 Uhr	
25ZP08	Freitag, 25.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr	
25ZP09	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 12.08.2025, 12 Uhr	
25ZP10	Freitag, 05.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.09.2025, 12 Uhr	
25ZP11	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 16.09.2025, 12 Uhr	
25ZP12	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 14.10.2025, 12 Uhr	
25ZP13	Freitag, 07.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 12 Uhr	
25ZP14	Freitag, 12.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.12.2025, 12 Uhr	

Kursgebühr	25ZP01 - 25ZP05, 25ZP07 - 25ZP14	€ 175,-
	25ZP06	€ 230,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Sesshin

mit Alexander Poraj

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
25ZP15	Dienstag, 21.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr	
25ZP16	Dienstag, 11.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr	
25ZP17	Dienstag, 04.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr	
25ZP18	Dienstag, 22.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr	
25ZP19	Dienstag, 06.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr	
25ZP20	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Freitag, 06.06.2025, 12 Uhr	
25ZP21	Mittwoch, 18.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr	
25ZP22	Mittwoch, 10.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.09.2025, 12 Uhr	
25ZP23	Dienstag, 14.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr	

Kursgebühr	25ZP21, 25ZP22	€ 256,-
	25ZP15 - 25ZP20, 25ZP23	€ 320,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Alexander Poraj



Das Kurzsesshin ermöglicht es, sich für ein ganzes Wochenende aus dem Getriebe des Alltags in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben. Das Wesen von Zazen ist die Haltung der Präsenz und der unmittelbaren Gegenwart. Warum üben wir sie? Weil es nur die Gegenwart gibt. Vergangenheit ist vergangen und die Zukunft ist noch nicht da. Die Wirklichkeit ereignet sich als Gegenwart. Sie ist.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
25ZP24	Sonntag, 02.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 04.03.2025, 12 Uhr	
25ZP25	Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 15.04.2025, 12 Uhr	
25ZP26	Donnerstag, 02.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr	
25ZP27	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 11.11.2025, 12 Uhr	
25ZP28	Freitag, 19.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.12.2025, 12 Uhr	

Kursgebühr	25ZP24, 25ZP25, 25ZP27, 25ZP28	€ 175,-
	25ZP26	€ 220,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

Im Winter 2024/25 bzw. 2025/26 sowie im Sommer 2025 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich die Chance einer intensiven Übungszeit. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
25ZP29	Donnerstag, 02.01.2025, 18 Uhr bis Montag, 06.01.2025, 12 Uhr	
25ZP30	Sonntag, 27.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 9 Uhr	
25ZP31	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 9 Uhr	
25ZP32	Samstag, 27.12.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.12.2025, 9 Uhr	

Kursgebühr	25ZP29, 25ZP32	€ 264,-
	25ZP30, 25ZP31	€ 462,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Rohatsu

mit Alexander Poraj und Dagmar Buxbaum

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

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister), Dagmar Buxbaum	
25ZP33	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 490,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

mit Doris Zölls



Für alle Sesshins/Kurzsesshins von D. Zölls gilt:

### Kurselemente:

Zazen, Samu, schnelles und langsames Kinhin, Teisho, Dokusan und, falls möglich, Körperübungen.

Alle Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Nur für Zen-Übende bestimmt, die schon länger und regelmäßig den Zen-Weg gehen. Die Teilnahme ist nur vollumfänglich möglich.

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

Leitung	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
25DZ01	Sonntag, 12.01.2025, 18 Uhr bis Freitag, 17.01.2025, 9 Uhr	
25DZ02	Sonntag, 16.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 21.03.2025, 9 Uhr	
25DZ03	Sonntag, 13.07.2025, 18 Uhr bis Freitag, 18.07.2025, 9 Uhr	
25DZ04	Sonntag, 19.10.2025, 18 Uhr bis Freitag, 24.10.2025, 9 Uhr	
25DZ05	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 21.11.2025, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Doris Zölls

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

(Bankei)



Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein Wochenende in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben.

Leitung	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
25DZ06	Freitag, 21.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025, 12 Uhr	
25DZ07	Freitag, 18.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr	
25DZ08	Freitag, 21.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.11.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Sesshin

mit Gisela Drescher

„Augenblick für Augenblick kommt jeder aus dem Nichts hervor. Das ist die wahre Lebensfreude.“

(Shunryu Suzuki)

Zen ist das Leben selbst, so wie es ist. Das Anliegen dieser Tage ist, vollkommene Präsenz des Augenblicks zu erfahren und die Übung mit in den Alltag zu nehmen. Kurs mit Zazen, Kinhin, Körperübungen, Teisho und Dokusan. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
25GD01	Dienstag, 04.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr	
25GD02	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 07.11.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kurzsesshin

mit Gisela Drescher

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

(Sri Gnanananda)

Das Kurzsesshin gibt uns die Gelegenheit, ein paar Tage in vollkommener Stille zu verbringen. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
25GD03	Freitag, 25.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Einführung

mit Manfred Rosen

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

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>25MR01</b>	Sonntag, 07.12.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 09.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Manfred Rosen

Sesshin mit Zazen (à 25 Min.), Kinhin, Teisho und Dokusan.

### Voraussetzung für alle Sesshins/Kurzsesshins von M. Rosen:

Besuch eines Einführungskurses, z. B. auch „Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18 – 30 J.)“.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>25MR02</b>	Mittwoch, 21.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>25MR03</b>	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin und Taiko

mit Manfred Rosen und Andreas Prescher



Schlage die Trommel und fürchte dich nicht! Stille und Klang bestimmen dieses Sesshin. Unter Anleitung eines Taiko-Lehrers schlagen wir am Morgen und am Abend die traditionelle japanische Trommel. Tagsüber: Zazen, Kinhin, Teisho, Dokusan.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister), Andreas Prescher
<b>25MR04</b>	Mittwoch, 09.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Manfred Rosen

Dies ist ein Kurzsesshin mit Zazen (à 25 Min.), Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräche) und Teisho (Vorträge).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>25MR06</b>	Freitag, 13.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
<b>25MR07</b>	Freitag, 31.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rohatsu

mit Manfred Rosen

„Denn niemals hört im Weltenlauf die Feindschaft je durch Feindschaft auf. Durch Liebe nur erlischt der Hass, ein ewiges Gesetz ist das“.  
(Buddha, Dhammapada, 3-5)

Das Rohatsu ist ein intensives 7-tägiges Sesshin, das traditionell Anfang Dezember stattfindet. Es erinnert an das Erwachen Buddhas, dem auch in der Zen-Tradition am 8. Dezember gedacht wird. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>25MR08</b>	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 462,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Kurze Sitzzeiten

mit Manfred Rosen

„Mit dem Herzen in Berührung kommen“ ist eine Möglichkeit, das japanische Wort „Sesshin“ zu übersetzen. Und „Herz“ verstehen wir hier nicht nur als Symbol der Liebe in unserem häufig recht oberflächlichen Alltagsverständnis, sondern als tief berührende und verwandelnde Erfahrung, dass wir dieser Augenblick gerade jetzt sind.

Geeignet für Menschen, die nicht so lange sitzen können: Sitzzeiten max. 20 Min., längeres Kinhin, Körperarbeit, Teisho, Dokusan, gemeinsamer Austausch gegen Ende des Sesshins. Es findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>25MR05</b>	Sonntag, 16.02.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.



<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>25LV01</b>	Sonntag, 23.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 25.03.2025, 12 Uhr
<b>25LV02</b>	Freitag, 11.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

(Mumon)

Das Wort „Sesshin“ bedeutet „Sammlung des Herzgeistes“. Diese Tage sind eine längere, intensive Übungszeit, die unmittelbare Gegenwart zu leben. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>25LV03</b>	Mittwoch, 28.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

(Sotetsu Yuzen)

Das Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für zwei Tage in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu praktizieren. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>25LV04</b>	Freitag, 08.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Bernd Groschupp

„Diese Bereitschaft, leer zu werden,  
diese Bereitschaft, kommen zu lassen,  
diese Bereitschaft, von vorn zu beginnen,  
diese Bereitschaft – das ist üben.“

(Silvia Ostertag)

In dieser Zen-Einführung lernen wir die wesentlichen, am Benediktushof geübten Rituale sowie die Elemente der Zen-Praxis kennen: Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräch), Teisho (Vortrag). Wir werden vertraut gemacht mit der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen, so dass wir diese Haltung im alltäglichen Leben und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp
<b>25GP01</b>	Freitag, 31.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr
<b>25GP02</b>	Freitag, 03.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Bernd Groschupp

Das Sesshin ist eine intensive Übungszeit mit Sitzzeiten von bis zu 40 Min. und dient der Vertiefung der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen. Die Teilnahme an allen Übungszeiten ist erforderlich. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp
<b>25GP03</b>	Dienstag, 18.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.11.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Renate Dümmig

„Mit voller Absicht das zu tun,  
was überhaupt nichts bringt,  
ist das nicht einen Versuch wert?“

(Kodo Sawaki)



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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig
<b>25DG01</b>	Freitag, 21.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>25DG02</b>	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 20.05.2025, 12 Uhr
<b>25DG03</b>	Freitag, 15.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Renate Dümmig

„Eigentlich genügt es, einen einzigen täuschenden Gedanken zu lassen: Den Gedanken, dass gerade jetzt irgendetwas anders sein müsste, als es ist.“

(Silvia Ostertag)

Ein Sesshin ist eine längere, intensive Übungszeit, in der wir unsere Zen-Praxis vertiefen können. Das Üben in der Gemeinschaft und sanfte Körperübungen unterstützen uns dabei. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig
<b>25DG04</b>	Dienstag, 08.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr
<b>25DG05</b>	Dienstag, 23.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Renate Dümmig

Ein Kurzsesshin bietet die Möglichkeit, sich für zwei Tage aus dem Alltag herauszunehmen, auf Stille und Präsenz einzulassen und intensiv Zazen zu praktizieren. Die Übung wird nach Möglichkeit durch sanfte Körperübungen unterstützt. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig
<b>25DG06</b>	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 14.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Dagmar Buxbaum

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



Stille fühlbar werden lassen – alles kommt zur Ruhe...  
In diesem Einführungskurs praktizieren wir, mit dieser Stille in Berührung zu kommen, uns in jedem Moment auf uns selbst einzulassen, Augenblick für Augenblick. Ziel ist es auch, diese Praxis mit in unseren Alltag zu nehmen.

### Elemente aller Kurse von Dagmar Buxbaum:

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

### Zudem gilt für alle Kurse:

Sie finden grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>25BX01</b>	Freitag, 10.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
<b>25BX02</b>	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 29.04.2025, 12 Uhr
<b>25BX03</b>	Freitag, 26.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Dagmar Buxbaum

„O, meine lieben und ehrenwerten Freunde,  
die Ihr hier versammelt seid, wenn Ihr Euch danach seht,  
die donnernde Stimme des Dharmas zu hören,  
gebt Eure Worte auf, entleert Eure Gedanken  
dann kommt Ihr so weit, das eine Sein zu erkennen.“  
(Daio Kokushi)

Zen ist die Übung der Gegenwärtigkeit und dieses Sesshin gibt uns die Möglichkeit, uns vollkommen darauf einzulassen und dies zu vertiefen. Ziel ist es auch, diese Praxis immer wieder in unseren Alltag zu integrieren.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>25BX04</b>	Dienstag, 25.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr
<b>25BX05</b>	Dienstag, 19.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dagmar Buxbaum
<b>25BX06</b>	Sonntag, 17.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 19.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Jochen Niemuth

Durch Zazen bzw. „Sitzen in der Stille“ können wir uns in unseren inneren Grund einlassen. Dieser Wesensgrund ist leer und doch zugleich voller Leben und Kraft. Hier können wir vertraut werden mit dem, was wir im Innersten sind und kommen in Einklang mit uns selbst.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>25JN01</b>	Dienstag, 10.06.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 12.06.2025, 12 Uhr
<b>25JN02</b>	Samstag, 27.12.2025, 18 Uhr bis Montag, 29.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Jochen Niemuth

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>25JN03</b>	Montag, 24.02.2025, 18 Uhr bis Freitag, 28.02.2025, 12 Uhr
<b>25JN04</b>	Mittwoch, 23.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>25JN05</b>	Montag, 06.10.2025, 18 Uhr bis Freitag, 10.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 256,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin mit Shakuhachi

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

Zen ist ein spiritueller Weg, der uns in die Achtsamkeit und Bewusstheit führt. Unser Geist klärt sich und wird fähig, die Wirklichkeit auf eine reine und unverzerrte Weise wahrzunehmen. Wenn wir offen und präsent sind, können wir uns selbst und unser Leben in einer freien und unbelasteten Weise erfahren.



In diesem Kurs wird neben Zazen als besondere Übung des Hörens die Shakuhachi-Flöte (traditionelle japanische Bambusflöte) gespielt. Die Shakuhachi-Meisterin Alexandra Kraus wird während der Sitzperioden als Einladung zur „hörenden“ Meditation ein Stück aus dem klassischen meditativen Repertoire der „Urstücke“ (Honkyoku) für Shakuhachi vorstellen und spielen. Der Klang der Bambusflöte und die besonderen Kompositionen, die speziell für die Zen-Praxis entwickelt wurden, ermöglichen es den Übenden, ihre Aufmerksamkeit mühelos in den gegenwärtigen Augenblick zu führen und so ihr Bewusstsein zu schulen. Dokusan findet wie üblich statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan)
<b>25JN06</b>	Mittwoch, 18.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin an Weihnachten

mit Elsbeth Maria Herberich

„Kommen und Gehen  
Ohne Anfang oder Ende  
Wie ständig sich wandelnde Wolken:  
Das ist das Herz der Dinge.“

(Rengetsu)



### Zeit der Stille – Advent – Weihnacht

Das So-Sein vertrauend wahrnehmen. Waches Sein in diesem Augenblick. Sesshin mit Zazen, Kinhin, Qigong, Teisho und Dokusan.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.  
Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>25EH01</b>	Sonntag, 21.12.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.12.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Cornelius von Collande

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

### Kurselemente:

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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister)
<b>25CC01</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 28.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Cornelius und Blandina von Collande und Donate Galda

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
<b>25CC02</b>	Mittwoch, 26.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.03.2025, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande, Dr. Donate Galda
<b>25CC03</b>	Sonntag, 29.06.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Cornelius und Blandina von Collande  
und Christiane Achtzehn

Meister Engo meint: „Der große Schatz des Zen liegt immer schon offen und klar zutage und ist schon immer der Kraftquell all deines Handelns gewesen. Erst wenn du den Umtrieben deines Denkens Einhalt gebietest und den Punkt erreichst, wo alle Dinge ungeboren sind, brichst du durch zur Freiheit – du versinkst nicht mehr in Gefühlen, du verweilst nicht mehr bei Begriffen, sondern transzendierst alles ganz und gar. Dann ist Zen überall in der Welt überdeutlich gegenwärtig. Alles kommt aus deinem eigenen Herzen.“

Das Kurzsesshin gibt die Möglichkeit, sich für ein ganzes Wochenende in die Stille zurückzuziehen und Zazen zu üben.

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
<b>25CC04</b>	Freitag, 31.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande, Christiane Achtzehn
<b>25CC05</b>	Donnerstag, 19.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Christiane Achtzehn
<b>25CC06</b>	Freitag, 26.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>25CC04, 25CC06</b> € 190,- <b>25CC05</b> € 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen-Peacemaker-Retreat – Sozial engagierte Spiritualität

mit Cornelius von Collande und Undine Nami Bißmeier

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

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

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Undine Nami Bißmeier
<b>25CC07</b>	Donnerstag, 13.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr
<b>25CC08</b>	Donnerstag, 04.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Zen – Einführung

mit Sven Reichmann

„Wo auch immer du sein magst –  
du bist daheim.“

(Daichi Sokei Zenji)



In dieser Einführung lernen wir alle wesentlichen Elemente der Zen-Praxis kennen, so dass wir diese mitten im Alltag und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen können. Herzstück der Zen-Praxis ist die unmittelbare Gegenwart und Kultivierung von Präsenz und Hingabe im Hier und Jetzt.

Dies ist ein Kurs mit Zazen (intensives Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), Teisho (Vorträge) und Dokusan (Einzelgespräche).

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>25RC01</b>	Freitag, 14.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>25RC02</b>	Freitag, 20.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Sven Reichmann

Das Sesshin bietet die Möglichkeit, für mehrere Tage in die Stille zu gehen und sich ganz der Vertiefung von Präsenz und Hingabe im Hier und Jetzt zu widmen. Sich einlassen in das Sein, in diesen Augenblick, in das, was wir immer schon sind. Sesshin mit Zazen, Kinhin, Teisho, Dokusan, einfachen Körperübungen und Qigong. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>25RC03</b>	Sonntag, 16.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 21.03.2025, 12 Uhr
<b>25RC04</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Sven Reichmann

Im Kurzsesshin gehen wir an drei Tagen in die Stille. Wir üben das Dasein. Ganz da zu sein, wo wir gerade sind. Uns einzulassen in das Sein, in diesen Augenblick, in das, was wir immer schon sind. Kurzsesshin mit Zazen, Kinhin, Teisho und Dokusan. Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>25RC05</b>	Freitag, 16.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>25RC06</b>	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 16.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 175,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – Sit down and shut up

mit Brad Warner

Was ist der Sinn und Zweck des Lebens? Gibt es überhaupt einen Sinn? Wir hoffen oft, dass uns jemand die Antwort auf diese Fragen geben kann. Aber wenn wir in Büchern suchen oder Lehrenden zuhören, helfen uns ihre Antworten nicht, mit unserem Leiden fertig zu werden. Der Buddha verstand, dass wir die Antwort für uns selbst entdecken müssen. Deshalb forderte er uns auf, einfach still zu sitzen und die Realität des Augenblicks zu erfahren, ohne an etwas Bestimmtes zu denken. Durch diese einfache Übung entdeckte er, dass alles, was er jemals über sich selbst geglaubt hatte, eine Illusion war. Er entdeckte, dass die ganze Welt ihm gehörte. Und er erkannte, dass dies für jedes Wesen im Universum gilt – auch für dich.

Wir werden die Methode des Buddha mehrere Tage lang testen, um herauszufinden, ob er Recht hatte. Wir lernen die sehr einfache Praxis des Zazen-Sitzens und werden viele Stunden in Stille sitzen. Individuelle Probleme können im Einzelgespräch (Dokusan) geklärt werden.

Brad Warner ist ein Lehrer der Soto-Zen-Tradition, die im 13. Jh. von Meister Eihei Dōgen in Japan begründet wurde. Die Vorträge (Teisho) werden sich v. a. auf Dōgens Buch Shōbōgenzō konzentrieren.

Die Kurssprache ist Englisch, aber Brad unterrichtet bereits seit vielen Jahren in Europa und drückt sich gut verständlich aus.

Jede\*r kann an diesem Kurs teilnehmen. Es sind keine Meditationskenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Brad Warner (Zen-Meister)
<b>25BW01</b>	Mittwoch, 17.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Chan-Retreat

mit Hsin Tao und Maria Reis Habito

Dies ist ein Präsenzkurs mit Online-Zuschaltung von Meister Hsin Tao aus Taiwan. Chan (das chinesische Wort für Zen), das Sitzen in der Stille, fördert nach den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft die Selbstheilungskräfte in hohem Maße. Im Chan lösen wir uns immer wieder geduldig von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten, so dass der Verstand zur Ruhe kommt und schließlich tiefe Stille erfahren werden kann, der zeitlose Seinsgrund, aus dem alles entsteht: Stille – überall, zu jeder Zeit.

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

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

Meister Hsin Tao ist einer der erfahrensten Meister der chinesischen Tradition und unterrichtet weltweit Chan-Meditation. Er leitet dieses Chan-Retreat durch Online-Zuschaltung (mit Übersetzung). Im Retreat selbst sind seine bewährten Assistentinnen dabei.

Das Retreat beinhaltet geführte Sitz- und Gehmeditation, Vorträge, Einzelgespräche und Körperübungen (Gongfa).

Es eignet sich hauptsächlich für Fortgeschrittene, aber auch Anfänger\*innen sind willkommen.

<b>Leitung</b>	Meister Hsin Tao, Dr. Maria Reis Habito
<b>25HT01</b>	Dienstag, 20.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das verborgene Licht – Zen-Retreat

mit Susanne Dittrich

In dem Buch „Das verborgene Licht“ (Florence Caplow/ Susan Moon) sind erstmalig umfassend buddhistische Geschichten aus 2500 Jahren veröffentlicht worden, in deren Zentrum Frauen und ihr Erwachen stehen, kommentiert von zeitgenössischen Meditationslehrerinnen. Dieses Licht der Weisheit, hier von Frauen entfacht und weitergetragen, soll gemeinsam betrachtet und erfahren werden und vor allem die eigene Praxis bereichern. Die Zen-Tradition prägt den Rahmen des Retreats. Die Geschichten werden, ähnlich wie in der traditionellen Koan-Schulung, genutzt, um in Kontakt mit der eigenen bzw. grundsätzlichen Weisheit zu kommen.



### Kurselemente:

täglicher Vortrag, Einzel- und Gruppengespräche, Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, ansonsten Schweigen.

Etwas Erfahrung in stiller Meditation ist erwünscht, Erfahrung in Zen-Meditation oder Koan-Praxis wird nicht vorausgesetzt.

<b>Leitung</b>	Susanne Jushin Dittrich Sensei
<b>25SD01</b>	Donnerstag, 30.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin mit Yoga

mit Michael von Brück

Das Sesshin („Begegnung in der Geistestiefe“) beinhaltet striktes Schweigen, täglich ca. 13 x 30 Min. Meditation im Stil des Zazen, persönliche Gespräche mit dem Lehrer zur individuellen Gestaltung der Praxis (Dokusan) und jeweils einen Vortrag pro Tag zum Zen und den Koan-Traditionen (Teisho). Außerdem üben wir uns in Achtsamkeit durch Gehmeditationen und ca. eine Stunde Mitarbeit in Haus und Garten (Samu).

Das Sitzen in schweigender Versenkung (Zazen) ist Grundlage für die tiefe Erfahrung des Zen. Gezielt ausgewählte Yoga- und besonders Atemübungen (täglich 2 x ca. 50 Min.) unterstützen die Meditationspraxis und helfen, Verspannungen zu lösen. Gehmeditation, Vorträge und gemeinsames Arbeiten helfen, die Zen-Haltung in den Alltag zu übertragen.

Erfahrungen in Meditation und Yoga sind erwünscht.

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

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Michael von Brück
<b>25VB02</b>	Sonntag, 22.06.2025, 18 Uhr bis Freitag, 27.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Sesshin – Zen, Yoga und Qigong

mit Paul J. Kohtes

„Mach dir bitte keine Sorgen.  
Wo auch immer du bist,  
du bist stets du.“

(Ikkyu Sojun)



### Ankommen, sich hinsetzen und loslassen.

Dieser Kurs hat die Klarheit eines traditionellen Zen-Sesshins. Und die Leichtigkeit eines Wolkenfluges. Das stille Sitzen im Zazen verbindet sich hier mit dem Fließen in den Yoga- und Qigong-Übungen. So kann eine Intensität der Wahrnehmung und des Loslassens entstehen, wie sie im Alltag nur schwer zu erreichen ist. Die Shakuhachi-Meisterin Alexandra Kraus wird als Special Guest das Sesshin mit musikalischen Impulsen begleiten.

Um einen harmonischen Ablauf sicherzustellen, sollten sich Teilnehmende ohne Vorerfahrung vor der Anmeldung mit dem Kursleiter besprechen.

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

<b>Leitung</b>	Paul J. Kohtes
<b>25PK01</b>	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen und Clowning

mit Cornelius von Collande und Moshe Cohen

Als der Zen-Meister Bernie Glassman 1998 als Pionier zu Moshe Cohen kam, um „Clown“ zu studieren, suchte er nach humorvoll-provokanten Möglichkeiten im Umgang mit denjenigen seiner Schüler\*innen, die sich selbst zu ernst nahmen. Glassmans Idee war, die Rolle des „heiligen Clowns“ einzunehmen, so wie sie in den Traditionen der First Nations Amerikas und in den anderen Nationen als Leitfigur zu finden ist. Ein Clown will mit Humor und Leichtigkeit zur Weisheit führen, um eine Gemeinschaft in Balance zu halten.

In einer Reihe von Übungen und Meditationen verbinden wir die Perspektiven des Zen und des Clowns. An den kürzer und dunkler werdenden Tagen des Herbstes laden wir Leichtigkeit und Humor ein. Wir nutzen die Gelegenheit, uns über unsere bekannte Welt hinaus zu wagen, uns selbst herauszufordern und uns selbst zu überraschen, indem wir das „Nicht-Wissen“ erkunden. Wir genießen sowohl lustige als auch tiefgründige Momente, während wir unsere mentale Flexibilität fördern. Dabei entwickeln wir spielerisch leicht die Fähigkeit, auf entspannte und kreative Weise mit unseren Gefühlen und Gedanken zu leben.

Dieser Kurs vermittelt praktische Tools, die sowohl in beruflichen Situationen als auch in der Freizeit einsetzbar sind. Ziel ist es, immer wieder das persönliche Gleichgewicht zu finden und zu halten. Eine kurze Einführung in Zazen (stilles Sitzen) und Kinhin (langsam Gehen) wird im Kurs gegeben und praktiziert. Um auch den Geist zu erwecken und zu inspirieren, bietet der Kurs Dharma-Vorträge und Zen-Meditationen an.

Es sind keine Vorkenntnisse in Zen-Meditation oder Clowning erforderlich.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Moshe Cohen
<b>25CC09</b>	Dienstag, 07.10.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Sesshin für Psychotherapeut\*innen

mit Randy Wolbert



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

Das Sesshin eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Anfänger\*innen erhalten eine Einführung und Anleitung.

**Es werden Fortbildungspunkte beantragt.**

<b>Leitung</b>	Randy Wolbert
<b>25RW01</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 26.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 425,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Friederike Boissevain

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

Getragen von den Formen des Zen (Zazen 4-5 Std. täglich, Kinhin, Rezitation) widmen wir uns Fragen, Emotionen und Herausforderungen am Lebensende. Inwiefern kann uns die Zen-Praxis dabei unterstützen? Neben Vorträgen zur spirituellen Sorge gibt es Anregungen für die Sterbebegleitung, Gruppenarbeit und genügend Zeit zur Diskussion.

Meditationserfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

An zwei kostenfreien Online-Infoabenden (25BV02/ON, 25BV03/ON) können Interessierte weitere Einzelheiten über den Kurs erfahren und klärende Fragen stellen. Sie sind keine Voraussetzung für die Teilnahme am Präsenzkurs.

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>25BV04</b>	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 19.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Wie eine leuchtende Perle – Zen-Seminar vom Leben und Vergehen

mit Friederike Boissevain

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

In diesem Seminar möchten wir uns, getragen von den Formen des Soto-Zen, diesen Fragen widmen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, Arbeit (Samu) und Pausen. Wir sitzen täglich 4 bis 5 Std. Zazen und verbringen einen Teil unserer Zeit im Edlen Schweigen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und für gemeinsamen Austausch.



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

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>25BV01</b>	Mittwoch, 16.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Gebrochen und doch heil – Zen-Seminar

mit Friederike Boissevain

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

Die Übung des Zen lehrt uns, zu schauen und zu hinterfragen: Gibt es etwas, das immer ungebrochen ist? Wer oder was ist das? Auf dem spirituellen Weg werden Übergänge durchlässiger, die Unterschiede zwischen „krank“ und „gesund“, „heil“ und „gebrochen“, zwischen „mir“ und „anderen“ geringer: Wir möchten uns kümmern. Um alles – vom Tor im Garten bis hin zu unseren Nächsten. Wie dies gelingen kann und hierbei zu einem Zugewinn an Lebensfreude und Erfüllung beiträgt, möchten wir gemeinsam erspüren: durch Meditation (Zazen 4-5 Std. täglich), Arbeit (Samu), Vorträge, Gruppenarbeit und kreativen Austausch. Einen Teil unserer Zeit werden wir im Edlen Schweigen verbringen.

Meditationserfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain
<b>25BV05</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung



# 03 Yoga

## Yoga

Yoga (Sanskrit, „Zusammenfügung“, „Verbindung“) ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der sich in Indien entwickelt hat. Yoga umfasst körperliche und spirituelle Übungen, ist herausfordernd und zugleich heilsam für den Körper. Die Grundlage des yogischen Denkens beruht auf der Annahme, dass die Hauptursache unseres Leidens darin liegt, die Realität nicht so zu sehen, wie sie ist.

Ziel des Yoga ist es, den Übenden aus der Ich-Identifizierung des menschlichen Bewusstseins in eine allumfassende Erfahrung eines Einheitsbewusstseins zu transformieren. Wenn der Geist klar ist, spiegelt er die Wirklichkeit wider.

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

Am Benediktushof werden verschiedene Yogastile angeboten, die den Fokus auf unterschiedliche Aspekte des Yoga legen. Viele Yogalehrende empfehlen eine Kombination der verschiedenen Yogastile, um eine umfassende ganzheitliche Entwicklung zu ermöglichen: Samyama, Integrale Yogameditation®, Yoga als Weg in die Stille und Präsenz, Mindful Yoga, Kundalini Yoga, Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Integrale Yogapraxis und Kontemplation, I Rest® Yoga Nidra.

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

*„Der Rhythmus des Körpers,  
die Melodie des Geistes  
und die Harmonie der Seele  
schaffen die Symphonie des Lebens.“*

B. K. S. Iyengar



## Samyama Integrale Yogameditation®

mit Harald Homberger und Doris Karner-Klett

„Yogah cittavrtti nirodah“  
„Yoga ist der Zustand, wenn  
die Gedankenbewegungen  
zur Ruhe kommen.“  
(YS.1.2.)



### Kurs in Stille

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

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

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>25HH01</b>	<b>Einführungskurs</b> Donnerstag, 23.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr

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

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

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>25HH02</b>	Donnerstag, 20.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>25HH03</b>	Mittwoch, 28.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
<b>25HH04</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Freitag, 29.08.2025, 12 Uhr
<b>25HH05</b>	Donnerstag, 25.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 28.09.2025, 12 Uhr
<b>25HH06</b>	Dienstag, 18.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.11.2025, 12 Uhr

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

<b>Leitung</b>	Doris Karner-Klett
<b>25DK01</b>	Freitag, 07.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr
<b>25DK02</b>	Freitag, 04.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25DK03</b>	Donnerstag, 22.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>25DK04</b>	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 02.12.2025, 12 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	25HH01, 25DK01, 25DK02, 25DK04	€ 175,-
	25HH02, 25HH05, 25DK03	€ 210,-
	25HH03	€ 230,-
	25HH04, 25HH06	€ 250,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz

mit Ulrike Schwenkler

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

### Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten

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

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



### Kurselemente:

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

Die Kurse sind mit dem Titel „Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz“ überschrieben. Das ist das Kernthema dieses Yogaweges. Der spirituelle Hintergrund basiert auf dem Integralen Yoga und der Tradition des Kriya Yoga. „Kriya“ in der Linie von Yogi Ramaiah heißt „bewusst sein – bewusst handeln“.

Die einzelnen Kurse behandeln jeweils andere thematische Schwerpunkte aus der Yogatradition. So beleuchten wir das Grundthema immer wieder neu aus verschiedenen Blickwinkeln. Das Verständnis für unser Leben und unser Bewusstsein erweitert sich.

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Sie eignen sich für Anfänger\*innen zum Kennenlernen und für Geübte zur Vertiefung und Weiterentwicklung der Praxis.

Alle Kurse sind **einzelnd buchbar**, sie bauen nicht aufeinander auf.

<b>Leitung</b>	Ulrike Schwenkler
<b>25US01</b>	Freitag, 14.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>25US02</b>	Donnerstag, 15.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>25US03</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 22.07.2025, 12 Uhr
<b>25US04</b>	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
<b>25US05</b>	Sonntag, 07.12.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 09.12.2025, 12 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	25US01, 25US03, 25US04, 25US05	€ 170,-
	25US02	€ 210,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz

### Aus dem Herzen fühlend sich und der Welt begegnen

Der Yogaweg ist ein spiritueller Erfahrungsweg und in diesem Sinne geht es um die achtsame Praxis des Wahrnehmens und Fühlens jenseits aller Gedanken. Sich der persönlichen Erfahrung zuzuwenden und dabei in einer tieferen Art und Weise dem eigenen Wesenskern Raum zu geben, ist das besondere Anliegen dieser Yogaarbeit.

Wenn wir uns also unserem Körper zuwenden und die innere Symbolkraft von Körperhaltungen erfahren, eröffnet sich uns die Möglichkeit tieferer Erfahrungen. Still werden, in sich hineinhorchen und es geschehen lassen, sind die Wegweiser in die eigene Mitte.

### Elemente aller Kurse von Ansgar Sievering-Glatz:

langsam aufbauende Übungssequenzen, fließende Bewegungsabläufe, Asanas, Pranayama, geführte Körperwahrnehmung, Kurzimpulse im Tagesverlauf, achtsames Gehen, geführte sowie stille Meditationen, Klangschalenarbeit und Tönen. Als Unterstützung innerer Prozesse sind Einzelgespräche möglich.

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
25AS01	Donnerstag, 06.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr	
25AS02	Freitag, 04.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.07.2025, 12 Uhr	
25AS03	Freitag, 15.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr	

Kursgebühr	25AS01	€ 290,-
	25AS02, 25AS03	€ 220,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yogapraxis – spürend den Kräften der Chakren begegnen

mit Ansgar Sievering-Glatz

Chakren sind Energiezentren im feinstofflichen Körperbereich, die auf den physischen Körper einwirken und ihn beleben. In der indischen Tradition geht man von sieben Hauptchakren im Menschen aus, die sich entlang der Wirbelsäule und in verschiedenen Körperbereichen befinden. Diese Energiezentren sorgen dafür, dass wir gesund und vital sein können.



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

Der Kurs findet grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
25AS04	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.08.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsame Yogapraxis und Kontemplation – Wege in die Stille

mit Ansgar Sievering-Glatz und Maria Kolek Braun

Achtsame Yogapraxis und Kontemplation gehen von der Einheit des Menschen aus. In der Praxis der Kontemplation bewirken das Sitzen in der Stille in aufrechter Körperhaltung und die Achtsamkeit auf den Atem oder einen anderen Fokus, dass das Denken zur Ruhe kommt und Stille erfahrbar wird. Grundlage ist immer die Präsenz im Augenblick, das achtsame Spüren und Wahrnehmen dessen, was jetzt ist.

Die achtsame Yogapraxis führt mit bewussten und achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und Asanas sowie der Atem-Achtsamkeit in diese spürende Präsenz. Der Körper wird geschmeidiger und durchlässiger und lässt so ein entspanntes Sitzen in der Kontemplation zu. Damit sich das Tor der Erkenntnis, wer wir zutiefst sind, öffnen kann, braucht es einen beruhigten Geist. Die achtsame Yogapraxis als innerer Weg und die Kontemplation ergänzen sich dabei gegenseitig.

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

Die Kurse finden grundsätzlich im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun	
25AS05	Sonntag, 30.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.04.2025, 12 Uhr	
25AS06	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.11.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 345,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen

mit Susanne Giesse



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

### Kurselemente:

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

Leitung	Susanne Giesse	
25GI01	Donnerstag, 30.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr	
25GI02	Sonntag, 27.07.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.07.2025, 12 Uhr	
25GI03	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.11.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 240,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern

mit Roswitha Maria Gerwin

„Auferstehung ist nicht etwas Zukünftiges. Auferstehung findet in jedem Augenblick statt.“  
(Willigis Jäger)



Wie bei allem Suchen nach dem wahren Sinn des Lebens gehen wir viele Wege und Umwege, um irgendwann wieder nach Hause zu kommen. Oft beginnt danach ein tieferes religiöses Verständnis für östliche und westliche Mystik, die sich in Einem trifft.

**Alle Kurse von R. M. Gerwin sind Schweigekurse mit:** frühmorgentlichem Gehen, einführenden Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, Meditationen (still und geführt), meditativem Gehen, Kurzvorträgen und Einzelgesprächen. Die täglichen Kurzvorträge haben stets Beziehung zur Praxis und zum Alltag.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>25RG01</b>	Donnerstag, 17.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation als Einführung

mit Roswitha Maria Gerwin

In der Integralen Yogapraxis ist es möglich, alle spirituellen Wege mit praktischen Yogaübungen zu begleiten, nach der Intention: Wir müssen nichts erreichen, wir erlauben uns, Spannungen loszulassen, Kräfte aufzubauen, der Dehnung nachzugeben, um für die Meditation aufgerichtet und eingestimmt zu sein.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>25RG02</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation vor Weihnachten

mit Roswitha Maria Gerwin

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

Für diesen Kurs ist eine Einführung in Meditation wünschenswert.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>25RG03</b>	Donnerstag, 18.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Monika Fell-Hagen



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

### Jedem Chakra ist ein Lebensthema zugeordnet:

- Wurzelchakra: Urvertrauen, Sicherheit
- Sakralchakra: männliche und weibliche Energie, Sexualität
- Solar-Plexus-Chakra: gesunde Ich-Kräfte, Selbstwert
- Herzchakra: Liebe, Versöhnung
- Kehlkchakra: Kommunikation
- Stirnchakra: Intuition
- Scheitelchakra: Verbundenheit mit dem Absoluten, All-Eins-Sein

Auf dem Übungsweg begleiten uns zu jedem dieser Lebensthemen Asanas und Atemübungen aus dem Hatha Yoga, geführte Meditationen, Energiearbeit, Malen, Tanz, Tönen, einführende Gespräche und Sitzen in der Stille.

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen
<b>25MF01</b>	Sonntag, 09.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.02.2025, 12 Uhr
<b>25MF02</b>	Donnerstag, 16.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yin Yoga – panta rhei – alles fließt

mit Ute Gehweiler

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

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

### Kurselemente:

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

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

<b>Leitung</b>	Ute Gehweiler
<b>25UG01</b>	Sonntag, 02.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 04.03.2025, 12 Uhr
<b>25UG02</b>	Freitag, 17.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Kundalini Yoga

mit André Danke



Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist ein 5000 Jahre altes, authentisches System von Yogaübungen und Meditationen, das Gesundheit, Freude und spirituelles Bewusstsein fördert. Es ist eine in sich geschlossene Wissenschaft, die Körperhaltungen, Bewegung, Klang, Atem und Meditation in kraftvollen Yogareihen verbindet. Durch das gezielte Aufsteigen der Kundalini-Energie kann eine Erfahrung unseres höchsten Bewusstseins entstehen.

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

Alle Termine sind **einzelnd buchbar**.

### Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (25SR01)

Wir nutzen dieses Retreat, um uns tiefgreifend auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene zu erneuern. Wir lassen unseren Stress gehen und leben neue Leichtigkeit und Vitalität. Wir transformieren unsere persönlichen Probleme, Beziehungen und Begrenzungen, um uns einen wirklich neuen Start zu ermöglichen.

### Von Herz zu Herz (25SR02)

Wir nehmen uns Zeit, die Größe unseres Herzens wieder zu entdecken und unser Leben mit mehr Selbstliebe, Güte, Mitgefühl, Freude und Glück zu erfüllen. Wir lösen Blockaden, transformieren alte Muster in neue und positive Denk- und Verhaltensweisen und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Wir bringen uns aus dem Kopf in unser Herz und lernen, aus dem Herzen zu leben!

### Die acht Gaben des Menschen (25SR03)

In diesem Kurs erfahren wir, welchen Einfluss unsere acht Chakras auf unser Leben haben. Wir werden spezifische Atemübungen, Übungsreihen und Meditationen praktizieren, um die Verbindung zu diesen Zentren wieder herzustellen und somit für neue Balance und Stärkung in unserem Leben zu sorgen. Wir erlauben es der Energie, ungehindert durch unseren Körper zu fließen. Dies hilft uns, unseren Alltag in neuer Harmonie wahrzunehmen. Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft der Atmung und der geometrischen Formen. Sie wurde von Meistern und Rishis in Indien weitergegeben, die im Einklang und im Wissen vom Energiefeld des Universums und dessen Auswirkungen auf unseren Körper lebten.

### Freiheit (25SR04)

Wir leben in einer Zeit, in welcher der Drang nach Freiheit immer größer wird. Doch wie frei ist unser Wille? Wie frei sind die Entscheidungen, die wir im Namen der Freiheit treffen? Oftmals bedeutet Freiheit, unsere Umstände so zu ändern, dass sie unseren Vorstellungen von einem guten Leben besser entsprechen. Wir versuchen, schmerzhaft Umstände gegen freudige auszutauschen. Doch liegt hierin wirkliche Freiheit? Wir wollen diesen Workshop nutzen, um uns auf tiefer Ebene zu befreien. Wir wollen unsere Eigenständigkeit stärken und unsere gedanklichen und emotionalen Präferenzen gehen lassen.

### Elemente aller Kurse von André Danke:

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



<b>Leitung</b>	André Danke (Sat Ravi)	
<b>25SR01</b>	Freitag, 10.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr	
<b>25SR02</b>	Sonntag, 11.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 13.05.2025, 12 Uhr	
<b>25SR03</b>	Donnerstag, 31.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 12 Uhr	
<b>25SR04</b>	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	25SR01, 25SR02, 25SR04	€ 225,-
	25SR03	€ 325,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Yoga für ein neues Frauenbewusstsein

mit Charlotte Toma

### Entspannen und Räume eröffnen (25CT01)

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

### Schritte in die Veränderung (25CT02)

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

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

Beide Kurse sind **einzelnd buchbar**.

### Elemente beider Kurse:

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

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Charlotte Toma	
<b>25CT01</b>	Freitag, 21.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025, 12 Uhr	
<b>25CT02</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 23.09.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Ashtanga Yoga

mit Brigitte Antoni



Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, bei der wir Meditation in Bewegung erfahren können, die getragen ist vom Atem. Mit einer spezifischen Atemtechnik lernen wir, die Energie in unserem Körper fließen zu lassen und damit Kraft und Raum für die Bewegung zu entfalten. Dabei stellt sich eine innere Balance aus Stabilität und Flexibilität sowie Aktivität und Entspannung ein, die unmittelbar wohltuend auf Körper und Geist wirkt.

Wir erlernen bzw. vertiefen die Elemente Ujjayi, Bandhas und Asanas und verbinden diese zu einer wirkungsvollen Yogapraxis. Jede Einheit schließen wir mit einer ausgiebigen Endentspannung ab. Ergänzend zu den Asanas werden wir uns auch den anderen Aspekten von Ashtanga Yoga widmen und gemeinsam in Meditation, Atemübungen und Yogaphilosophie nach Patanjali eintauchen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Geübte.

Leitung	Brigitte Antoni
25AI01	Freitag, 25.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
25AI02	Sonntag, 21.12.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 23.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 175,-</b> zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Ashtanga Yoga – als living life tool

mit Therese Skovgaard Poulsen

Das Leben durch Yoga und seine heilige Geometrie leben: Dieses Training wird uns eine Blaupause geben, um die physischen, psychologischen, spirituellen und mystischen Aspekte des Yoga in das moderne Leben zu integrieren, ohne das universelle Ziel der Praxis aus den Augen zu verlieren. Es ist dazu da, uns Kraft, Flexibilität und inneren Frieden zu bringen.

Jede\*r Teilnehmende erhält durch die Yogapraxis ein Werkzeug, um inmitten von beschleunigten Veränderungen, Beschwerden, Konflikten und Chaos persönlichen Frieden zu finden und aufrecht zu erhalten. Das Verständnis unserer eigenen inneren Abläufe und Funktionsweisen ist der Schlüssel dazu, wie wir die Praxis als lebendige Form in unser Leben bringen können.

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

Die Kurssprache ist Englisch.

Leitung	Therese Skovgaard Poulsen
25TP01	Sonntag, 30.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.04.2025, 12 Uhr
25TP02	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 470,-</b> zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga und inneres Erforschen

mit Therese Skovgaard Poulsen und Michaela Nüssel

### Von den inneren Stürmen zur Lebenskunst

Wir machen uns auf eine Reise der Selbsterkundung, auf der wir in eine neue innere Tiefe und Balance finden. Der Kurs bietet eine ganzheitliche Erfahrung, die sich aus der Kombination von Yoga (v. a. des meditativen Flows des Ashtanga Yoga), Sitzen in Stille, Atemarbeit sowie der emotionalen Integration durch die Erforschung innerer Bilder ergibt.



Die Teilnehmenden erleben sich in Verbindung mit Körper, Geist und Seele und erschließen sich neue innere Kraftquellen. Diese sind die Grundlagen für eine verbesserte Selbstregulation, um die Herausforderungen des Lebens mit seinen inneren und äußeren Stürmen der aktuellen Zeit zu meistern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Kurssprache ist Englisch (Therese Skovgaard Poulsen) und Deutsch (Michaela Nüssel).

Leitung	Therese Skovgaard Poulsen, Michaela Nüssel
25TP03	Dienstag, 25.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 28.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 420,-</b> zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung

mit Beate Maaß

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

(Jean Klein)

### Freude im Sein

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

Wir erkunden Gedanken oder Emotionen als Bewegungen des Geistes oder Körpers in dem größeren Feld von Gewahrsein, das wir selbst sind. Öffnen wir uns dieser Weite, erleben wir den Geschmack freudigen Gleichmuts, der unsere eigentliche Natur ist. iRest® lädt uns ein, diese tiefere Dimension von Freude zu erfahren, die ganz unabhängig von Objekten, Grundüberzeugungen, Vorstellungen und Geschichten immer präsent ist und uns unterstützt, den Wechselfällen des Lebens zu begegnen und unseren Seelenfrieden zu bewahren. Freude im Sein ist zutiefst heilsam für uns und unsere Mitmenschen.

### Kurselemente:

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

Leitung	Beate Maaß
25AT01	Donnerstag, 12.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
25AT02	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 320,-</b> zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## The Practice of Welcoming – iRest® Yoga Nidra Intensive

mit Nöle Giuliani

### Vom Oder zum Und

Wenn wir Stille suchen, kommt uns erst einmal Gedränge und Getöse entgegen – von innen und außen. Wir haben viel Energie und Liebesmühe darauf verwendet, das loszuwerden oder zu verändern, was unserem Erleben von Freude und Freiheit im Weg zu sein scheint. Sollen wir anders sein, als wir sind? Dies würde sich doch wie eine tiefe Heimatlosigkeit im eigenen Herzen anfühlen. Verdrängte Wahrnehmungen, die wir unter den Teppich gekehrt haben, wollen auch zuhause sein in uns, und mit und bei uns sicher sein. Sie tragen eine wertvolle Botschaft, die vielleicht nur auf diese Weise vermittelt werden kann. Zusammen üben wir, sie ins Bewusstsein hinein zu befreien.

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

### Kurselemente:

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

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

<b>Leitung</b>	Nöle Giuliani
<b>25NG01</b>	Dienstag, 11.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 460,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

mit Kay Cantú

Die Teilnehmenden genießen ihren Körper in den Asanas, dürfen sich an den ihnen innewohnenden Kräften erfreuen, sich der entspannenden Leichtigkeit des Atems öffnen und die Qualität meditativer Einkehr erfahren. Die einfühlsam begleiteten, intensiven Yogastunden erfolgen mit präzisen Anleitungen für Sonnengruß-Variationen, in ihrer präzisen Einfachheit anspruchsvollen Asanas, Tiefenentspannung, kraftvollem Pranayama und Meditation. Der Fokus liegt dabei auf spielerischer Achtsamkeit als einem Weg zur Intuition. Die Entwicklung des Bewusstseins für den Körper gibt diesem Aufrichtung, Würde und Anmut und führt zu innerer Balance.



Der systemische Ansatz von Xperience Yoga verbindet yogisches Erfahrungswissen mit Erkenntnissen unserer Zeit und stärkt die Entwicklung von Eigenverantwortung. Yoga ist pure Qualität und findet im Alltag Ausdruck in Lebensfreude, Gleichmut, Herzenskraft und Hingabe. Alltagsnahe Vorträge schaffen eine Verbindung zwischen dem indischen ganzheitlichen System des Yoga und den Bedürfnissen westlicher Menschen.

<b>Leitung</b>	Kay Cantú
<b>25KH01</b>	Freitag, 18.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr
<b>25KH02</b>	Sonntag, 07.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 09.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 165,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

„Herzintelligenz ist eine Quelle schneller intuitiver Weisheit und erhöht sowohl die mentale als auch die emotionale Intelligenz, indem sie alle Körpersysteme koordiniert und kohärent macht.“

(Dr. Susanne Marx)

### Mut zu Herzmut (25KH03)

Dieser Kurs inspiriert dazu, die yogische Idee in ihrer vielschichtigen Qualität zu erfahren und sich dabei der steten Interaktion von Körper, Geist und Seele mit den Kreisläufen der Natur bewusst zu sein. Jede\*r Teilnehmer\*in wird sehr einfache Methoden erlernen, diese Idee heilsam und kräftigend für sich zu nutzen.

Dafür sind die Hatha Yoga-Einheiten und Atemtechniken auf die wohltuende, körperliche Aktivierung von Weite im Herzraum ausgerichtet. Dies ermöglicht den Kontakt zur Selbst- und überpersönlichen Liebe und ermutigt, die tiefen Sehnsüchte des Herzens als Leitfaden des Lebens anzunehmen. Die Praxis wird durch Meditationen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch ergänzt.

### Yoga ist Geschick im Handeln (25KH04)

In diesem Workshop werden wir Yoga als ein Werkzeug verstehen lernen, das uns aufrichtet und uns Klarheit, Mut, Gelassenheit, Zielstrebigkeit, Mitgefühl und Entspannung zu schenken vermag.

Die Umsetzung der „fünf Säulen des Hatha Yoga“ ist die Basis einer natürlichen, gesunden Lebensführung. Die yogischen Werte sind auch heute ein gültiger spiritueller Leitfaden, der die Herausforderungen des Alltags als initierende Schritte auf dem Weg zur Meisterschaft annehmen und bewältigen lässt.



So prädestiniert die verinnerlichte yogische Ethik für verantwortungsvolle Aufgaben und deren Gelingen. Yoga ist einfach. Es gilt, die Muster aufzulösen, die uns von dieser Einfachheit trennen.

Das Ergebnis ist ein geschmeidiger Körper, ein ruhiger Geist und die Erinnerung an einen freudvollen Kurs.

Beide Kurse sind **einzel buchbar**.

<b>Leitung</b>	Kay Cantú	
<b>25KH03</b>	Freitag, 03.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr	
<b>25KH04</b>	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25KH03</b>	<b>€ 165,-</b>
	<b>25KH04</b>	<b>€ 195,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	



# 04 Andere spirituelle Wege

Vipassana

Integrale Spiritualität

Sufi-Mystik

Jüdische Mystik

Andere spirituelle Themen

## Andere spirituelle Wege

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

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

**Integrale Spiritualität** nach Ken Wilber entwickelt eine umfassende Sicht des Menschen und der Welt, in der die östlichen und die westlichen Weltansichten mit spirituellen und wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint sind.

**Sufismus** als die mystische Dimension des Islam sucht nach dem höchsten Prinzip der Schöpfung, das in der Gottesliebe erfahren wird. Der Sufi-Weg zielt nicht auf Verstandeswissen, sondern auf Erfahrung mit dem Herzen. Er vereint Meditation, Rezitation, Gesang, Musik und Tanz und spricht dadurch Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

**Jüdische Mystik**, auch Kabbala genannt, ist die spirituelle Tradition des Judentums. Sie hat ihre Wurzeln in der jüdischen Bibel und beruht auf jahrhundertelanger mündlicher Überlieferung, in deren Verlauf sich verschiedene Schulen mit unterschiedlichen meditativen-praktischen Wegen ausgebildet haben, um die „Einwohnung“ des Göttlichen im Herzen der Welt zu erfahren.

Im Bereich **Andere spirituelle Themen** finden sich Kurse mit unterschiedlichen Traditionen und Herangehensweisen der Selbsterforschung. Auch in diesen Kursen ist das Sitzen in Stille ein relevanter Bestandteil.

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

„**S**timmst du mit dem Weg überein,  
durchströmt dich seine Kraft.“

Laotse



## Vipassana

mit Alexander Vogt

Vipassana bedeutet rechte Einsicht oder reines Beobachten, gehört zu den ältesten Meditationsmethoden, die es gibt und wurde direkt von Buddha gelehrt. Die Meditationsobjekte sind in erster Linie die natürliche Atmung, das achtsame Gehen sowie die Metta-Meditation, die Meditation der liebevollen Güte und Freundlichkeit. Durch die wachsende Achtsamkeit kommen wir in einen tiefen, bedingungslosen Kontakt mit dem Sein. Daraus erwächst eine Form von Freiheit, die real und erlebbar wird und damit jenseits unseres alltäglichen Reiz-Reaktionsmusters liegt. Wir verbringen die Tage in durchgängigem Schweigen und Eigenwahrnehmung: Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen sowie die beständige Ausrichtung unserer Achtsamkeit auf den natürlichen Atemrhythmus. Das Verständnis der Lehre Buddhas und unser Selbstverständnis vertiefen sich durch das intensive Sitzen in Stille.

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

Leitung	Alexander Vogt
25AV01	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.03.2025, 12 Uhr
25AV02	Dienstag, 27.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
25AV03**	nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben Sonntag, 17.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 26.08.2025, 12 Uhr
25AV04	Dienstag, 09.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.09.2025, 12 Uhr
25AV05	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 05.12.2025, 12 Uhr

Kursgebühr	25AV01, 25AV02, 25AV04, 25AV05	€ 340,-
	25AV03**	€ 560,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Der Achtfache Weg – Buddhas Anleitung zum Glück

mit Alexander Vogt

Die buddhistische Lehre des Achtfachen Weges bietet Orientierung für unser Leben, die über die reine Meditations- und Achtsamkeitspraxis hinausgeht. Als Bestandteil der vier Hohen Wahrheiten, der Grundlage aller buddhistischen Richtungen, enthält der Achtfache Pfad genaue Anleitungen zur Befreiung vom Leiden und zur Erlangung von Freiheit im Leben. Buddha sagte: „Dies ist der Pfad zum Glück“. Die acht Elemente des Pfades in der richtigen, vollständigen Weise sind: Erkennen – Denken – Rede – Handeln – Lebenserwerb – Bemühen – Achtsamkeit – Meditation.



Diese acht Schritte sind nicht nur Vorstellungen und Konzepte, sondern entfalten ein großes Potenzial auf dem Weg in die Freiheit, insbesondere auch zum Loslassen unserer automatischen Reaktionen. Der Wert buddhistischer Praxis liegt im Alltag: Wir lernen hier, diesen Weg als Gestaltungskraft zu nutzen. Wie wir das erfahren, ist Inhalt dieses Seminars. Die Elemente des Achtfachen Weges werden in Vorträgen erläutert. Ein weiterer Bestandteil des Kurses sind praktische Übungen und Erkundungen sowie die Praxis der Vipassana-Meditation, um die Elemente dieses Weges erfahrbar zu machen.

Leitung	Alexander Vogt
25AV06	Donnerstag, 04.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.09.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sicher und geborgen sein – Metta-Schweigemeditation

mit Marie Mannschatz, Stefanie Baltz und Karin Krudup



Die Metta-Meditation ist eine alte buddhistische Methode, die es uns ermöglicht, tiefen Herzenskontakt herzustellen. In stiller Meditation atmen wir auf und hören in uns hinein. Der Lärm des Alltags tritt in den Hintergrund und wir schenken unseren Herzensbedürfnissen die lang ersehnte Aufmerksamkeit. Schwierige Gefühle können sich lösen, der Körper entspannt sich. So stellt sich auf einfache und wirksame Weise inneres Gleichgewicht wieder her. Wir lernen, auf Selbstfürsorge zu achten und gleichzeitig unser Verbundensein mit allem Leben zu würdigen.

Die Metta-Meditation wird im Sitzen und Gehen geübt. Es gibt Vorträge, Gruppengespräche und tägliche Körper-Achtsamkeitsübungen.

Offen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Marie Mannschatz
25MA01	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Freitag, 02.05.2025, 12 Uhr
Leitung	Marie Mannschatz, Stefanie Baltz
25MA02	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 03.10.2025, 12 Uhr
Leitung	Marie Mannschatz, Karin Krudup
25MA03	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 28.11.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Lebendig und glücklich sein – Metta-Schweigemeditation mit Yoga

mit Stefanie Baltz

In Zeiten des Wandels fällt es uns manchmal schwer, das Gleichgewicht zu wahren und inneren Frieden, Ruhe und Freude zu finden. In der Metta-Meditation kommen wir in Kontakt mit den Kräften und Qualitäten unseres Herzens. Wir öffnen unser Herz für eine wohlwollende Haltung, entwickeln Selbstfürsorge und lernen, uns am eigenen Sein zu erfreuen.

Vorträge, stille und geführte Meditationen sowie Gehmeditationen lassen uns die transformative Kraft der jahrtausendealten buddhistischen Metta-Meditation – auch Herzmeditation genannt – erfahren. Der Geist sammelt sich und wir erleben tiefe Entspannung.

Die dynamischen Yogaeinheiten am Morgen bringen uns kraftvoll und bewegt in den Tag. Sie erwecken Lebensfreude, Lebendigkeit und Leichtigkeit. Achtsames, liebevolles Yin Yoga am Abend unterstützt den Prozess der Herzöffnung und des Loslassens.

Offen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene hinsichtlich Meditation und Yoga.

Leitung	Stefanie Baltz
25BZ01	Sonntag, 29.06.2025, 18 Uhr bis Freitag, 04.07.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Ruhe und Einsicht durch Meditation – Schweigeretreat

mit Sylvia Kolk

Durch Meditation können wir den Geist regenerieren sowie uns selbst erkennen. Nur ein Geist, der wirklich zur Ruhe kommt, kann den Weg der Erkenntnis gehen und die Wirklichkeit wahrnehmen, wie sie ist. Klaren Geistes erkennen wir die Verbundenheit von allem mit allem und unsere Verantwortung dem Leben gegenüber. Wir erleben zudem eine Vitalität, die sich von Augenblick zu Augenblick frisch entfaltet.



Wir werden meditieren, uns in die buddistische Lehre vertiefen und die Kraft des gemeinsamen Praktizierens wahrnehmen.

### Kurselemente:

Stille und angeleitete Meditation, meditatives Gehen, Einzelgespräche, Yogaübungen.

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

NEU

<b>Leitung</b>	Dr. Sylvia Kolk
<b>25KY01</b>	Donnerstag, 27.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Liebe – Schweigeretreat

mit Annette Kaiser

„Liebe ist ein Zustand  
unbegrenzter Präsenz,  
sie bedeutet, frei verfügbar  
für den höheren Willen zu sein.“  
(Amir)

Dalai Lama veröffentlichte vor einigen Jahren eine kurze Schrift mit dem Aufruf: „Wir brauchen eine Revolution des Mitgefühls“. Mitgefühl ist ein Aspekt der Liebe. Die Liebe selbst zeigt sich in tausenden von Facetten als Ausdruck des einen Kanals. In den heutigen turbulenten Zeiten, in denen wir als Menschen leben, ist vor allem eines vonnöten: zu lieben, was ist, jenseits polarer Positionen, Weltanschauungen, usw.

Die Liebe entströmt dem Herz der Herzen im bewussten Mensch-Sein im Hier und Jetzt. Sie birgt in sich Heilskraft, kann versöhnen und verbinden und lindert jeden Schmerz. Im So-Sein jetzt vermag die Liebe, die wir Menschen essenziell sind, wie eine Sonne zu leuchten. Dem größeren Willen folgend, bringt sie Licht in unsere Welt – in Gedanken, Wort und Tat.

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Annette Kaiser
<b>25KA01</b>	Donnerstag, 06.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Spiritualität – Einführung

mit Katharina Ceming

Dieser Kurs ist eine Einführung in das System der Integralen Spiritualität von Ken Wilber. Sie dient als Orientierungshilfe, um sich im weiten Feld der verschiedensten spirituellen Phänomene, Erfahrungen und Überzeugungen zurechtzufinden. Wir werden uns mit den Bereichen, in denen menschliche Entwicklung stattfinden kann, beschäftigen. Denn Spiritualität ist nicht einfach die Vollendung der menschlichen Entwicklung, sondern kann – je nach Reifegrad des Bewusstseins – sehr unterschiedlich gelebt werden.

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

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
<b>25KC01</b>	Freitag, 21.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Grieger

„Jedes Atom, jeder Planet  
sehnt sich nach Erweckung.  
Nicht nur du – das ganze Universum  
sehnt sich danach zu erwachen!“  
(Pir Vilayat Inayat Khan)

Dieses Wochenende führt uns in die Welt der Sufi-Mystik, den Weg des Herzens. Wir teilen Meditation, Rezitation, Gesänge, Musik und Tanz in der Tradition der Derwische. Unser Körper wird gefüllt mit heilenden Klängen, unsere Zellen werden mit Vibrationen der göttlichen Gegenwart genährt.



Wir folgen unserer Sehnsucht, zu erwachen und wirklich Mensch zu sein. Dazu verbinden wir uns mit der uraltraditionierten, heilenden Kraft des Sufismus, einer Kraft, die Körper, Herz und Seele anspricht und es ermöglicht, ganz in dieser Welt zu leben und zu sein – so wie wir wirklich sind. Wir erhalten eine Einführung in die Technik des Drehtanzes, praktizieren diesen und lassen uns so in die Tiefe unseres Herzens führen.

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>25GK01</b>	Freitag, 11.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mystischer Sufi-Gesang – Singen als Heilmittel

mit Monika Grieger

„Musik ist die Sprache der Seele und daher vermittelt sie uns etwas, das niemals mit Worten vermittelt werden könnte.“

(Pir Vilayat Inayat Khan)

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

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

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

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>25GK02</b>	Freitag, 22.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Kunst des Träumens – eine spirituelle Perspektive

mit Monika Grieger



In der Sufi-Tradition wird der Traum als Instrument für spirituelles Wachstum genutzt. Im Traum offenbaren sich die Weisheiten aus der Tiefe des Unbewussten. Die Einstimmung auf unsere Träume verbindet uns mit unserer inneren Führung auf dem Weg zu Ganzheit und einem erfüllten Leben. Die spirituelle Führung, die durch die Träume wirkt, hilft uns, einen bedeutungsvollen Weg in unserem Leben zu finden, innere und äußere Konflikte zu verstehen und mit unserem Potenzial in Kontakt zu kommen. Ein tiefer persönlicher Heilungs- und Entwicklungsprozess kann geschehen.

Wir durchleben Träume in einem meditativen Prozess neu, die Erfahrung wird vertieft und bestätigt. In der Gruppe tauschen wir uns im Sohbet (Lehrgespräch) zur Bedeutung der Träume aus. Weitere sufische Elemente: Meditation in Stille und Bewegung, Rezitationen, Gesänge, die Anrufung der schönen Namen Gottes, Elemente des Drehtanzes der Derwische.

Bitte mitbringen: einen eigenen Traum, aktuell oder vergangenen, der erzählt und/oder bearbeitet werden möchte.

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>25GK03</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 23.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Monika Grieger

Das Rezitieren, Singen und stille Kontemplieren der 99 Qualitäten des Seins, der 99 schönen Namen Gottes, eröffnet uns das Herz der meditativen Sufi-Praxis. Das Wesen Gottes zeigt sich durch diese Qualitäten, die Ihm/Ihr zugeschrieben werden. Durch die Anrufung der göttlichen Namen anerkennen und lobpreisen wir diese in der Schöpfung und erfahren gleichzeitig, wie sie sich in uns entfalten. Die Kontemplation der schönen Namen Gottes bringt uns in Kontakt mit den einzelnen Tönen des Seins, die in der menschlichen Existenz als Samen in der Tiefe angelegt sind. Manche dieser Samen warten auf ihre Erweckung.

Es ist die göttliche Barmherzigkeit, Ar Rahman, die als erste Qualität die Schöpfung durchdringt. An Nur, das göttliche Licht, ist ein Synonym für Gott. Wir bitten um Licht in uns und um uns – und um Licht in der Welt. Neben diesen beiden göttlichen Namen werden wir weitere kennenlernen, kontemplieren, anrufen, tönen und meditieren. So tauchen wir ein in den Strom der göttlichen Gnade, lassen uns davon nähren, berühren und erfüllen.

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>25GK04</b>	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 07.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Umgang mit Widerständen – Inklusionskurs

mit Ingo Taleb Rashid

In der Meditation sowie im täglichen Leben begegnen wir äußeren und inneren Widerständen. Wie gelingt es, sich nicht selbst im Weg zu stehen? Kann man an Widerständen wachsen? Heilsame Techniken aus der Sufi-Tradition wie Meditation und rituelle Tänze sprechen die Erfahrungsebenen von Körper, Geist und Seele an und öffnen uns den Weg des Herzens. Dann besteht die Chance, die Botschaft unserer Widerstände anzunehmen und sie für unser inneres Wachstum zu nutzen.

Offen für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>25IT01</b>	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sehnsucht nach Frieden

mit Ingo Taleb Rashid

Wir leben in einer Zeit, in der die Bedrohung durch Kriege und Naturkatastrophen neue Dimensionen erreicht hat. Umso stärker sehnen wir uns nach Frieden. Jede Beziehung, ob zwischen Menschen, Nationen oder Religionen, verlangt nach Toleranz und Respekt, um die Herzen anderer zu erreichen. Die sufische Mystik ist reich an meditativen Übungen, die das Prinzip der Hingabe an den Frieden erleben lassen. Rituelier Tanz und Gesang führen zum eigenen inneren Frieden und ermöglichen dadurch Frieden in der Begegnung mit anderen.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>25IT02</b>	Donnerstag, 19.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Ich war zerschlagen in tausend Stücke – Wege durch eine Krise – Tanztheaterlabor

mit Ingo Taleb Rashid

Was verbinden wir mit dem Begriff „Fragmente“? Was bedeutet es, sich zerschlagen in tausend Stücke wiederzufinden? Sind es Bruchstücke, etwas Unvollendetes, oder einfach Bestandteile eines Ganzen? Es gibt Ereignisse, die uns deutlich erleben lassen, dass etwas in uns zerbrochen ist – ein Schicksalsschlag, eine plötzliche körperliche oder seelische Beeinträchtigung. Wie können wir damit umgehen? Wie können wir die Fragmente in uns zusammenfügen und wieder zur Ganzheit finden? Mit Methoden aus dem Sufismus, Meditation und Gesprächen nähern wir uns diesen Fragen an und erfahren Wege, mit Schicksalsschlägen umzugehen, uns der Ganzheit wieder zu nähern und heil zu werden. Dieses Seminar, zugleich Tanztheaterlabor, bezieht persönliche Erfahrungen von Ingo Taleb Rashid ein.



Höhepunkt ist die **öffentliche Aufführung am Samstag, 25.10.2025, 19.30 Uhr am Benediktushof**, gestaltet von der El Haddawi Dance Company und den Teilnehmenden des Seminars. Diesen ist es freigestellt, an der Aufführung mitzuwirken.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>25IT03</b>	Dienstag, 21.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Nes (Wunder): ein Traum oder eine reale Erfahrung?

mit Shura Lipovsky

Im Kurs „Nes“ (Hebräisch), auf Deutsch „Wunder“, beschäftigen wir uns mit der Frage: Sind Wunder Träume oder reale Erfahrungen? Jede\*r von uns wird diese Frage am Ende für sich selbst beantworten. Wir wollen unsere Erfahrungen des alltäglichen Lebens reflektieren. Die Kursleiterin wird diese in Texten oder Impulsen der kabbalistischen und chassidischen Weisheit und Philosophie spiegeln. Damit werden diese auf einer anderen Ebene neu erlebbar. Quellen sind vornehmlich Yitzchak Luria, Martin Buber, Abraham Joshua Heschel und Etty Hillesum.

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

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

<b>Leitung</b>	Shura Lipovsky
<b>25SL01</b>	Freitag, 16.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Kabbala – Einführung in die jüdische Mystik

mit Gabriel Strenger

„Sieh! Da steht Er hinter unserer Mauer, schaut herein durch die Fenster und späht durch die Ritzen...“  
(Hohelied 2:9)

Unser Leben ist geprägt von der Sehnsucht nach dem göttlichen Urquell, dem unsere irdische Existenz entsprungen ist. Die Kabbala (Hebräisch für „Empfangen“) ist eine Schatztruhe mystischer Weisheit mit einer Fülle von Einsichten und Instrumenten, die uns für die durch die Ritzen der Materie scheinende Anwesenheit Gottes empfänglich macht. Kabbala ist der Überbegriff für mehrere Strömungen der jüdischen Mystik, wie sie sich aufgrund biblischer und früh-rabbinischer Quellen entwickelt hat.

V. a. der „Sohar“, das vor über 700 J. auf Aramäisch verfasste Hauptwerk der Kabbala, zieht Menschen aus verschiedensten Kulturkreisen in seinen Bann. Die Tiefe und Schönheit seiner symbolischen Bilder und ihrer Weiterentwicklung in der lurianischen Kabbala und im Chassidismus lassen nicht nur die biblischen Urerzählungen in einer ungeahnten Tiefe erstrahlen, sondern vermitteln auch geistige und tiefenpsychologische Einsichten, die das spirituelle Leben zahlloser Menschen erneuert hat.

In diesem Kurs werden wir durch Vortrag, Textstudium und Klang mit den Grundkonzepten der Kabbala vertraut gemacht, v. a. Zimzum (Rückzug), Tikkun(Heilung) und Sefirot (zehn göttliche Emanationen im kabbalistischen Lebensbaum).

Zur praktischen Umsetzung eignet sich der Kurs 25SG02.

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>25SG01</b>	Montag, 23.06.2025, 12 Uhr bis Donnerstag, 26.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jüdisch-mystische Meditation – Grundkurs

mit Gabriel Strenger



Die jüdische Meditation ist eine spirituelle Praxis mit Wurzeln in der hebräischen Bibel, in der Kabbala und im Chassidismus. Die Verbindung der speziellen Meditations-techniken des Judentums mit den Achtsamkeitsübungen aus den östlichen Traditionen hat sich als fruchtbar erwiesen. Die jüdische Meditation orientiert sich am mystischen Sefirot-Baum sowie an der lurianischen Kabbala und ermöglicht es, u. a. durch Kontemplation über biblische Gottesnamen und ausgewählte Psalmen, verschiedene Bewusstseins Ebenen anzusprechen. Dies führt zu einer Vertiefung der Beziehung mit dem Göttlichen in und um uns und begünstigt die Entwicklung geistiger Ressourcen wie Liebe und innere Ruhe. Das Hören und Singen chassidischer Niggunim (Melodien) begleitet und intensiviert diese meditativen Erfahrungen.

Die Grundkenntnisse der Kabbala werden im Kurs 25SG01 vermittelt.

Weitere Infos zur Vorbereitung siehe im Kurs auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>25SG02</b>	Donnerstag, 26.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 29.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und das Nicht-Wissen – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Schritt für Schritt  
ins Unbekannte gehen...“  
(Claude Anshin Thomas)

### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Meditation ist der Weg des Gegenwärtigseins. Je unmittelbarer wir in die Gegenwart eintauchen, desto mehr erkennen wir, dass es keine Gewissheit gibt und all unser Wissen und unsere Vorstellungen zu kurz greifen. Gleichzeitig entdecken wir mehr und mehr einen Raum der Stille, aus dem die schöpferische Kraft des Lebens sich von Moment zu Moment neu erschafft. So verschiebt sich mit der Zeit das Zentrum unseres Lebens: von der Vorstellung, zu wissen, und der damit verbundenen scheinbaren Selbstverständlichkeit unseres Daseins zu einer Haltung der Offenheit, des Staunens und der Dankbarkeit.

### Elemente beider Schweigekurse:

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

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
<b>25RS01</b>	Sonntag, 30.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und Mitgefühl – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Ich habe das Gefäß meines Herzens  
in diese schweigende Stunde getaucht.  
Es hat sich mit Liebe gefüllt.“  
(Rabindranath Tagore)

### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Mitgefühl ist sanft und macht uns berührbar. Es öffnet unser Herz und kann alles Leben in Zartheit umfassen. Doch obwohl Mitgefühl eine so sanfte Kraft ist, hat es gleichzeitig eine enorme Stärke – wie das Wasser, das in seiner Weichheit stärker als Felsen ist und ganze Gebirgszüge abtragen kann. Achtsamkeit ist der Weg der sanften Stärke – unendlich berührbar und zutiefst gewaltlos.



So ist das Mitgefühl eine wesentliche Frucht, die durch die Praxis der Achtsamkeit kultiviert wird und auf diese Weise heranreifen kann. Nur wenn sich unser Herz für die Ganzheit des Lebens öffnet – für das Leichte und Schwere, für das Helle und Dunkle – stimmen wir uns auf das umfassende Gewahrsein ein.

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
<b>25RS02</b>	Mittwoch, 03.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Diamond Approach®

mit Marion Hansas



### Intelligenz als erlebte Qualität unseres Handelns und Seins (25DI02)

Im Diamond Approach® wird Intelligenz als Wirkung einer differenzierten Seinsqualität erfahren – einer Essenz, die direkt erfahren werden kann. Wenn die Seele lernt, sich für diese Qualität zu öffnen, wird Intelligenz frei und wirkt in uns auf vielfältige Weise. In diesem Seminar wollen wir uns zunächst unseren Fragen und Erfahrungen bezüglich Intelligenz öffnen: Welche verschiedenen Formen von Intelligenz kennen wir? Was macht unser Handeln, Begreifen und Wirken intelligent? Welche ist die direkt gespürte Wirkung von Intelligenz auf unser Bewusstsein? Wir lernen, uns dieser Seinsqualität auf einer tieferen Ebene zu öffnen und Barrieren aus dem Weg zu räumen.

Die zentrale Praxis des Diamond Approaches® ist die achtsame Erkundung, in der wir üben, in der unmittelbaren Erfahrung des Moments zu verweilen und dabei unseren Körper, unser Herz und unseren Verstand einzubeziehen. So ist es möglich, dass sich neben Intelligenz eine Fülle von Wirkungen in uns entfaltet. Die Wirkungen stehen dabei in keinem Widerspruch zum Reichtum unseres Herzens und sind deutlich weiter als das herkömmliche Verständnis von Intelligenz.

### Gilt für beide Kurse von Marion Hansas:

#### Kurselemente:

Meditation, Gewahrseins- und Spürübungen, Körpererfahrungen, Vorträge und Kleingruppentreffen.

Die Kurse sind offen für alle Interessierten, auch für Studierende des Diamond Approaches®.

### Die Kraft der menschlichen Instinkte und spirituelles Wachstum (25DI01)

Über die Kraft und Mächtigkeit menschlicher Instinkte wird in vielen spirituellen Schulen gelehrt. Häufig werden Instinkte erlebt, als stünden sie im Widerstreit mit menschlicher Reifung. In diesem Kurs wollen wir den Wahrheitsgehalt dieser Wahrnehmung erkunden. Wir werden sowohl den Überlebensinstinkt als auch den sozialen und sexuellen Instinkt genauer anschauen, um zu verstehen, wo und wie sie unser Handeln bestimmen. Was ist die Natur der Instinktkraft? Und wie kann sie unser Dasein in herausfordernden Zeiten unterstützen, ohne dass wir allein von egoistischen Zielen gelenkt werden?

Die zentrale Methode des Diamond Approaches®, einer zeitgenössischen spirituellen Schule, gegründet von Hameed Ali (A. H. Almaas), ist die achtsame Selbsterkundung. Darin üben wir, durch unmittelbare Erfahrung unsere Überzeugungen, Ängste, Wünsche und Nöte und die Qualität des Moments selbst zu erforschen. Wir wollen erkennen, wie wir gebunden sind im Erleben unserer Instinkte und wie die Harmonisierung von Instinkten und spiritueller Reife unsere Erfahrung und unser Leben bereichern kann.

<b>Leitung</b>	Marion Hansas
<b>25DI01</b>	Mittwoch, 21.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>25DI02</b>	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille, Bewusstsein und Transformation

mit Helmut Dörmann



Wir alle kennen es, das Bedürfnis nach Stille. In diesem Kurs wollen wir uns auf die Reise zu innerer Stille begeben und die Kunst des Verweilens im gegenwärtigen Augenblick erlernen und vertiefen. Durch Hingabe an den gegenwärtigen Moment kann es gelingen, zu mehr Verbundenheit mit uns selbst zu gelangen. Inmitten der Stille entfaltet sich die Essenz unseres Seins. Sie nimmt nicht nur alles in sich auf, sondern durchdringt uns auf allen Ebenen. Durch die Praxis der Gewahrseinsmeditation können wir in direkten Kontakt mit dieser inneren Kraft treten und sie in uns integrieren, um aus ihr heraus zu leben.

Wir wollen uns auch mit der transformativen Kraft der Stille beschäftigen und durch geführte Meditationen damit vertraut werden. Die bloße Berührung damit kann eine heilende Wirkung für Körper, Seele, Energiekörper und auch für das alltägliche Leben haben. Diese Form der spirituellen Praxis kann uns helfen, innere Transformation auf eine heilende Art und Weise zu erfahren.

### Kurselemente:

Sitzen in der Stille, angeleitete Gewahrseinsmeditationen, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann
<b>25HD01</b>	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Meditation für Wissbegierige

mit Ulrich Ott

Meditation und Achtsamkeit können sowohl im privaten Bereich als auch im Arbeitsalltag helfen, Gelassenheit, Gesundheit und geistige Klarheit zu fördern. Dieser Kurs wendet sich an Einsteiger\*innen, die herausfinden wollen, ob sie Meditation und Achtsamkeit dafür nutzen möchten. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Forschung bekommen wir einen Überblick, welche Techniken es gibt und welche Wirkungen sich damit erzielen lassen.

Der Kurs verbindet kurze Vorträge zu den Themen Stress, Konzentration und Selbstreflexion mit zahlreichen praktischen Übungen. Außerdem erhalten wir die Möglichkeit, die eigene Stressbelastung mit einer Checkliste zu bestimmen und können anhand von Biofeedback-Messungen die positiven Wirkungen von Meditation direkt beobachten.

Morgens werden wir vor dem Frühstück mit einer Stunde Yoga beginnen, um das neuronale Wachstum zu stimulieren. Am letzten Kurstag stehen Übungen im Mittelpunkt, die dazu beitragen, den Alltag in allen Lebensbereichen achtsamer zu gestalten.

<b>Leitung</b>	Dr. Ulrich Ott
<b>25U001</b>	Freitag, 24.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr
<b>25U002</b>	Freitag, 15.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- für Privatpersonen € 570,- für Organisationen
	jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sehnsucht des Herzens – spirituelle Traumarbeit. Ein Retreat

mit Klaus-Dieter Platsch

Die Sehnsucht des Herzens ist wie ein Kompass, der uns nach innen führt. Etwas in uns ruft. Und oft wissen wir nicht, was da ruft und wohin es ruft. Und dennoch ist da ein Ahnen, ein inneres Wissen von etwas, das unser ganzes Wesen ergreift, uns in der Tiefe unseres Seins erfüllt. In der Stille des Herzens versuchen wir, seine feinen Regungen zu erspüren, die Sprache zu verstehen, in der Seele und Herz mit uns „sprechen“. Beginnen wir, dem immer mehr Raum zu geben, offenbart sich nach und nach das Woher und Wohin unseres Lebens und wir lernen, unsere Sehnsucht als einen Ruf unseres tiefsten Zuhauses nach uns selbst zu begreifen.



### Was wir miteinander teilen werden:

- Wir meditieren gemeinsam in Stille mehrmals am Tag.
- Wir begegnen uns im offenen Raum der Stille.
- Wir teilen unsere Träume miteinander (bitte in der Zeit davor auf Träume achten und aufschreiben).

Eingeladen sind Menschen, die Sehnsucht im Herzen tragen und ihre innere Ausrichtung vertiefen wollen.

<b>Leitung</b>	Dr. Klaus-Dieter Platsch
<b>25KD01</b>	Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Doing Nothing – die hohe Kunst des Nicht Tun. Schweigertreat

mit Rani Kaluza

„Ich setzte einen Fuß in die Luft, und sie trug.“  
(Hilde Domin)

Die Weisheit des Doing Nothing offenbart, dass es nicht notwendig ist, mit geistiger Kraft etwas zu tun. Sie schenkt die Erfahrung von „ich bin da“, auch wenn der Verstand weiterhin versucht, ins Hier und Jetzt zu gelangen. Es ist die hohe Schule des Lassens. Das Aufgeben der Suche nach etwas Idealerem als dem, was hier ist. Aus Sicht des Egos mutet es bisweilen aufrührerisch an: vollkommen in Ordnung zu sein, genauso wie wir jetzt sind. Doch in diesem wahrhaftigen So-Sein entspringt die Eleganz und die Freude des Nicht Tun.

Wir sind eingeladen, bedingungslos und wertfrei zu uns selbst zu stehen. Wenn der Verstand fragt, was wir machen sollen, lernen wir, der Ungewissheit zu vertrauen und die Offenheit als Quelle unserer Intuition zu schätzen. Wir haben die Freiheit, selbst zu bestimmen, wo wir in Stille sitzen und wann wir aufstehen möchten, um vielleicht einen Spaziergang zu machen. Auf diese Weise können wir nebenbei unsere Vermeidungsstrategien erforschen. Einzelgespräche, gemeinsame Meditationen und kurze Vorträge bilden den unterstützenden Rahmen.

Es wäre hilfreich, im Vorfeld das gleichnamige Buch der Kursleiterin zu lesen.

<b>Leitung</b>	Rani Kaluza
<b>25KU01</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU



## Die Meditation mit den Tafeln von Chartres

mit George Pennington

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

Die Tafeln von Chartres wurden von französischen Fahrenden im Geheimen von Generation zu Generation weitergegeben. Es handelt sich um eine starke visuelle Meditationstechnik, bei der zwei Reihen roter und blauer „Tafeln“ (geometrische Formen) visuell fusioniert werden. Dadurch entsteht ein drittes, virtuelles Bild, das während der Meditation für Blick und Geist einen festen Ankerpunkt bietet. Die Fahrenden bezeichnen die Farbtafeln als „Garten der Einweihung“.

### Das Lernen auf diesem Meditationsweg geschieht auf zweifache Weise:

1. Das visuelle Lernen: Die Augen und die visuelle Wahrnehmung profitieren sehr davon.
2. Das innere Lernen: Die Hemisphären finden ins Gleichgewicht, der Geist zu klarer Wachheit und Ruhe. Wichtige Inhalte des Unbewussten werden bewusst und lösen sich. Die Betrachtenden finden ihr inneres Lot.

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

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>25PE01</b>	Donnerstag, 29.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meister Eckhart – dem ruhigen Geist ist alles möglich

mit Harald-Alexander Korp



### Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein.

Wie finden wir mehr Ruhe und Gelassenheit? Wie können wir präsenter und glücklicher werden im Beruf, mit Familie und Freunden, in Freude und Trauer, Gesundheit und Krankheit? Meister Eckhart gibt folgenden Rat: „Nimm dich selbst wahr; und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das Allerbeste.“ Dieses Motto wollen wir in dem Workshop diskutieren und praktisch erproben. Als Dominikanermönch entwickelte Eckhart eine Theologie, die die Bibel neu und provokant auslegt. Dabei gilt es, in das Hier und Jetzt zu finden, um dann in Verbindung mit dem Urgrund zu gelangen. Für Eckhart ist diese Erdung im Innern eine Kraft, die an jedem Ort und immer geschehen kann und von äußeren Einflüssen unabhängig macht.

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

<b>Leitung</b>	Harald-Alexander Korp
<b>25K001</b>	Freitag, 31.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ars Audiendi – Initiatische Musikmeditation und Zazen

mit Wolfgang Zeitler

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

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

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Wolfgang Zeitler
<b>25WZ01</b>	Sonntag, 07.12.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)

mit Henrik Jäger

Mit dem „Buch der Wandlungen“ (I Ging, Yijing) lernen wir, selbstbewusst zu entscheiden. Es ist das älteste Orakel- und Weisheitsbuch der Welt. Es gibt den Fragen die wirkungsvollen Hinweise in Entscheidungsprozessen. Somit ist es ein spirituelles Coaching-Arbeitsbuch mit einer 3000-jährigen Geschichte.



Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich für chinesische Philosophie interessieren und die bereit sind, sich im Spiegel der „Bilder der Wandlung“ zu reflektieren. Die theoretischen Grundlagen des I Ging werden durch die Einführung in seine Geschichte in Ost und West, den philosophischen Hintergrund, die Sprache und die Symbolik gelegt. In einem etwa eintägigen Befragungsprozess können die Teilnehmenden die Praxis des I Ging weitgehend erlernen. Hierbei liegt das Hauptgewicht auf der Arbeit an der Frage, der Deutung der Antwort und auf der Erarbeitung einer Strategie, die Antwort im Alltag umzusetzen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

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

<b>Leitung</b>	Dr. Henrik Jäger
<b>25JA01</b>	Donnerstag, 09.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 05 Achtsamkeit/Mindfulness

Klassiker der Achtsamkeit

Retreats

Andere achtsame Wege

## Achtsamkeit/Mindfulness

**Achtsamkeit/Mindfulness** bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment. Im Unterschied zur Konzentration ist Achtsamkeit nicht auf Einzelnes fokussiert, sondern bleibt offen für die gesamte Fülle des Wahrnehmbaren. Es ist jene empfängliche, meditative Grundhaltung, die auch in der Mystik, im Zen und allgemein in der Spiritualität seit Jahrhunderten kultiviert wird.

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

**MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)** ist ein achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining, das die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. Es hilft dabei, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. So können Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich und anderen erfahren werden.

Achtsames Selbstmitgefühl (**MSC – Mindful Self-Compassion**) weist einen Weg zu respektvoller Selbstbegegnung und -annahme. Das MSC-Programm wurde von Kristin Neff und Christopher Germer entwickelt

und beinhaltet Meditationen, Übungen und Anleitungen für den Alltag. Eigenen Unzulänglichkeiten und schwierigen Situationen kann mutig und mit freundlicher Achtsamkeit begegnet werden und dadurch wird Verständnis und innere Versöhnung möglich. Angst, Stress und Scham treten zurück, Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich und andere können wachsen.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (**MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy**) wurde u. a. von den Psychotherapieforschern und kognitiven Verhaltenstherapeuten John D. Teasdale und Zindel V. Segal zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt. MBCT kombiniert Elemente von MBSR und kognitiver Verhaltenstherapie. Durch Schulung der Achtsamkeit lernen die Teilnehmenden Frühwarnsymptome wahrzunehmen und aus Emotions- und Verhaltensmustern auszusteigen, die depressives Erleben verstärken. So entsteht die Chance, sich aufbauenden, helfenden Maßnahmen zuzuwenden.

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

Einige der Kurse und Retreats gelten als **Qualifikationsbausteine für Teacher-Trainings** und sind durch einen Zusatz gekennzeichnet. Es gibt auch Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden können.

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

„**W**o immer du bist, sei ganz dort.“

Eckhart Tolle

## MBSR-Einführung

mit Michael Holzapfel



Durch systematische Anleitung in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wird den Teilnehmenden das Programm zur Stressbewältigung vorgestellt. Intensive, alltagsbegleitende Übungen zeigen die Arbeitsweise des MBSR auf. Aus dem achtwöchigen Trainingsprogramm werden auszugsweise Inhalte erklärt und vermittelt, u. a. einfache alltagstaugliche Tools zum Umgang mit stressauslösenden Faktoren, Selbstfürsorge, neue Sichtweisen und Perspektiven.

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

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>25MH01</b>	Freitag, 10.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
<b>25MH02</b>	Freitag, 21.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025, 12 Uhr
<b>25MH03</b>	Freitag, 25.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr
<b>25MH04</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 28.10.2025, 12 Uhr
<b>25MH05</b>	Freitag, 28.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mit Michael Holzapfel

Durch das MBSR-Programm lernen wir, unsere Eigenwahrnehmung zu differenzieren. Wir bekommen Zugang zu unseren inneren Ressourcen und lernen, neue Sichtweisen zu entwickeln. Schwerpunkt ist die Schulung der Achtsamkeit, einer offenen, nicht wertenden Grundhaltung gegenüber allem, was im Moment für uns wahrzunehmen ist. Durch die Haltungen und Übungen, die wir erlernen, werden uns automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen bewusster. Wir entdecken auf ganz persönliche Weise, wie sich unser Umgang mit stressauslösenden Faktoren, auch Schmerz, verbessern wird. MBSR-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine strukturierte Anleitung führt zu intensiven alltagsbegleitenden Übungen zur Schulung der Achtsamkeit: Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar. Am Ende des Kurses steht uns eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglicht.

### Kursumfang und -gebühr:

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

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

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>25MH06/1</b>	Freitag, 07.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr
<b>25MH06/2</b>	Freitag, 04.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25MH06/3</b>	Freitag, 02.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 04.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 510,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung

mit Michael Holzapfel

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal einen MBSR-Kurs besucht und die Arbeit kennen- und schätzen gelernt haben. Die Übungen sind vertraut und wir haben sie im Alltag erprobt. Vielleicht hat sich gezeigt, dass es schwer ist, die Praxis aufrecht zu erhalten. Wir wollen daher in der Gruppe die Übungen auffrischen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam neue sammeln. Dafür werden auch intensivierende neue Perspektiven aufgezeigt. In der Übung gestärkt und motiviert, starten wir wieder in den Alltag. Achtsamkeitsmethoden wechseln sich mit Gesprächsrunden und Vertiefungsimpulsen ab.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>25MH07</b>	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 29.04.2025, 12 Uhr
<b>25MH08</b>	Freitag, 31.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR-Meditationskurs

mit Michael Holzapfel

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

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>25MH09</b>	Sonntag, 16.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR im Zen-Garten

mit Michael Holzapfel

„Mein Vermächtnis – was wird es sein?  
Blumen im Frühling, der Kuckuck im Sommer,  
und die dunkelroten Blätter des Herbstes ...“  
(Ryōkan)

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



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

Teilnahmevoraussetzung: nur für Personen, die Kurse bei Michael Holzapfel besucht haben.

<b>Leitung</b>	Michael Holzapfel
<b>25MH10</b>	Freitag, 01.08.2025, 16.30 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## MBSR-Kompaktkurs


mit Jana Willms

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

Die ausführliche Anleitung, Audio-Aufnahmen der MBSR-Übungen und Kursunterlagen unterstützen dabei, die Praxis zuhause fortzusetzen. Auch das Online-Follow-Up (25WI02/ON) unterstützt bei der Integration der Achtsamkeit in den Alltag. Die Buchung erfolgt separat.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin. Es bietet Raum für ein Kennenlernen und die Klärung Ihrer Fragen und Ziele für den Kurs. Weitere wichtige Infos dazu finden Sie im Kurs auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

**Anerkannt als Präventionskurs der Krankenkassen, kann bezuschusst werden.**

Leitung	Jana Willms
25WI01	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Freitag, 15.08.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
 25WI02/ON	Online-Follow-Up Freitag, 26.09.2025, 18:30 bis 21 Uhr
Kursgebühr	€ 35,-

## MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz...

mit Renato Kruljac

### ...und darüber hinaus – Grundlagenseminar

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

### Inhalte:

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

Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Kursmaterialien (Audioprogramme und Arbeitshefte).

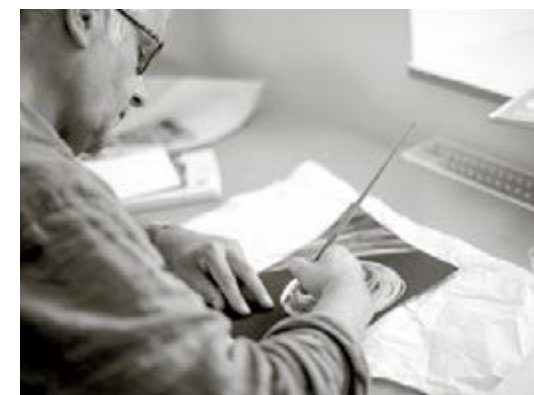
Weitere Infos: [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

**Anerkannt als Präventionskurs der Krankenkassen, kann bezuschusst werden.**

Leitung	Renato Kruljac
25RK01	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 30.09.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBArt – MBSR und Kunsterfahrung

mit Silke May



MBArt steht für Mindfulness-Based Art Experience und verbindet Elemente des MBSR mit Wahrnehmungsübungen und praktischer künstlerischer Auseinandersetzung. Das Zeichnen und Malen lädt zu Kontemplation und Stille ein und schafft so Raum, den eigenen Atem achtsam zu erfahren. Mit Papier, Stift und Farbe besteht die Möglichkeit, sich in die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und „Atem zu holen“. Begleitet wird dieser Kurs von Achtsamkeitsübungen zu Atem, Raum und Körper, in Stille und Bewegung. Je nach Wetterlage arbeiten wir auch draußen.

Willkommen sind alle Interessierten. Besondere künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung: Offenheit für eine – vielleicht – ungewohnte Erfahrung.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, festes Schuhwerk/Kleidung für draußen, Papier, Zeichenmaterial, feste Zeichenunterlage. Weitere Infos zum Material: [info@silke-may.de](mailto:info@silke-may.de)

Leitung	Silke May
25SM04	Sonntag, 25.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.05.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Einführung MBCL – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

mit Jana Willms

Das Mitgefühlstraining Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) richtet sich an Menschen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind, sei es durch einen MBSR- oder MBCT-Kurs oder durch eine regelmäßige, mindestens einjährige Achtsamkeitspraxis (ca. 1,5 Std. formale Praxis/Woche). Die MBCL-Übungen unterstützen uns dabei, uns und anderen in schwierigen Zeiten mitfühlend zu begegnen. Dies ist heilsam für Negativität und Selbstkritik und nährt die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit. Schwerpunkt ist das erfahrungsorientierte Kennenlernen der MBCL-Übungen, ergänzt durch hilfreiche theoretische Grundlagen und die Anleitung zum Transfer in den Alltag.

### Kurselemente:

Freundlichkeitsmeditation für sich und andere, Vorstellungsbildungen (z. B. ein sicherer Ort), Umgang mit schwierigen Gefühlen und inneren Mustern, Dankbarkeit, achtsamer Austausch, Kurzvorträge.

Die Teilnehmenden erhalten Kursunterlagen und Audioaufnahmen der Übungen.

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

**Gilt als Qualifikationsbaustein für die Weiterbildung zur\* zum MBCL-Lehrer\*in.**

Leitung	Jana Willms
25WI03	Sonntag, 30.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.04.2025, 12 Uhr
25WI04	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.10.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## MSC – Kompaktkurs – Frieden schließen mit mir selbst

mit Mirjam Luthe und Andrea Zacke

Selbstmitgefühl ist eine Qualität und Haltung, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein und uns mit Selbstfreundlichkeit zu umsorgen. So können wir uns motivieren, unser Leben mit noch mehr Gleichmut, Resilienz und Dankbarkeit zu leben. Dieser Kurs enthält eine Einführung in die MSC-Methode (Mindful Self-Compassion).

Achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl sind Praxiswege zur Stärkung innerer Ressourcen für den Alltag, um herausfordernden Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Der Kompaktkurs ermöglicht es uns, die Konzepte und Übungen des 8-Wochen-Programmes in verkürzter Form in das persönliche und berufliche Umfeld zu integrieren. Wissenschaftlicher Hintergrund, Meditationen, Übungen und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen werden in diesem erweiterten Angebot durch Naturmeditation vor der Tür, achtsame Bewegung und Dyadenpraxis ergänzt.

Zur Anmeldung gehört ein telefonisches Vorgespräch mit den Kursleiterinnen. Es bietet Raum für ein Kennenlernen und die Klärung Ihrer Fragen und Ziele für den Kurs. Weitere wichtige Infos dazu finden Sie im Kurs auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Anmeldeschluss: 05.05.2025.

Offen für alle Interessierten.

NEU

<b>Leitung</b>	Mirjam Luthe, Andrea Zacke
<b>25LM01</b>	Donnerstag, 15.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl: Yin und Yang

mit Peter Paanakker

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

### Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl sind:

**Yin:** tröstend – lindernd – bestätigend. Haben wir den Mut, für uns zu sorgen? Die Yin-Qualität ist mehr nach innen gerichtet und stellt uns die Frage: Wie können wir fürsorglich und liebevoll zu unserem Schmerz sein? Sie ist ein Gegenmittel zu Selbstkritik und Erschöpfung.

**Yang:** beschützend – bereitstellend – motivierend. Tragen wir Sorge für unseren Mut? Die Yang-Qualität ist Selbstmitgefühl in Aktion. Sie ist kraftvoll und stellt uns die Frage: Wie können wir gute und klare Grenzen setzen? Wo und wie sollen wir gut dosiert und mit Herzenskraft etwas zu unserem Schutz tun? Yang-Qualität gibt uns die Energie für Veränderungsprozesse.

### Themen:

- formelle und informelle Selbstmitgefühl-Meditationen
- Yin- und Yang-Qualität kultivieren
- lernen, Schmerz liebevoll zu halten
- lernen, gesunde Grenzen zu setzen
- emotionale Bedürfnisse entdecken und erfüllen
- Einführung in die Innere-Anteile-Arbeit (Internal Family Systems, IFS)

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>25PP01</b>	Donnerstag, 21.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC und IFS – Mitgefühl für deine inneren Anteile

mit Peter Paanakker

Wir alle haben innere Anteile, beschützende und verletzte, die im Alltag spürbar werden und sich in verschiedensten Situationen im Beruf und Privatleben bemerkbar machen: manche laut, andere nur leise. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, nehmen wir die Welt durch die Brille der lauten Anteile wahr. Dies verengt unsere Wahrnehmung wie auch unsere Handlungsmöglichkeiten und macht es uns schwer, gute Entscheidungen zu treffen. Nicht selten geraten die verschiedenen Anteile in Konflikt miteinander, was dann zu innerer Unruhe und Stress führen kann.

Selbstmitgefühl ist eine elementar wichtige Qualität unserer Essenz, im IFS (Internal Family Systems) „das Selbst“ genannt. Wenn wir lernen, mit Mitgefühl unsere inneren Anteile wahrzunehmen, ihre Absicht kennenzulernen statt sie abzulehnen, erfahren wir einen Zustand von mehr innerer Ruhe und Klarheit.

### Themen:

- das IFS-Modell kennenlernen
- Mitgefühlsmeditationen, um die Herzenergie, das „Selbst“ zu stärken
- den inneren Anteilen mit Mitgefühl statt Ablehnung begegnen
- Kompetenz erlernen, für einen Anteil zu sprechen in Kontakt mit mir und anderen

### Kurselemente:

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

NEU

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>25PP02</b>	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Achtsames Selbstmitgefühl

mit Jörg Mangold



Selbstfreundlichkeit ist etwas, was viele von uns wenig gelernt haben. Sich hart antreiben und heftig mit sich selbst ins Gericht gehen, dagegen schon: wegen Unzulänglichkeiten und den Dingen, die wir an uns nicht mögen. Selbstmitgefühl heißt, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein in leichten wie in schweren Zeiten, uns mit Güte zu motivieren und auf authentische Weise ganz auf das Leben mit den schönen und leidvollen Seiten einzulassen. Das MSC-Programm (Mindful Self-Compassion) mit Meditationen, Übungen und Anleitungen wurde für den Alltag entwickelt, um achtsame Selbstfreundlichkeit und Selbstmitgefühl zu kultivieren. Wir erlernen wesentliche Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. In einer Welt der ständigen Optimierung vermittelt MSC uns hilfreiche Tools, um in einer freundlichen Balance mit uns zu bleiben.

Offen für alle Interessierten.

**Gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-  
Teacher-Training.**

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>25JM02</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 475,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner

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

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

Offen für alle Interessierten.

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

**Gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
<b>25JM01</b>	Sonntag, 23.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 28.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 495,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCT – Einführung

mit Silke May

Erwartungen, Ansprüche, Vergleiche, Meinungen und Urteile können uns tiefes Leid erfahren lassen. Im MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) werden diese Denkprozesse erforscht und ihnen gegenüber eine achtsame Haltung eingeübt – hier und jetzt, in der Gegenwart. MBCT verbindet das klassische MBSR-Programm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie, psycho-edukativen Elementen zum grundlegenden Verständnis von depressivem Erleben und alltagsbezogenen praktischen Übungen. MBCT wurde entwickelt, um einen heilsamen Umgang mit anhaltenden unerwünschten inneren Zuständen zu erlernen. Bewährt als Rückfallprophylaxe bei chronischen Depressionen, ist die Wirksamkeit von MBCT auch bei Angst und weiteren psychischen Problemen erwiesen. Ein besonderer Schwerpunkt gilt dem Umgang mit Gedankenmustern.



Geeignet ist dieser Kurs für alle, die es kennen, zu grübeln, sich in Gedankenschleifen zu verlieren, sich den eigenen Stimmungen gegenüber ausgeliefert zu fühlen, mit Unzufriedenheit vertraut zu sein oder einfach mehr über diese Denkprozesse erfahren möchten.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>25SM01</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>25SM02</b>	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 16.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCT – Ein Weg aus dem Gedankenkarussell – Intensivkurs

mit Silke May



Dieser Kurs beinhaltet das komplette MBCT-Programm. Es basiert auf Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und des Atems sowie Meditationsübungen in Stille und in Bewegung und wendet sich insbesondere unseren Denkgewohnheiten zu. Konkrete Umgangsweisen mit schwierigen Gedanken werden erprobt, Frühwarnzeichen erforscht und Handlungspläne entwickelt. Wie kann es gelingen, im Alltag mit unangenehmem Erleben, mit den damit einhergehenden Gedanken, Gefühlen und belastenden Körperempfindungen zu sein – und bei all dem gegenwärtig zu bleiben?

Offen für alle Interessierten, die bereit sind, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>25SM03</b>	Sonntag, 06.07.2025, 18 Uhr bis Freitag, 11.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## PNT – Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson

mit Jörg Mangold

„Im Garten des achtsamen Geistes:  
Sein mit dem was ist –  
verringern des Negativen –  
kultivieren des Positiven.“

(Rick Hanson)

In diesem Kurs wollen wir vor allem lernen, aktiv und achtsam das Positive zu kultivieren, Stärken und Ressourcen weiterzuentwickeln und positive Erfahrungen, die wir machen, nicht abperlen zu lassen, sondern aus ihnen innere Ressourcen und Resilienz zu formen. Positive Neuroplastizität heißt, dass wir mit Lernen und Üben die Fähigkeit haben, unser Gehirn zu formen und durch unsere Geistesaktivität zu verändern. Das PNT ist in seiner Wirksamkeit durch Studien gut belegt.

### Im Seminar erfahren wir:

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

### Kurselemente:

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

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>25JM03</b>	Donnerstag, 27.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – Schweigeretreat: Das Leben umarmen

mit Jörg Mangold und Regula Saner



Dieses fünftägige MSC-Schweigeretreat (Mindful Self-Compassion) wird vom Geist des achtsamen Mitgefühls und Selbstmitgefühls getragen. Es wird sowohl klassischen Achtsamkeitstechniken Raum geben als auch der Praxis aus dem MSC-Programm und alten Weisheitspraktiken aus verschiedenen Traditionen. Es bietet die Gelegenheit, innezuhalten und die Praxis des Mitgefühls und der Achtsamkeitsmeditation im Schweigen zu beleben und zu vertiefen. Die stille Meditationspraxis wird ergänzt durch angeleitete Meditationen, Dharma-Vorträge, Einzelgespräche oder Reflexion in einer kleinen Gruppe.

Dieses Retreat steht allen offen, die sich für Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis interessieren, insbesondere allen, die bereits Meditationserfahrung haben, z. B. in Programmen wie MSC, MBSR, MBCT.

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

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Regula Saner
<b>25JM04</b>	Dienstag, 04.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 490,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeitsmeditation – Retreat

mit Linda Lehrhaupt und Renée Maria Kraemmer

Dieses Retreat führt in die Praxis der Achtsamkeit im persönlichen wie auch im beruflichen Bereich ein und vertieft sie. Es bezieht Erkenntnisse der aktuellen Bewusstseinsforschung mit ein. Teilnehmen können alle, die an Achtsamkeit im psychotherapeutischen oder pädagogischen Kontext oder im Gesundheitsbereich interessiert sind oder bereits Erfahrung mit achtsamkeitsorientierten Methoden wie MBCL, MBSR oder MBCT haben. Es eignet sich auch für Menschen, die achtsamkeitsbasierte Ansätze unterrichten oder Interesse haben, dies zu tun. Das Retreat bietet die Möglichkeit, die eigene Praxis zu vertiefen. Meditationserfahrung ist Voraussetzung für die Teilnahme.

### Kurselemente:

Achtsamkeits- und Gehmeditation, Vorträge, Gesprächsangebote der Kursleiterinnen, meditative Körperarbeit/Sensory Awareness. Das Retreat findet größtenteils im Schweigen statt.

**Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut:** [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Es gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die gesonderten Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes.

**Anerkannt als Schweigeretreat für die MBCL- und MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung. Gilt auch als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband.**



<b>Leitung</b>	Dr. Linda Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
<b>25LL03</b>	Dienstag, 17.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 22.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 490,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit

mit Gerd Metz und Susanne Fiege



Wir lernen, unsere innere Ausrichtung so einzustellen, dass sie die Erfahrung einer Meditation mit Leichtigkeit ermöglicht. Die darüber hinausgehende Idee ist, dass diese innere Ausrichtung auch in die Abläufe des Alltags übertragen werden kann und dort ebenfalls zu mehr Leichtigkeit beiträgt. Im lockeren Gewahrsein der Moment-zu-Moment-Bewegungen des Geistes erkunden wir die inneren Beziehungen zwischen sanfter Intention – Gelassenheit – Bewusstseinsklarheit. Dieses systemische Dreieck ist enorm hilfreich, sowohl in der Meditation als auch im Alltag. Der summative Effekt dieser Praxis über vier ganze Tage mündet nicht selten gegen Ende des Retreats in eine Verfassung, die man als tiefenentspannt – in sich verankert – hellwach beschreiben könnte.

### Kurselemente:

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

Offen für alle Interessierten.

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

<b>Leitung</b>	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
<b>25GE01</b>	Sonntag, 06.04.2025, 18 Uhr bis Freitag, 11.04.2025, 12 Uhr
<b>25GE02</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Freitag, 25.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 510,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Embodiment – Training für Lehrende

mit Peter Paanakker und Alexandra Messerschmidt

„Innehalten  
und wieder Ankommen im Leben,  
das hier ist.“

(Tara Brach)

Embodiment ist ein wichtiges Fundament in der Achtsamkeitspraxis. Im Lehren eines achtsamkeitsbasierten Ansatzes ist das Spüren des eigenen Körpers und des darin Ankommens die Basis, auf der alles andere aufbauen kann. Das Verkörpert-Sein der Trainerin/des Trainers ermöglicht es, die eigenen Gefühle und die der Teilnehmenden zu halten, zu regulieren und den Teilnehmenden eine sichere Basis zu bieten. Wir erlernen die Anwendung und Verkörperung der fünf Hauptmerkmale von Achtsamkeit. Sie steigert das Selbstbewusstsein, die Selbstwirksamkeit und die Expertise der Trainerin/des Trainers.

### Themen:

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

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

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker, Alexandra Messerschmidt
<b>25PP04</b>	Sonntag, 04.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Traumatische Achtsamkeit für Achtsamkeitslehrende und Therapeut\*innen

mit Peter Paanakker

Wie kann Achtsamkeit und Meditation für Übende sicher genug sein? In der Achtsamkeitspraxis gehen wir mit der Aufmerksamkeit zu dem, was im Moment da ist, ohne es zu bewerten. Für manche Menschen können die langen Meditationsübungen, z. B. in Zen und Vipassana sowie im MBSR-, MSC- oder MBCL-Training, zu einer intensiven Stressreaktion des Körpers führen. Wenn diese Gefühle nicht gehalten werden können und damit überwältigend sind, ist man mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Menschen reagieren auf diese unangenehme Erfahrung oft mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. Die wichtigste Ressource ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Dafür brauchen Teilnehmende eine Trainerin/einen Trainer, die/der diese Desregulierung halten und die drei wichtigsten Prinzipien der Traumatischen Achtsamkeit umsetzen kann. Das gibt den Teilnehmenden Sicherheit und die Stabilität zu lernen, ein aktiviertes Nervensystem selbst zu regulieren.

### Themen:

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

Geeignet für Menschen, die achtsamkeitsbasierte Maßnahmen anbieten, z. B. MBSR-, MSC-, Achtsamkeits- und Meditationslehrende, Therapeut\*innen, Coaches, Yogalehrer\*innen.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>25PP05</b>	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sage mir, was du wirklich meinst – Achtsamkeit und Kommunikation

mit Peter Paanakker

### Wahrhaftig sprechen und liebevoll zuhören

In unserem Miteinander entstehen oft Probleme, weil wir nicht klar und deutlich kommunizieren. Nicht immer hat die Art, wie wir miteinander sprechen, verbindenden Charakter. Manchmal verstehen wir einander nicht, obwohl wir es wirklich eindringlich versuchen. Oft wünschen wir uns mehr innere Gelassenheit und Beziehungskompetenz, um wirksamer kommunizieren zu können. Ausschlaggebend hierfür sind neben klarer Ausdrucksfähigkeit vor allem Qualitäten emotionaler Intelligenz.

Im Mittelpunkt des Kommunikationstrainings steht die Entwicklung einer gelassenen Haltung, die Stärkung des Körperbewusstseins und des Konzentrationsvermögens. Durch gezieltes Aufmerksamkeitstraining gewinnen Teilnehmende Einblick in ihre unwillkürlichen Denk- und Verhaltensmuster und lernen, ihr Gegenüber besser zu verstehen und einzuschätzen.

### Themen:

- Achtsamkeit als Fundament des Kommunikationstrainings
- achtsames Wahrnehmen eigener Gefühle und Reaktionen als Innere Anteile (IFS – Inner Family System)
- Erkennen von Kommunikationsmustern
- emotionale Intelligenz in der Kommunikation
- Gelassenheit und bewusste Antwort in emotionalen Situationen
- Wirkung des Zuhörens
- eigene Bedürfnisse deutlich kommunizieren
- konstruktiver Umgang mit Konflikten

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>25PP03</b>	Donnerstag, 30.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Einfach sein: achtsam – authentisch – lebendig

mit Renato Kruljac

Uns bewusst, authentisch und lebendig zu erleben, ist das Ziel dieses erfahrungsorientierten Workshops. Durch die spirituelle Praxis der Weisheit aus Ost und West und die modernen und wissenschaftlich erforschten Achtsamkeitsmethoden werden wir in die innere Erforschung gehen. Die Kraft der Stille führt uns in einen erweiterten Bewusstseinsraum, einen Daseinsraum, in dem wir sein können, was und wie wir wirklich sind. Dort finden wir einen tiefen Frieden und können daraus uns selbst und der Welt mit Vertrauen und Akzeptanz begegnen.



### Kurselemente:

Geführte Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Vorstellung traditioneller und moderner Achtsamkeitsmethoden (Kontemplation, Zen, MBSR, MBCL etc.), Meditation in Stille, dialogische Prozessarbeit, Impulsvorträge, Reflexionsarbeit, Einzelgespräche, Transferübungen für den Alltag.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>25RK02</b>	Donnerstag, 07.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Dankbar leben – Übungsweg und spirituelle Praxis

mit Mirjam Luthe und Martina Fleck

„Dankbares Leben ist ein Weg zum Heilwerden der Welt.“

(Br. David Steindl-Rast, OSB)

Der Kurs wendet sich an alle Menschen mit Offenheit für Stille und Interesse am Erforschen und Miteinander-Üben einer dankbaren Lebenshaltung.

In den Veränderungen dieser Zeit sind wir in unserer inneren Fähigkeit zu Resilienz stärker denn je herausgefordert, um sowohl in uns selbst als auch gemeinsam eine vertrauensvolle Basis für transformative, systemische Prozesse zu bereiten und damit aktive Friedensarbeit zu tun. In diesem erfahrungsbasierten Kurs erforschen wir, was uns unterstützt, bewusster und wertschätzender bei uns selbst, im Füreinander und im „Ja zur Zugehörigkeit“ im Netzwerk des Lebens anzukommen. Die Kursinhalte unterstützen die Integration des Erfahrenen in den Alltag auf dem Weg in eine gelebte Haltung der Dankbarkeit. Inspirieren lassen wir uns dabei von Texten von Bruder David Steindl-Rast.

### Kurselemente:

- dankbar leben als spirituelle Verbindungspraxis
- achtsamkeitsbasierte Praktiken und Stille
- Übungen aus dem achtsamen Selbstmitgefühl (MSC)
- Körperwahrnehmung und einfache Elemente aus der kontemplativen Achtsamkeitspraxis in der Natur
- wissenschaftliche Erkenntnisse und Einsatz von Medien (u. a. Film)
- achtsame Dialog- und Dyaden-Praxis

<b>Leitung</b>	Mirjam Luthe, Martina Fleck
<b>25LM02</b>	Donnerstag, 23.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 06 Körper/Bewegung/ Gesundheit

Meditation in Bewegung

Handauflegen

Andere heilsame Wege

## Körper/Bewegung/ Gesundheit

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

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

### Meditation in Bewegung

Übungswege wie Bogenschießen/Kyodo, Seonmudo, Schwertarbeit, Taiji, Qigong, Chan Mi Gong, Feldenkrais, TaKeTiNa® oder Tanz sind Meditationen in Bewegung. Durch achtsame Bewegungen helfen sie uns, in eine wache Präsenz zu kommen. Der Geist kommt zur Ruhe, das Denken klärt sich und Gefühle finden ihren gestischen Ausdruck. Im Fluss der achtsamen Bewegung wird die Kostbarkeit des Augenblicks erfahrbar. Zugleich werden Beweglichkeit und Lebendigkeit gefördert und wir können Heilung erfahren.

### Handauflegen (Open Hands Schule)

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

### Andere heilsame Wege

Diese Kurse befassen sich in vielfältiger Weise mit unserem Körper: achtsame Berührungen (Jin Shin Jyutsu, Rosen-Methode), Verbindung mit dem Herzraum, heilsames Atmen, Heilfasten. Immer geht es darum, sich des eigenen Körpers (wieder) bewusst zu werden, sich darin einzuwohnen, sich in ihm wohlfühlen.

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

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

*„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.“*

Oscar Wilde

## Zen in der Kunst des Bogenschießens – Einheit von Körper und Geist

mit Michael Österle

„Wenn der Bogen zerbrochen ist – dann schieß!  
Schieß mit Deinem ganzen Sein!“

(Unbekannt)

Anknüpfend an die in chinesischen und japanischen Klöstern geübte Praxis des Zen im Sitzen und im Gehen sowie Zen in der Bewegung, entstand der Weg des Bogens. Er ist der Weg der Freude und Begeisterung, der Vollkommenheit und des Fehlers, der Technik und der Intuition. Korrektes und zielsicheres Schießen ist etwas völlig anderes als ein Schuss, der mit Frieden in unserem Bewusstsein abgegeben wird. Denn dann werden Bogen, Schützin/Schütze und Ziel zu einer Wirklichkeit. Die Übungen mit dem Bogen sind inspiriert durch die klaren Formen im Zen und auch durch das klassische indische Bogenschießen. Sie werden sowohl rechts als auch links in verschiedenen Asanas ausgeführt.

### Kurselemente:

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

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

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Michael HoKai Österle
<b>250K01</b>	Sonntag, 16.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.03.2025, 12 Uhr
<b>250K02</b>	Mittwoch, 06.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 12 Uhr
<b>250K03</b>	Mittwoch, 15.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kyudo – Japanisches Bogenschießen. Einführung

mit Simone Käfer

Harmonie im Geist und Symmetrie im Körper sind wichtige Elemente des japanischen Bogenweges (Kyudo), ebenso wie Würde und Demut, Kontrolle und Loslassen derselben. Unser gesamter Körper ist in den Prozess des Schießens eingebunden, bei minimaler Bewegung und wohlndosiertem Kraftaufwand. Nur mit Konzentration und Achtsamkeit auf den eigenen Körper sowie Vertrauen in uns selbst und unseren Bogen sind wir in der Lage, im richtigen Moment die Kontrolle aufzugeben. Jetzt kann sich der Schuss lösen.



Wir trainieren an einem japanischen Übungsgerät, ähnlich einer Zwillie. Mit ihr können wir die acht exakt definierten Bewegungen (Hassetsu) des Kyudo einüben und in steter Wiederholung verfeinern. Dies führt uns zu innerer Gelassenheit und Präsenz. Unser Ego tritt in den Hintergrund, wir finden uns im Hier und Jetzt. Folgen die Hassetsu einem sicheren, ruhigen Bewegungsablauf, werden wir am Ende des Kurses erfahren, wie es sich anfühlt, einen japanischen Bogen aufzuziehen (ohne Pfeil).

<b>Leitung</b>	Simone Käfer
<b>25SK01</b>	Sonntag, 19.01.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 21.01.2025, 12 Uhr
<b>25SK02</b>	Freitag, 12.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsam und lebendig – Initiatische Schwertarbeit

mit Ulrich Horender

„Wandlung heißt, das Alte zu verlassen.“  
(Günther Maag-Röckemann)

Die Initiatische Schwertarbeit bietet einen Weg, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Dabei ist das Schwert kein Instrument des Kämpfens. Es zentriert, fokussiert und richtet uns neu auf und aus. Das Schwert fördert die eigene Achtsamkeit, schafft Selbstvertrauen und gibt uns Raum für Selbsterkenntnis.

Um leichter durchs Leben zu gehen, wünschen wir uns mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und Gelassenheit. Der Kurs bietet Gelegenheit, sich mit dem zu zeigen, was uns im Leben bewegt. Wir erfahren, wo wir uns selbst im Weg stehen, wo unsere Potenziale liegen und wie wir unsere inneren Kräfte entfalten und einsetzen können. Die achtsam und langsam ausgeführten Übungen mit dem Schwert unterstützen dabei, unsere Mitte wieder zu entdecken. Durch klare Körperhaltung und -sprache erfahren wir eine neue Präsenz. Sie ermöglicht es, zu dem zu stehen, was uns wichtig ist.

Im lebendigen Wechsel zwischen Schwert- und Körperübungen sowie Austauschrunden lernen wir unsere Überzeugungen, Denk- und Verhaltensweisen besser kennen. Wir erfahren neue Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit und können diese Erfahrungen in den Alltag hineinnehmen. Übungsschwerter werden gestellt. Wir üben möglichst barfuß.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Ulrich Horender
<b>25UL01</b>	Freitag, 07.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Blandina von Collande und Regina Aszländer



Taiji Chan (Taiji Zen) ist ein Übungsweg, der durch langsame, fließende und ganzheitliche Bewegungsabläufe die Lebensenergie Qi in uns harmonisiert. Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers werden gefördert und es entfaltet sich eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

### Kurselemente:

- einüben bzw. vertiefen der Taiji-Chan-Form (Yang B) und der grundlegenden Prinzipien des Taiji
- Sitzen in der Stille (Zazen)
- auf die Form vorbereitende Übungen
- Atemübungen und Elemente aus dem Qigong
- Übungen zur Verfeinerung unserer Wahrnehmung
- Taiji verstehen lernen als Übung für den Alltag

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Blandina von Collande, Regina Aszländer
<b>25BR01</b>	Donnerstag, 20.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>25BR02</b>	Donnerstag, 08.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
<b>25BR03</b>	Sonntag, 27.07.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.07.2025, 12 Uhr
<b>25BR04</b>	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



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

mit Nabil Ranné

### In der Bewegung die Stille suchen

In diesem Kurs erfahren wir mehr über die Verbindung von Körper und Geist und lernen konkrete Methoden hierfür kennen. Wir nutzen Übungen aus der traditionellen chinesischen Körper- und Bewusstseinsarbeit, die über die Jahrtausende entstanden sind.

„Wurzeln schlagen und zum Himmel aufgerichtet sein“, ist ein Bild aus dem klassischen Qigong. Wir gehen darüber hinaus und lernen, über Akupunkturpunkte und innere Bilder eine ganzkörperliche Präsenz aufzubauen und eine innere Kraft nachhaltig zu kultivieren. In diesem Zustand können Blockaden aufgespürt, angenommen und dadurch gelöst werden. Wir erleben im Hier und Jetzt durch eine neue Art der Verbindung mit unserem Körper Wachheit und Klarheit. In der Körperarbeit versteckt sich also eine intensive Achtsamkeitsschulung, die wir schrittweise und strukturiert erlernen werden. Hierfür schauen wir uns in Meditationen, Bewegungsabfolgen und theoretischen Ausführungen auch die Konzepte hinter den Techniken an und erleben spannende neue Perspektiven.

Wir praktizieren im Einzeltraining sowohl unter Anleitung als auch in Stille und üben zudem in der Gruppe. In den Übungen fördern wir Fokus, Zentriertheit, Aufrichtung und Bodenhaftung. Durch die theoretischen Erläuterungen werden wir befähigt, die Übungen später im Alltag selbständig anzuwenden.

<b>Leitung</b>	Dr. Nabil Ranné
<b>25NR01</b>	Freitag, 10.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Präsent und gelassen im Hier und Jetzt – Einführung in das Qigong des Chen-Stil Taijiquan

mit Peter Eggen

Den inneren Ruhepol in der Bewegung kennenlernen und erkunden: In dieser Einführung erfahren wir die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele und erleben deren Verbindung. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Fähigkeit, mehr Glück, Zufriedenheit und Heilung in unser Leben einzuladen – für mehr Frieden im Innen und Außen. Geschickte Mittel und konkrete Methoden hierfür erforschen wir mit Übungen aus der traditionellen chinesischen Körper- und Bewusstseinsarbeit, die über die Jahrtausende entstanden sind.

„Wurzeln schlagen und zum Himmel aufgerichtet sein“, „der Blick in tiefer Ruhe und furchtlos wie ein Bergtiger“, „der Geist ist still und klar wie ein Bergsee“ – das sind Bilder aus dem klassischen Qigong. Wir integrieren die Lehre wirksamer Akupunkturpunkte und innerer Bilder, um eine ganzkörperliche Präsenz aufzubauen und unsere innere Kraft nachhaltig zu kultivieren. Körperliche und seelische Blockaden können aufgespürt, angenommen und gelöst werden. Wir erleben im Hier und Jetzt eine neue Art der Verbindung mit unserem Körper. Dies führt zu mehr Wachheit und Klarheit. Das Qigong des Chen-Stil Taijiquan beinhaltet eine intensive Achtsamkeitsschulung, die wir schrittweise und strukturiert erlernen. Wir kultivieren Entspannung und Aktivierung jenseits von Erschlaffung und Angespanntsein. In Meditationen, Bewegungsabfolgen und theoretischen Ausführungen schauen wir uns auch die Konzepte hinter den Techniken an und erleben spannende neue Perspektiven.

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

<b>Leitung</b>	Peter Eggen
<b>25EG01</b>	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 02.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten

mit Katrin Blumenberg

### Bewegte Form (25BN01 - 25BN04)

Qi Gong verknüpft Bewegung mit Atmung, geistiger Zentrierung und Affirmationen. Innere und äußere Haltung können eins werden. Die Übungen sind eine ganzheitliche Erfahrung, von der man in China als „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ spricht. Auf sanfte Art wird der ganze Körper mobilisiert und es werden seelische Ressourcen gestärkt. „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ ist besonders auf die Natur abgestimmt, mit der wir immer körperlich und seelisch im Zusammenhang stehen. Ein tieferes Verständnis für dieses Zusammenspiel von Natur, Körper, Seele, Gefühlen und Organen wird erläutert und praktisch erfahren. Zu jeder Jahreszeit gibt es 11 Bewegungsübungen, die den Gleichklang zur inneren und äußeren Natur fördern.



### Stille Form (25BN05, 25BN06)

Die stille Form des Qi Gong ist besonders eng mit der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) verbunden und auf eine sanfte Stärkung der Selbstheilungskräfte und seelischen Ressourcen ausgerichtet. Sie beinhaltet auch Akupressur, Selbstmassage und Fingerübungen, die in die Qi Gong-Bewegung eingebunden werden. Zu jeder Jahreszeit gibt es 11 Bewegungsübungen, die den Gleichklang zur inneren und äußeren Natur fördern.

Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Gerade dies ermöglicht, gezielt einzelne Körperbereiche zu mobilisieren und die energetische Tiefe zu verstärken. Der Zusammenhang zwischen der Jahreszeit, unserem körperlichen und seelischen Befinden, der TCM und den Übungen wird erläutert und alles so vermittelt, dass man zu Hause selbständig praktizieren kann.

### Für alle Kurse von Katrin Blumenberg gilt:

Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen und daher **einzelbuchbar**. Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte.

**Als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt, kann bezuschusst werden.**

<b>Leitung</b>	Katrin Blumenberg
<b>Frühling: Vitalität, Durchsetzungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit, Entgiftung</b>	
<b>25BN01</b>	Mittwoch, 26.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 28.03.2025, 12 Uhr
<b>Sommer: Gelassenheit, Herzsgüte, Lebensfreude, Magen, Milz</b>	
<b>25BN02</b>	Mittwoch, 25.06.2025, 18 Uhr bis Freitag, 27.06.2025, 12 Uhr
<b>Herbst: geistige Klarheit, Loslassen können, Lunge, Dickdarm</b>	
<b>25BN03</b>	Mittwoch, 17.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 19.09.2025, 12 Uhr
<b>Winter: Zuversicht, Urvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis</b>	
<b>25BN04</b>	Mittwoch, 12.11.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.11.2025, 12 Uhr
<b>Frühling: stärkt das innere Gleichgewicht und die Augen, reguliert den Blutfluss</b>	
<b>25BN05</b>	Freitag, 28.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.03.2025, 12 Uhr
<b>Sommer: stärkt das Immunsystem und die innere Mitte, fördert den Stoffwechsel</b>	
<b>25BN06</b>	Freitag, 27.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 29.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Lucy Ratzel

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

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

Für Menschen mit starkem Bluthochdruck und akuten Rückenschmerzen sind die Übungen nicht geeignet.

<b>Leitung</b>	Lucy Ratzel	
<b>25RZ01</b>	Dienstag, 22.04.2025, 18 Uhr bis Freitag, 25.04.2025, 12 Uhr	
<b>25RZ02</b>	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr	
<b>25RZ03</b>	Sonntag, 14.12.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 16.12.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25RZ01</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>25RZ02, 25RZ03</b>	<b>€ 180,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Chan Mi Gong

mit Sabine Schreiner

Chan Mi Gong, auch „Wirbelsäulen-Qigong“ genannt, stammt aus dem tibetischen Hochland und führt uns zu mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und tiefer Entspannung. Es versetzt unsere Wirbelsäule in verschiedene Schwingungsrichtungen und wirkt sowohl auf unseren Körper als auch auf unseren Geist ordnend und beruhigend. Die Bewegungen befreien die Wirbelsäule von Blockaden, lockern unsere Rückenmuskulatur, steigern unsere Wahrnehmung und klären unseren Geist. Sie machen uns durchlässig und bringen uns in Resonanz mit den kosmischen Weiten, so dass sich unser Energiefluss intensiviert. Unser Zentralkanal, unser Rückenmark und die inneren Organe werden gereinigt und unser Speicher des Lichts im Unterbauch genährt.

Geübt werden die vier Basisübungen, die unsere Wirbelsäule in Schwingung versetzen, indem wir der Welle, dem Pendel, der Verwirbelung sowie der Spirale folgen. Alle diese Schwingungen erzeugen unterschiedliche Energiequalitäten, die uns sowohl in die Tiefen unseres Körpers und dessen Strukturen führen als auch mit dem großen Ganzen des Seins verbinden.

Wir unterstützen diesen Prozess durch buddhistische Übungen aus der Mi-Schule, welche auch Mantras und Mudras enthalten.

Es sind alle willkommen, die auf der Welle des Lebens reiten möchten, seien es Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Sabine Schreiner	
<b>25SE01</b>	Freitag, 24.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr	
<b>25SE02</b>	Sonntag, 13.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 15.07.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b>	<b>zuzüglich Unterkunft und Verpflegung</b>

## Qigong Yangsheng

mit Dozentinnen der Medizinischen Gesellschaft

**Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.** Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen, Bewegungen, Atemübungen sowie Methoden der geistigen Sammlung, Imagination und Innenschau. Ein enger Bezug besteht zur traditionellen chinesischen Heilkunde sowie zu philosophischen und kulturellen Strömungen Chinas. Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und vielfältigen Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar. Die Übungen können unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden.

### Zerteile die Wolken, trage den Mond – Einfache Übungen in Ruhe und Bewegung (25MG01)

Einfachheit und Schlichtheit gelten als Qualitätsmerkmal von Qigong-Übungen. Am Beispiel ausgewählter Formen werden Grundmuster der Bewegung und Körperhaltung vermittelt. Diese zeigen sich in vielfältiger Abwandlung in allen Qigong-Übungen wieder. Die Prinzipien der äußeren Haltung und Bewegung sind in den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong besonders klar erkennbar, werden in den 8 Brokatübungen mit Bezeichnungen aus der chinesischen Medizin unterstützt und erhalten Lebendigkeit im Spiel der 5 Tiere. Großer Wert wird auf die Anpassung der Übungen an die unterschiedlichen Bedingungen der Übenden gelegt. Das Prinzip der Natürlichkeit wird besonders hervorgehoben.

### Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft (Fuqi yangsheng fa) – Wiederholung (25MG02)

Die Methode hat ihre Wurzel in der Shaolin-Tradition. Sie zeichnet sich durch äußere Einfachheit und innere Subtilität aus. Feinheit der Bewegungen und Durchdringungskraft kennzeichnen die Übungen, bei denen Bewegung, Atmung, Sprechen von Lauten und Vorstellungskraft in besonderer Weise verbunden werden.

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong – Wiederholung (25MG03)

Im Lehrsystem Qigong Yangsheng nehmen diese Ausdrucksformen eine Schlüsselrolle ein: Zum einen beinhalten sie die verschiedenen Kategorien, Bewegungsmuster und anleitenden Vorstellungsbilder von

Qigong-Übungen, zum anderen lassen sie sich gut für verschiedene Anwendungsgebiete und unterschiedliche Bedingungen der Übenden anpassen. In dieser Methode sind die Prinzipien besonders leicht und klar erkennbar. Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder werden sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen und Symbole als auch Prinzipien des Übens angesprochen. Bezüglich der Bewegungsmuster und Schrittformen wird die ganze Bandbreite an Möglichkeiten geübt. Bei den angewandten Kräften werden vielfältige Kraftqualitäten eingeübt.

Weitere Infos siehe in den Kursen auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Die Kurse sind **einzel buchbar**.

**Infos, Anmeldung, Zahlung der Kursgebühr direkt bei:**  
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Es gelten die Stornobedingungen der MG sowie die Rücktrittsbedingungen des Benediktushofes (siehe **Seite 220**).

<b>Leitung</b>	Dr. Gisela Hildenbrand	
<b>25MG01</b>	Donnerstag, 16.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Franziska Gisin	
<b>25MG02</b>	Sonntag, 15.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.06.2025, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Katrin Arnold	
<b>25MG03</b>	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 285,-</b>	<b>für Mitglieder der MG</b>
	<b>€ 315,-</b>	<b>für Nichtmitglieder der MG</b>
	jeweils zuzüglich Unterkunft und Verpflegung zu zahlen bei Anreise am Benediktushof	

## Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg

mit Birgit Jäckel und Theo Beilé

Seonmudo (auch Sunmudo) bedeutet übersetzt Zen-Kampfkunst-Weg. Es geht auf eine alte koreanische Mönchstradition zurück, die ihre Wurzeln im Buddhismus und der Meditation hat. Seonmudo wird noch heute in Südkorea im Ausbildungstempel Gulgusa praktiziert. Ziel ist es, nicht nur Selbstverteidigung zu lehren, sondern die Übungen zu nutzen, um dem tiefsten Kern des eigenen Wesens, der wahren Natur, näher zu kommen. Seonmudo kombiniert Zen-Meditation, Yoga und Qigong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seine energiegeliche Vorgehensweise fördert die Beweglichkeit des Körpers. Das aufmerksame und regelmäßige Üben verbessert den Gleichgewichtssinn und die Harmonie zwischen Körper und Geist. Es kräftigt die Muskulatur und hilft, Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Die Achtsamkeit auf dem Atem spielt eine große Rolle. Sie fördert das Zu-innerem-Frieden-Kommen, Klarheit und Entscheidungsfreudigkeit. Alltäglicher Stress kann besser bewältigt und so eine höhere Lebensqualität erreicht werden.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene jeden Alters. Die Gruppe wird zeitweise, je nach Erfahrungsstand, geteilt. Trainingseinheiten finden drinnen wie draußen statt. Kurssprachen bei 25JC02 und 25JC03 sind Deutsch und Englisch (wird übersetzt).

<b>Leitung</b>	Birgit Jäckel	
<b>25JC01</b>	Sonntag, 16.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 19.02.2025, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Birgit Jäckel, Théo Beilé	
<b>25JC02</b>	Mittwoch, 25.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 29.06.2025, 12 Uhr	
<b>25JC03</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.09.2025, 12 Uhr	

<b>Kursgebühr</b>	<b>25JC01</b>	<b>€ 290,-</b>
	<b>25JC02</b>	<b>€ 380,-</b>
	<b>25JC03</b>	<b>€ 310,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg – Übungstage

mit Birgit Jäckel



### Bewegung und Stille

Seonmudo (auch Sunmudo) ist eine im Buddhismus verwurzelte Tempelkampfkunst aus Südkorea. Es kombiniert Zen-Meditation, Yoga und Qigong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seonmudo steht für ein ganzheitliches Training, das den Körper kräftigt und flexibel macht, Atmung und Wahrnehmung stärkt sowie dem Geist Ruhe und Klarheit schenkt. Es ist zugleich Kampfkunst und Meditation und zielt damit auf Heilsamkeit, Harmonisierung von Körper, Atem und Geist sowie auf das Erwachen zum Kern der eigenen Natur. Die Übungstage stellen das Seonmudo-Grundlagentraining in den Fokus, denn ohne eine starke Basis kann nichts wachsen. Wir trainieren Gewahrsein und Konzentration, stärken Stabilität und Balance. Das Verankern des Bewusstseins in Atem und Körper begleitet uns von der Sitzmeditation über Yoga und Qigong bis zur Kampfkunsttechnik.

Geeignet für Geübte aller Altersstufen, auch Anfänger\*innen sind willkommen.

<b>Leitung</b>	Birgit Jäckel	
<b>25JC04</b>	Freitag, 07.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 230,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Atem des Lebens, der Liebe und des Lichts

mit Winfried Wagner

Atem ist Leben! Er belebt und beseelt, ist unmittelbarer Ausdruck von Lebendigkeit (Leben), Bezogenheit (Liebe) und Bewusstheit (Licht). Da er zwischen willkürlicher Beeinflussbarkeit und unwillkürlichem Ablauf steht, vermittelt er zwischen aktivem Tun und passivem Geschehen, Intentionalität und Gelassenheit, Ausrichtung zur Welt und Zentriertheit in sich selbst. Unser Wort "atmen" kommt vom altindischen Wort "atman", das auch das wahre Selbst bezeichnet. Wir können also mittels des Atems an uns selbst, an unserer Befindlichkeit und unserem Bewusstsein arbeiten. Dies tun wir v. a. mit Übungen des japanischen Qigong (In-Dō): Meridiandehnungen, Tönen von sog. Organlauten, spezifische Atemübungen, Zentrierungsübungen,erspüren von Energiekreisläufen und Aikidō-Übungen.

### Der Atem des Lebens (25WA01)

Ten-Dai – himmlisches Fundament

### Der Atem der Liebe (25WA02)

Ai-Wa – Liebe und Harmonie

### Der Atem des Lichts (25WA03)

Sho-Ten – zum Himmel aufsteigen

Die Kurse sind **einzel buchbar**. Beim Besuch von zwei oder drei Kursen gibt es eine gestaffelte Kursgebühr.

### Ausführliche Infos zu den Kursinhalten und zur Kursgebühr siehe in den Kursen auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Winfried Wagner	
<b>25WA01</b>	Freitag, 14.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr	
<b>25WA02</b>	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 03.06.2025, 12 Uhr	
<b>25WA03</b>	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 240,-</b>	Staffelung siehe Homepage zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Energie, Stille und Bewegung

mit Jochen Niemuth und Karoline Krahn

„Erkenne deinen Wert,  
bleibe bescheiden,  
werde zum Tal der Welt.  
Wer zum Tal der Welt wird,  
spürt immer des TAO Wirkkraft.  
Nie nimmt sie ab in ihm.  
Alles bleibt frisch und klar.“

(Lao Tse)



Meditation und Qigong aus der Shaolin-Tradition dienen der ganzheitlichen Gesundheit sowie dem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Mit Sitzen in Stille, geführten Meditationen sowie Atem- und Qigong-Übungen aus der Shaolin-Tradition wollen wir mit unserer Lebenskraft arbeiten und kommen dadurch zur Ruhe und in Kontakt mit unserem Energiezentrum. Lebensenergie und Atem fließen im natürlichen Rhythmus. Koordination, Gleichgewicht, Wohlbefinden und Vitalität werden gefördert.

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

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn	
<b>25JN07</b>	Freitag, 08.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 10.08.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 190,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Die Kraft, die mich bewegt – Feldenkrais und Meditation

mit Klaus-Dieter Moritz

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart zu verweilen und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ganz ohne Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle.

### Kurselemente:

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

Geeignet für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution, für Anfänger\*innen und Geübte.

Leitung	Klaus-Dieter Moritz	
25DM01	Donnerstag, 06.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr	
25DM02	Sonntag, 22.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.06.2025, 12 Uhr	
25DM03	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.10.2025, 12 Uhr	
25DM04	Sonntag, 21.12.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.12.2025, 9 Uhr	

Kursgebühr	25DM01, 25DM02, 25DM03	€ 210,-
	25DM04	€ 240,-
zugänglich Unterkunft und Verpflegung		

## Über den Körper hinaus – eine Entdeckungsreise in die Offenheit

mit Annamaria Ladik und Silke May

### Zapchen und stille Meditation

Der Kurs eröffnet eine Annäherung zweier unterschiedlicher Übungswege – Zapchen Somatics und Sitzen in Stille – wie sie, von außen betrachtet, kaum gegensätzlicher sein könnten. Hinter diesem scheinbaren Widerspruch verbirgt sich das Üben des einfach Da-Seins, Geist und Körper als eins zu erleben, jetzt, in diesem Augenblick.

Zapchen Somatics (J. Henderson, USA) verknüpft altes tibetisches Heilwissen und tibetische Geistesschulung mit Erkenntnissen der heutigen Psychosomatik. Wir sprechen den Körper über Bewegung, Atem und Stimme an und laden uns so ein, zu innewohnendem Wohlbefinden zurückzukehren. Die Übungen selbst sind schlicht, teils spielerisch, teils meditativ. Zapchen kann wild und spontan sein, leise und ruhig, heiter und ernst. Das Sitzen in Stille erscheint in anderer Form: still, ruhig, diszipliniert, geordnet. Es wird tief im Körper erfahren und führt uns zum „einfach Da-Sein“. Begleitet wird dieser Prozess von Achtsamkeitsübungen.

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise, erforschen diesen Gegensatz, pflegen den Anfängergeist und tauchen in neue Erfahrungswelten ein. Und beobachten – vielleicht mit einem Lächeln – was uns begegnet.

### Kurselemente:

Zapchen-Übungen in Bewegung und Ruhe, stilles Sitzen, Meditation im Gehen, Achtsamkeitsübungen (MBSR, MBCT), Austauschrunden.

Leitung	Annamaria Ladik, Silke May	
25LK01	Freitag, 10.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.10.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,-	zugänglich Unterkunft und Verpflegung

## Welle ist Bewegung und Klang

mit Christian Bollmann und Tanuka Birgit Lancelle



Chan Mi Gong ist eine tibetische energetische Methode. Sie geht von der Erfahrung aus, dass die Wirbelsäule die Leit- und Verteilerstelle der Energien ist, die unser Körper aus dem Kosmos aufnimmt. Wir schulen unsere Sinne mithilfe der Vorstellungskraft und lernen so, die Wirbelsäulenschwingung wahrzunehmen, mit ihr in Resonanz zu gehen und sie durch den Atem zu steigern. Auf diese Weise kann sich die Schwingung als Welle, Wirbel und Spirale in den Körperinnerenräumen entfalten und als Bewegung oder Klang weiter formen. Die innere Schwingung wird zu einer beschwingten Bewegung.

Der spielerische musikalische Umgang mit Atem, Stimme, Bewegung, die Wahrnehmung und verfeinernde Erfahrung mit gesungenen und gespielten Obertönen harmonisiert unser ganzes organisches und feinstoffliches System und unsere Gedanken. Ergänzt werden die Übungen durch Chakra-Harmonisierung, Klangmassagen mit obertonreichen Instrumenten, heilende Lieder und Tänze.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Christian Bollmann, Tanuka Birgit Lancelle	
25CB01	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.03.2025, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 370,-	zugänglich Unterkunft und Verpflegung

## TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen

mit Martin Höhn und Siegfried Renz

In der Natur wirken ständig zahlreiche Rhythmen auf uns ein. Außerhalb unseres Körpers beeinflussen uns Tag und Nacht, die Mondphasen oder der Jahreszyklus. Innerhalb unseres Körpers halten uns Rhythmen wie Herzschlag und Atem am Leben. TaKeTiNa® bietet die Möglichkeit, uns mit dem Schwingen und Pulsieren zu verbinden, unseren eigenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe zu finden und ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein.

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

Für alle, die Freude an Selbsterfahrung, Rhythmus und Musik haben. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Leitung	Martin Höhn, Siegfried Renz	
25H001	Sonntag, 02.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.02.2025, 12 Uhr	
25H002	Freitag, 15.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr	

Kursgebühr	25H001	€ 320,-
	25H002	€ 220,-
zugänglich Unterkunft und Verpflegung		

## Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

### Butoh – Improvisation (25CW01)

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks, den Sinnen folgend, mit dem Atem gehend. Der Körper findet neue Wege, Emotionen finden einen Körperausdruck. Der Kurs bietet den Rahmen, sich auf den unwillkürlichen Bewegungsfluss einzulassen, während gleichzeitig wache Sinne das Geschehen begleiten, ohne zu werten und es beeinflussen zu wollen. Butoh befasst sich mit archaischen Grunderfahrungen von Existenz. Die Violine von Walter Widmer begleitet und unterstützt die Bewegungsgestaltungen als Dialogpartnerin. In angeleiteten Improvisationen werden tiefe Schichten des Erlebens erfahrbar. Bei gutem Wetter finden Teile des Seminars im Freien statt.

### Butoh – Choreografie (25CW02)

Eine Musik hören, sich in die Musik vertiefen und zum bewegen Ausdruck dieser Musik werden. Das ist der Butoh-Weg zur Gestaltung einer ausgewählten Komposition. Die Choreografie lässt Spielraum für eigene Ideen und persönlichen Ausdruck. Das tiefe Eintauchen in die Musik, sowohl das Erfassen der Struktur als auch das Erleben der Vielschichtigkeit, eröffnen einen weiten Raum für Klarheit und Zentrierung. Wir synchronisieren Atmung und Bewegung, lassen die Energie mit der Atmung durch den Körper und in den Raum fließen und gestalten diesen durch bewusst geführte Bewegung.

Für beide Kurse ist keine tänzerische Vorbildung erforderlich. Sie sind **einzeln buchbar**.

<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
<b>25CW01</b>	Dienstag, 15.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr	
<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer	
<b>25CW02</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25CW01</b>	<b>€ 390,-</b>
	<b>25CW02</b>	<b>€ 240,-</b>
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

## Meditieren – Verstehen – Tanzen: Stabat Mater von Antonín Dvořák

mit Michael von Brück

Das Stabat Mater von Antonín Dvořák (1841-1904) ist eines der ergreifendsten Werke der christlichen Frömmigkeitsgeschichte. Im romantischen Gefühlsduktus und mit dem Tiefgang slawischer Musiktraditionen wird das Spektrum menschlichen Glaubens, der Liebe und der Hoffnung ausgelotet. Die Zartheit der Marienverehrung und die Schmerzen Marias werden wir im eigenen Körper nacherleben und damit verborgene Empfindungen unserer eigenen religiösen Hoffnungen wachrufen können, die das Leid und den Kummer des Lebens nicht ausblenden.



Wir werden die musikalischen Deutungen nicht nur hörend kennenlernen, sondern durch und in der Bewegung des eigenen Körpers. Hörendes Verstehen und bewegtes Nachvollziehen bilden in diesem Seminar eine Einheit. Vorträge und Erläuterungen am Klavier führen ein in diese gewaltigen Klangwelten. Morgens und abends meditieren wir im Stil des Zen und fügen Yogapraxis ein, um das Erleben des körperlichen Ausdrucks noch intensiver anzuleiten.

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Michael von Brück	
<b>25VB01</b>	Freitag, 14.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 250,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das getanzte und gesungene Gebet – in Einklang kommen

mit Rotraut Wagner-Malsch

„Esst, tanzt und betet miteinander.“  
(Samuel L. Lewis)

Einer der Wege, in inneren Frieden zu kommen, ist das mantrische Gebet in gesungener und getanzer Form. Sakraler Tanz ist ein Übungsweg, durch den die spirituelle Hingabe über die Bewegungssprache des Körpers lebendig wird. Durch Bewegung und Klang können sich die Tanzenden für das Mysterium der Schöpfung öffnen. Die mantrisch wiederholten, gesungenen Gebete, getanzt in klaren, mandalaähnlichen Bewegungsformen, ermöglichen einen tiefen Zugang zur inneren Verbindung von Himmel und Erde in uns. Die Stille entsteht von selbst – in Resonanz, Nachklang und als Basis. Die Wellen der Gedanken und Emotionen können sich beruhigen, transformiert werden. Dabei unterstützen Atemerfahrung, Stimmöffnung und Herzenskontakt die heilsamen Prozesse. Die Ostertage hindurch werden uns die Aspekte Mitgefühl, Hingabe, Loslassen, Neubeginn und das Leben feiern begleiten.

Die Mantras stammen aus der Fülle traditioneller Gesänge der Weltreligionen, die Tänze v. a. aus der Sammlung der Tänze des Universellen Friedens, inspiriert vom Mystiker des Klangs, Hazrat Inayat Khan. Das gesungene und getanzte Gebet fördert die Verbindung untereinander und ist Teil der kollektiven Friedensarbeit.

Musikalische Assistenz: Bousch Bardarossa

<b>Leitung</b>	Rotraut Wagner-Malsch	
<b>25WM01</b>	Donnerstag, 17.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 230,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Biodanza Retreat – Natur und Stille

mit Barbara Schlender und Erhard Söhner



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

Abseits unseres Alltags finden wir durch Biodanza, Sitzen in Stille, intuitive Spaziergänge in der Natur und Sharings die Möglichkeit, wieder ganz bei uns selbst anzukommen. Nach und nach kann sich Stille ausbreiten – in Geist, Seele und Körper. Im Zentrum der Stille findet sich ein frischer Zugang zur schöpferischen Kraft, zum Herz der Dinge und zur Verbundenheit mit dem großen Ganzen. Solchermaßen verbunden mit der Quelle des lebendigen Seins, kehren wir in unseren Alltag zurück.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Barbara Schlender, Erhard Söhner	
<b>25BD01</b>	Donnerstag, 27.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.03.2025, 12 Uhr	
<b>25BD02</b>	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b>	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tango Zen-Retreat – für Singles und Paare

mit Chan Park

Tango Zen ist eine Methode, mit der wir beim Gehen und Tanzen meditieren können. Sie kombiniert die Schönheit und Leidenschaft des Tango mit der Achtsamkeit des Zen und den jahrhundertealten Praktiken von Taiji, Qigong und Chakraübungen und schafft so ein wahrhaft transformierendes Erlebnis. Das Tango Zen-Retreat möchte uns helfen, uns mit unserer Energie zu verbinden und unsere Tangoerfahrung zu vertiefen, indem wir unser Alltagsbewusstsein loslassen und uns voll und ganz auf die Musik, die Bewegung und unsere Partnerin/unseren Partner einlassen. Dies erlaubt den Emotionen, durch den Körper zu fließen. Wir lernen, eine tiefere Verbindung zueinander aufzubauen und uns mit Anmut und Im-Fluss-Sein auf der Tanzfläche zu bewegen.

Die Methoden des Tango Zen können uns dabei helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie ermöglichen es, auf eine authentische, ausdrucksstarke und emotional mitschwingende Weise zu tanzen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte. Die Kurssprache ist Englisch.

<b>Leitung</b>	Chan Park
<b>25CP01</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 22.07.2025, 12 Uhr
<b>25CP02</b>	Freitag, 19.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Christa Eichelbauer



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

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

Einzelanmeldungen ohne Tanzpartner\*in sind ausdrücklich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Christa Eichelbauer
<b>25E101</b>	Freitag, 31.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Einführung

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

Das Handauflegen findet seit jeher in verschiedenen Kulturen der Welt Anwendung. Im Christentum ist es ein unübersehbarer Teil der Botschaft, der heute genauso seine Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren. Das Wissen darüber und das Vertrauen in diese, in uns Menschen angelegte Fähigkeit, sind teilweise in Vergessenheit geraten.

In diesem Kurs wollen wir uns an diese Kostbarkeit erinnern und uns für die göttliche Heilkraft öffnen. Wir erfahren, wie sie auf den verschiedenen Ebenen in uns und anderen wirken kann, wenn wir uns und unsere Hände zur Verfügung stellen. Das Handauflegen, wie es hier vermittelt wird (Open Hands Schule), hat die Kontemplation als Grundlage. Die eigene innere Haltung spielt eine wesentliche Rolle.

Außerhalb des Seminarraumes wird geschwiegen. Dadurch können die Verbundenheit und Kraft, die in der Stille liegen, erfahrbar werden.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>25AH01</b>	Sonntag, 02.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 04.02.2025, 12 Uhr
<b>25AH02</b>	Freitag, 13.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
<b>25AH03</b>	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.11.2025, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
<b>25WL01</b>	Freitag, 14.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>25WL02</b>	Freitag, 23.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>25WL03</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 23.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

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

**Gruppe A:** Menschen, die das Handauflegen üben möchten. Voraussetzung ist mindestens ein Einführungskurs der Open Hands Schule sowie längeres Üben der dort gelernten Grundsätze. Weitere Voraussetzung für die Teilnahme: Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte Einzelheiten zu Ihrer Praxis des Handauflegens an: [annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 25AH04 [e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 25NP01

**Gruppe B:** Menschen, die sich zweimal täglich die Hände auflegen lassen wollen. Aus organisatorischen Gründen können leider keine pflegebedürftigen Personen teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme: Mit Ihrer Anmeldung senden Sie bitte die Gründe für Ihre Teilnahme an: [annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 25AH04 [e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 25NP01

Außerhalb des Kursraumes wird geschwiegen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>25AH04</b>	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Freitag, 14.03.2025, 9 Uhr
<b>Leitung</b>	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
<b>25NP01</b>	Sonntag, 19.10.2025, 18 Uhr bis Freitag, 24.10.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Handauflegen – Jahrestraining

mit Anne Höfler (Open Hands Schule)

"Ich und der Vater sind eins."  
(Joh. 10,30)

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

### Aufbaukurs „Kronenchakra“ (25AH05)

In diesem Kurs vertiefen wir das, was wir im Jahrestraining geübt haben und beschäftigen uns mit den Themen, die mit dem Kronenchakra in Zusammenhang stehen.

### Aufbaukurs „Herz“ (25AH06)

Das „offene Herz“ ist beim Handauflegen von zentraler Bedeutung. In diesem Kurs vertiefen wir das, was wir im Jahrestraining geübt haben und beschäftigen uns mit den Themen, die in Zusammenhang mit dem Herzen stehen.

### Aufbaukurs Palliatives Handauflegen (25AH07)

Wenn wir das Handauflegen regelmäßig praktizieren, werden wir unweigerlich mit dem Sterbeprozess des Körpers konfrontiert. In diesem Kurs wollen wir mehr Sicherheit für solche äußerst sensiblen Zeiten erlangen, in denen Menschen kaum ansprechbar sind. Zeiten der Kontemplation und der Stille unterstützen die Übung des Handauflegens (mit Situationsübungen).

Alle Absolvent\*innen des Jahrestrainings der Open Hands Schule sind herzlich eingeladen, an einem Aufbaukurs teilzunehmen.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>25AH05</b>	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.08.2025, 12 Uhr
<b>25AH06</b>	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.10.2025, 12 Uhr
<b>25AH07</b>	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Vertiefung – Übungstage

mit Elsbeth Maria Herberich (Open Hands Schule)

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

(Willigis Jäger)



### Offene Hände – wacher Geist

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

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses in Handauflegen.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>25EH02</b>	Donnerstag, 02.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jin Shin Jyutsu – nach innen lauschen

mit Sabine Krings



Jin Shin Jyutsu ist ein tiefes inneres Wissen, das in uns allen vorhanden ist, ein feines Gestimmt-Sein von Körper, Geist und Seele. Diese alte japanische Lebenskunst, kraftvolle und sanfte Berührungen mit den Händen zur Harmonisierung unserer Lebensenergie, wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai wiederbelebt.

Unwohlsein und körperliche Beschwerden sieht diese Kunst als Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die dadurch wirksam gelöst werden können. Die Anwendungen nennt man „Strömen“. Jin Shin Jyutsu fördert Gesundheit und Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Die tiefe Entspannung gleicht Störungen aus, innere Balance entsteht und ermöglicht einen Zugang zu unserem inneren Potenzial. Sowohl gesunde Menschen als auch Menschen in belastenden Lebenssituationen oder nach Krankheit und Verletzung erleben die Berührungen als stärkend und gesundheitsförderlich. Wir üben alleine oder mit einer Partnerin/einem Partner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Sabine Krings
<b>25KR01</b>	Freitag, 04.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25KR02</b>	Sonntag, 30.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 02.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rosen-Methode Körperarbeit – Einführung

mit Andrea Werner

„Bei dieser Arbeit geht es darum,  
sich wiederzufinden –  
die Wandlung zu vollziehen  
von der Person, die wir meinen zu sein,  
zu der Person, die wir wirklich sind.“  
(Marion Rosen)

Die Rosen-Methode vereint achtsame Berührung und wertfreie Worte. Das kann zu körperlicher sowie emotionaler Erleichterung, verstärkter Eigenwahrnehmung und einer Erfahrung von Verbundenheit mit uns selbst einladen. Wir tauchen in diese heilsame Körper- und Seelenarbeit ein und erproben sie praktisch anhand von Beispielsitzungen und gemeinsam mit einer Partnerin/einem Partner.

### Weitere Kurselemente:

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

**Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.**

<b>Leitung</b>	Dr. Andrea Werner
<b>25AW01</b>	Freitag, 02.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 04.05.2025, 12 Uhr
<b>25AW02</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 26.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Präsenz in Raum und Zeit – der Schlüssel zur Heilung

mit Martin Häfner



Wir begeben uns auf eine faszinierende Reise des Seins im Hier und Jetzt. Ein wesentlicher Schlüssel ist die Wahrnehmung des inneren Raumes, aus dem heraus wir die Welt, den Außenraum, spüren, sehen und erleben. Präsenz ermöglicht ein ehrliches und authentisches In-Kontakt-Treten mit dem, was ist. Sie führt uns in die Auflösung der Zeit und das Erleben der Gegenwart, welche ohne Anfang und Ende ist. Wir versuchen, dies in einer offenen, absichtslosen, erforschenden und manchmal stauenden Grundhaltung zu tun. Und hin und wieder lachen wir einfach.

Wir wenden uns vor allem dem Herzraum zu als verbindendem Raum von Lebenskraft, Emotion und Bewusstsein. Im Kontakt mit dem inneren und äußeren Raum darf geschehen, was tief aus der Seele heraus geschehen möchte. Dazu dienen Körperreisen, Bewegungs- und Berührungsarbeit aus der Körpertherapie, unterstützt durch Musik, Klang und Tanz. Wir entwickeln ein heilsames Feld, in dem abgespaltene Anteile in Verbindung kommen und Schmerz sich auflösen kann. Die Länge des Workshops gibt uns die Möglichkeit, uns vom Alltag zu erholen, Raum, Entspannung und Heilung zu genießen.

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>25HR01</b>	Dienstag, 22.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Den Herzraum berühren – vom personalen zum transpersonalen Raum

mit Martin Häfner

Wir sind einerseits im Körper zu Hause mit seiner gespeicherten Biografie, und andererseits schimmert in besonderen Erfahrungsmomenten ein dahinterliegender Raum durch, der größer ist als unser persönlicher Raum. In der östlichen Philosophie wird dieser Raum häufig als TAO bezeichnet.

Graf Dürckheim, der Begründer der Initiatischen Therapie, nennt es den „doppelten Ursprung des Menschen“. Der Herzraum verbindet in der vertikalen Leibachse den Bauch (Vitalität) mit dem Kopf (Denken). Darüber hinaus kann er als Tor zum transpersonalen Raum dienen, in dem alles mit allem in Verbindung steht.

Im Vordergrund stehen erfahrungsorientierte Übungen, sanftes Bewegen mit Musik, Körper- und Berührungsarbeit mit dem Ziel, die Ganzheit zu spüren. So kommen wir zunächst auf der körperlichen und personalen Ebene mit dem Herzraum in Verbindung und später vorsichtig mit dem Raum „dahinter“.

Dadurch können wir aus dem Drama der persönlichen Inszenierung in einen Raum von Heilung und Verbindung eintreten und sicher und glücklich in der Welt sein.

<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>25HR02</b>	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 19.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Christina Wingert-Weber

Körper-Bewusst-Sein auf der Grundlage der von H. L. Scharing begründeten Übungsweise ist ein ganzheitlicher Ansatz. In ihm geht es darum, der angeborenen Weisheit des Körpers zu vertrauen, die uns zur Heilung und einer bewussten Gegenwart führen kann. Die Übungen laden dazu ein, den Körper in ganz alltäglichen Bewegungssituationen im Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen zu erforschen. Dabei darf sich unsere Wahrnehmung verfeinern, wir beobachten und lassen geschehen. Feine innere Bewegung wird angeregt, die sich in die äußere hinein gestaltet. Die erspürte Bewegung weckt Lebensfreude und ein lebendiges In-sich-Ruhen und Bei-sich-Sein. Die Übungen sprechen unmittelbar den Körper an und sie erreichen uns in unserem ganzen Sein. Sie helfen, zum eigenen Rhythmus zu finden und ein natürliches Atemgeschehen zuzulassen.

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

<b>Leitung</b>	Christina Wingert-Weber	
<b>25WN01</b>	Mittwoch, 12.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr	
<b>25WN02</b>	Sonntag, 25.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.05.2025, 12 Uhr	
<b>25WN03</b>	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.11.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	25WN01	€ 260,-
	25WN02, 25WN03	€ 240,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen

mit Margaretha Zipplies

Wir wollen den Atem wertfrei und absichtslos erforschen und die Kräfte spüren, die uns mühelos aufgerichtet sein lassen, wie ein Baum, der gut verwurzelt ist und doch mit Leichtigkeit seine Zweige in den lichten Raum wachsen lässt. Mit einfach auszuführenden Übungen im Sitzen, Gehen und Liegen erkunden wir spielerisch und achtsam den Atemrhythmus in Bewegung und Ruhe. Dabei wächst das Empfindungsbewusstsein, individuelle Bewegungs- und Atemmuster können erkannt und auf ihren Sinn hinterfragt werden. Wir nehmen die Gesetzmäßigkeiten des Atems wahr, werden durchlässiger und Störungen können sich leichter auflösen.



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

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Margaretha Zipplies	
<b>25ZI01</b>	Sonntag, 25.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.05.2025, 12 Uhr	
<b>25ZI02</b>	Donnerstag, 16.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Breathe! Atme!

mit Riley Lee

„Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereinigt Körper und Gedanken. Wann immer dein Geist sich verliert, benutze deinen Atem, um die Verbindung wieder herzustellen.“  
(Thich Nhat Hanh)

Es gibt eine gesunde und „optimale“ Art zu atmen! Aber die meiste Zeit atmen wir nicht auf diese Weise. Wir können unsere Atmung durch einfache Atemübungen optimieren und davon körperlich und metaphysisch profitieren. Anspannung verhindert eine optimale Atmung, Achtsamkeit fördert sie. Die Atmung wirkt sich auf unser ganzes Wesen aus, nicht nur auf unseren Körper.

Die Übungen ermöglichen es uns, mit unserem gesamten Sein – Körper, Verstand, Geist – zu atmen. Sie helfen dabei, unseren Atem bewusster und achtsamer wahrzunehmen und dadurch unsere Atemmuskulatur und die Kontrolle über sie zu stärken. Das Bewusstsein für den Atem führt uns zu mehr Kontrolle über alle Aspekte unseres Lebens. Mit seiner jahrzehntelangen Lehrerfahrung erklärt Riley, wie man die Atemübungen durchführt und warum sie so effektiv sind.

Die Kurssprache ist Englisch. Riley spricht langsam, verwendet leicht verständliche Worte und kann auch ein wenig Deutsch.

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuichi-Großmeister)
<b>25RL02</b>	Sonntag, 06.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 08.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Atem und Stille

mit Helga Segatz



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

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

<b>Leitung</b>	Helga Segatz
<b>25SZ01</b>	Sonntag, 23.02.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.02.2025, 12 Uhr
<b>25SZ02</b>	Mittwoch, 16.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ayurvedisches Heilfasten

mit Isolde Ackermann

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



### Kurselemente:

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

Wichtig: Bitte klären Sie vor Kursbeginn ärztlich ab, ob Sie fasten dürfen.

<b>Leitung</b>	Isolde Ackermann
<b>25IA01</b>	Sonntag, 23.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 10.30 Uhr
<b>25IA02</b>	Sonntag, 17.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 10.30 Uhr
<b>25IA03</b>	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.11.2025, 10.30 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Fasten und Stille – nach der Methode Buchinger/Lützner

mit Ralf Bodeutsch

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

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

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

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

<b>Leitung</b>	Ralf Bodeutsch
<b>25B001</b>	Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.04.2025, 9 Uhr
<b>25B002</b>	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



# 07 Kreativität/Klang/Stimme

Zen-Künste

Künstlerische Kurse

Klang und Stimme

## Kreativität/Klang/Stimme

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

Alle **Zen-Künste** wie Ikebana – japanischer Blumenweg, Sumi-e – japanische Tuschkmalerei, Shodo – die japanische Kunst des Schreibens, das Spiel auf der Shakuhachi – der japanischen Bambusflöte oder Chado – der japanische Teeweg, sind von hoher Ästhetik und erfreuen zugleich die Sinne. Aber diese Wege zielen auf viel mehr: auf das Bewusstsein, dass wir bei allem, was wir tun, mit einer tiefen Wirklichkeit umgehen, in deren behutsamer Gestaltung wir uns selbst zum Ausdruck bringen. Der kreative Prozess ist eine spirituelle Reise, voller Überraschungen, intuitiv, ganzheitlich. Er ist ein Weg in die eigene Mitte.

Auch andere **künstlerische Kurse** wie meditatives Fotografieren, kontemplatives Ikonenschreiben, intuitives und meditatives Malen, Mandalamalen, Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold und achtsames Steinbildhauen können uns diesen Weg in die eigene Mitte eröffnen.

In unserem tiefsten Wesen berühren uns **Gesang und Klänge**. Sie können in unserem Inneren zu schwingen beginnen, uns in die Stille führen und eine spirituelle Dimension eröffnen: intuitives Singen, Klang-Heil-Kunst, Nada Yoga, Gongmeditation, Gesang aus unserem Herzen, Stimmbildung und Instrument-Sein für den Frieden. Gesang und Klängen wohnt eine heilsame Harmonie inne. Wir können mit der Quelle in uns in Berührung kommen und positiv auf Körper und Seele einwirken.

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

„**N**ichts gibt uns mehr Freude,  
als wenn unser Herz weit und weiter wird  
und unser Bewusstsein, dem Universum anzugehören,  
tiefer und tiefer wird.“

Br. David Steindl-Rast

## Ikebana

mit Christine Lener

Im Ikebana der Ikenoboschule begegnen wir seit mehr als 500 Jahren einer Blumenkunst, die zutiefst mit allen Aspekten des Lebens verbunden ist. Das Leben und die Gestalt einer still blühenden Blume lehren uns eine inspirierende Lebenshaltung in Koexistenz mit anderen. Während des Seminars befähigen Theorie und Technik den gestalterischen Ausdruck traditioneller als auch innovativer Stilrichtungen der Ikenoboschule. Wir sammeln selbst in der Nähe des Benediktushofes die Pflanzen und treten in die mystische Welt des Blumenarrangierens ein.



Das Seminar heißt Anfänger\*innen und Fortgeschrittene willkommen und bietet eine Aus- und Weiterbildung für qualifizierte und zertifizierte Lehrer\*innen aller Levels.

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

<b>Leitung</b>	Christine Lener
<b>25CL01</b>	Donnerstag, 12.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
<b>25CL02</b>	Donnerstag, 16.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ikebana

mit Elsbeth Maria Herberich

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

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

Anfänger\*innen und Geübte sind herzlich willkommen.

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

Materialkosten: € 7,- bis € 10,- zahlbar im Kurs.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich
<b>25EH03</b>	Donnerstag, 15.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr
<b>25EH04</b>	Donnerstag, 21.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shakuhachi

mit Thomas Henning

### Suizen – geblasenes Zen

Die Praxis der japanischen Bambusflöte Shakuhachi verbindet sich mit einer intensiven, vertieften Atmung, die aus dem Hara, unserem Energiezentrum, gestützt wird. Das Spiel stärkt unseren Körper, unsere Konzentration und erweitert unser Mitgefühl.

In der **Einführung (25HE01)** liegt der Schwerpunkt auf der grundlegenden Blas- und Atemübung der Shakuhachi. Im Suizen erfahren wir achtsames Atmen und sehr feine Bewegungen. Wir üben die Haltung, Robuki, das Blasen des Grundtones, Shoga, die Melodie singen, und Shakuhachi-Kai, zusammen spielen. Wir lernen, das Tonspektrum als Griffabelle und in Katakana-Schriftzeichen zu notieren und blasen typische Tonfolgen. Körper- und Atemübungen unterstützen das Spiel der Shakuhachi als Meditationsinstrument.

In der **Weiterführung (25HE02)** sind Spieler\*innen aller Stände willkommen. Wir vertiefen das Gelernte im Zusammenspiel. Das eigene Können mit dem Zen-Geist zu verbinden und in den Alltag zu bringen, sind Übung und Herausforderung. Wer einer Shakuhachi noch nie einen Ton entlockt hat, besuche eine Einführung.

Shakuhachi, Materialien zur Notation (Kalligrafie) und alles weitere Übungsmaterial werden bereitgestellt. Eine eigene Flöte kann mitgebracht werden.

Getragen wird das Suizen von der Rinzaï-Form: Rezitation, Zazen (stilles Sitzen), Kinhin (Gehmeditation) und Samu (Arbeitsmeditation). Soweit möglich, finden die Kurse im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Thomas Ho Heki Henning
<b>25HE01</b>	Mittwoch, 19.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.03.2025, 12 Uhr
<b>25HE02</b>	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shakuhachi

mit Riley Lee und Alexandra Kraus



In diesem Kurs lernen wir, die Shakuhachi sowohl als Meditation als auch als Musik zu nutzen, indem wir die Shakuhachi Honkyoku (meditative „Originalstücke“ oder Zen-Musik) spielen. Zusätzlich zu den technischen und musikalischen Aspekten werden die beiden Shakuhachi-Meister Riley Lee und Alexandra Kraus ihre Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Erfahrung beim Spielen und Unterrichten dieser Stücke weitergeben. Das Spielen der Shakuhachi als Meditation oder als Musik – beides schließt sich nicht aus, sondern ergänzt sich gegenseitig. Dieser Kurs erklärt, wie das sein kann und warum es immer so sein sollte.

Wir lernen nicht, wie man der Shakuhachi einen Ton entlockt. Ein gewisses Maß an Vorerfahrung wird vorausgesetzt. Die Stücke werden auf einem leichten und mittleren Niveau unterrichtet. Anfänger\*innen sind dennoch willkommen. Es kann jedoch sein, dass einiges erst später in die eigene Shakuhachi-Praxis integriert werden kann, wenn die Spielfähigkeiten fortgeschrittener sind. Es ist empfehlenswert, aber nicht unbedingt notwendig, dass die sogenannten Kari- und Meri-Töne in Otsu- und Kan-Oktaven gespielt werden können. Der Unterricht findet auf Deutsch und Englisch statt.

Bitte mitbringen: Shakuhachi Länge 1,8 Shaku (Grundton D).

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister), Alexandra Kraus (Shihan, Sakuhachi-Meisterin)
<b>25RL01</b>	Freitag, 04.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sumi-e – japanische Tuschkmalerei

mit Katharina Shepherd-Kobel

Ein Weg der Hingabe und Disziplin bringt uns Schritt für Schritt in intensiveren Kontakt mit unserem Malgegenstand, mit der Natur, mit Pflanzen, mit uns selbst. Wir sind eins mit allem Seienden, es gibt keine Trennung. Unser Tun ist immer wieder neu Gelegenheit, ganz im Jetzt zu sein, in einem einzigen Pinselstrich alles zu geben, zuzulassen, was kommt. Sumi-e ist ein Weg in die eigene Mitte, weckt Freude, Dankbarkeit, Staunen in uns. Liebe aus der Tiefe unseres Herzens und Mitgefühl führen uns zum Wesentlichen in unserem Leben.

### Kurselemente:

- Einführung in Malmaterial und -technik
- Formgestaltung durch Druck und Nachlassen des Pinseldrucks
- Bambus für Beginnende, Chrysanthemen, wenn die Grundlagen vertraut sind, evtl. weitere Pflanzen
- östliche Philosophie
- Basis des Seminars: gemeinsame Zen-Meditation (täglich 6 x 35 Min.)

Außer beim Malen findet der Kurs im Schweigen statt.

Materialien: Materialmiete € 30,-, Bücher/Kursunterlagen € 30,-, Papier ca. € 15,-, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte mitteilen: Wer die eigenen „Vier Schätze“ (Malmaterial) mitbringt oder aber kaufen möchte, wird gebeten, dies bei der Anmeldung mitzuteilen, damit genügend Malmaterial vorhanden ist.

<b>Leitung</b>	Katharina Ki'un-An Shepherd-Kobel
<b>25KS01</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Poesie der Tusche – japanische Tuschkmalerei

mit Malgorzata Olejniczak

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

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

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

Bitte mitbringen: zwei bis drei kleine oder ein großer Teller für Farbe, ein Gefäß (Plastik oder Keramik) mind. 12 cm breit, dunkle Kleidung/Kleiderschutz wegen Tuschespritzern.

Weitere Materialien werden gestellt, bitte € 40,- im Kurs bezahlen.

<b>Leitung</b>	Malgorzata Tohkou Olejniczak
<b>250L01</b>	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.03.2025, 12 Uhr
<b>250L02</b>	Sonntag, 17.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Shodo – die japanische Kunst des Schreibens

mit Nobuko Häufle-Yasuda

### Zen in Bewegung

Die japanische Kunst des Schreibens, Shodo, ist die fernöstliche Kunst, die aus China stammenden Zeichen auf ästhetisch wirkungsvolle Art und Weise zu schreiben bzw. zu „malen“. Dabei werden die traditionellen Utensilien Tusche, Pinsel, Papier und Stein benutzt.

Mit meditativen Atem- und Bewegungsübungen lernen Anfänger\*innen die acht grundlegenden Elemente des Schreibens, um damit später einmal komplexere Schriftzeichen beherrschen zu können. Dieser Übungsteil endet mit dem Zeichnen für „Ewigkeit“. Der Kurs eignet sich auch für Fortgeschrittene. Alle Teilnehmenden erhalten je nach Können Aufgaben und erlernen viele verschiedene alte Schreibstile.

Je länger man Shodo übt, desto feiner wird die eigene Energie und dadurch auch angenehmer für alle anderen Wesen.

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

<b>Leitung</b>	Nobuko Häufle-Yasuda
<b>25HY01</b>	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.05.2025, 12 Uhr
<b>25HY02</b>	Mittwoch, 22.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Jörg Bernsdorf



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

Sitzperioden von 25 Min. wechseln sich ab mit Einzel- und Partner\*innen-Übungen mit dem Holzschild sowie dem Schreiben von Formen und japanischer Schriftzeichen mit einem großen Pinsel auf Zeitungspapier auf dem Boden.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.

<b>Leitung</b>	Dr. Jörg Genko Bernsdorf
<b>25JB01</b>	Donnerstag, 14.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Tee und Zen – ein Geschmack

mit Gerhardt Staufenbiel und Carola Catoni

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



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

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

<b>Leitung</b>	Gerhardt Staufenbiel, Carola Catoni
<b>25SB01</b>	Freitag, 07.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr
<b>25SB02</b>	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 12.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kultur der Stille – Meditation, Musik und Poesie

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

Meditation und Stille haben in allen spirituellen Wegen der Menschheitskulturen schon immer einen großen Einfluss gehabt. In Asien hat insbesondere die Zen-Praxis die Künste mitgeprägt und einen großen Einfluss z. B. auf Musik und Poesie genommen. Einerseits kann sich die Wesensnatur in den Künsten frei zum Ausdruck bringen. Zum anderen können Menschen durch Kunst in die innere Stille und Erfahrung ihrer Wesensnatur geführt werden.

In dem Kurs werden neben Sitzen in der Stille klassische poetische Texte, Gedichte aus dem Zen und der Kontemplation sowie die Musik der Shakuhachi (Japanische Bambusflöte) vorgestellt. Außerdem wollen wir unter Anleitung ein eigenes Haiku (Kurzgedicht) schreiben.

Die Verbindung von Meditation, Poesie und dem Klang der Flöte vertiefen unsere Erfahrung und machen uns die Schönheit und das Geheimnis unseres Daseins mehr bewusst.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan, Sakuhachi-Meisterin)
<b>25JN08</b>	Sonntag, 17.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 19.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Haiku malen und Zen – Einführung

mit Christine Fuchs

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

Haiku-Dichtung und Haiku-Malerei zählen zu den Zen-Künsten. Kleine, flüchtige Skizzen begleiten die Kurzgedichte und zeigen Aspekte der Texte auf. Die Arbeit mit Haiku kann ein ästhetischer Übungsweg sein. Sie fördert unsere Achtsamkeit und verfeinert die Wahrnehmung. Auf leichte, spielerische Weise eröffnet sich ein tiefer Zugang zu unserer Innen- und Außenwelt.

Der Kurs vermittelt einen praktischen Zugang zur Haiku-Malerei und gibt Einblicke in Geschichte und Anwendungsbereiche. Wir arbeiten mit ausgewählten Texten der Zen-Meister Matsuo Bashō und Kobayashi Issa. Im Zengarten fertigen wir eigene Texte und Skizzen und in der Zazen-Praxis vertiefen wir die Erfahrungen der Einheit und Verbundenheit mit der Natur.

Der Kurs findet teilweise in Stille statt, in Besprechungsrunden tauschen wir uns aus, kurze Impulse ergänzen die Praxis.

Offen für alle Interessierten, künstlerische Vorkenntnisse nicht erforderlich, Erfahrung im Sitzen in Stille (20 Min.) erwünscht.

Mal- und Zeichenmaterial wird gestellt, je nach Verbrauch bitte € 5,- bis € 10,- im Kurs bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze.

<b>Leitung</b>	Dr. Christine Fuchs
<b>25CF01</b>	Donnerstag, 10.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr
<b>25CF02</b>	Sonntag, 19.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Haiku fotografieren

mit Martin Timm

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



In diesem Fotokurs geht es um Buddha, Lao-tse, Konfuzius, um Zen und damit um das ästhetische Fundament aller japanischen Künste: WabiSabi und die erstaunliche Selbstverständlichkeit des WuWei.

Offen für Einsteiger\*innen und Erfahrene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Makro-taugliche Kamera (alternativ: Zwischenringe oder Nahlinsen), Notebook, Outdoor-Kleidung, 6 Blatt Aquarellpapier ca. DIN-A 4.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>25MT02</b>	Sonntag, 09.11.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gaia. Göttin Erde. – Fotografie

mit Martin Timm

Ohne Erde kein Himmel. Mit offenen Sinnen und leichter Kamera erspüren wir den Raum von tief unten ins hohe Oben. Und finden eine irdische Form für Transzendenz. Fotografieren wir Erde, zeigen wir, was uns hält und liebt, verunsichert und nährt.



Fotografisch und lyrisch beleuchten und genießen wir, was Gaia ausstrahlt. Gegenständlich oder abstrakt: Wir fotografieren einfach und frei. Der Kurs beinhaltet Praxis und Bilderschaun mit Tipps zu Technik, Gestaltung und Magie. Höhepunkt: die Audiovision am Schluss mit unseren schönsten Früchten als Video.

Offen für Einsteiger\*innen und Erfahrene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Kamera, Notebook, Outdoor-Kleidung, 6 Blatt Aquarellpapier ca. DIN-A4.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>25MT01</b>	Sonntag, 02.02.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Im Echo der Stille – Das Tao der Fotografie

mit Carmen Kubitz

Herzstück dieses Kurses ist die Stille. Was passiert, wenn es still wird in uns und welche Bilder möchten und können dann entstehen? Das INTUNE Instrumentenset hat sich bei dieser Forschungsreise als Türöffner erwiesen. Die Töne auf Basis der natürlichen Schwingung von 1 Hertz ebnet den Weg in die eigene Mitte. Der umfassende Klangraum, reich an Grund-, Ober- und Untertönen, lädt jenseits von Worten und Altbekanntem ein, wahrzunehmen und Grenzen zu erweitern.

Diese Erfahrungen auf auditiver Ebene nutzen wir für unser fotografisches Tun. Es entsteht ein Raum, die Natur sowie die innere und äußere Welt anders als bisher zu erleben und die Grenzen des Wahrgenommenen zu erweitern. Gemeinsam forschen wir, in welcher Form das Neue Ausdruck finden möchte und verwenden dafür auch Langzeitbelichtungen – mit oder ohne Bewegung der Kamera.

Klangerlebnisse, geführte Meditationen, angeleitete fotografische Sequenzen sowie Fotografieren in der Stille und (Bild-)Besprechungen sind die Zutaten dieses meditativen Kurses.

Offen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Kamera, variabler Graufilter, Stativ, wenn gewünscht.

<b>Leitung</b>	Carmen Kubitz
<b>25CA01</b>	Mittwoch, 30.04.2025, 18 Uhr bis Freitag, 02.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Ikonenschreiben – Lobpreis mit Farbe

mit Janina Zang

Ikonen sind Türen, die uns den Weg in die geheimnisvolle Schönheit und Liebe Gottes zeigen. Wir treten ein in ein Mysterium, ein göttliches Geheimnis und werden Teil davon. Eine Ikone entsteht in feierlichem Schweigen und stiller Meditation. Wer lernen möchte Ikonen zu schreiben, braucht nur drei Fertigkeiten mitzubringen: Zeit, Geduld und ein offenes Herz. Alles andere kann man sich nach und nach aneignen.

Jeden Tag beginnen wir mit einem spirituellen Text und einem gemeinsamen Gebet. Dann widmen wir uns dem Urbild der Ikonen: dem Mandylion, das auch als „das Heilige Antlitz Christi“, bekannt ist. Passend zum Thema werden mehrere Ikonenvorlagen zur Auswahl angeboten.

Anfänger\*innen arbeiten an einer vereinfachten Ikone für einen leichteren Einstieg in die Ikonenmalerei. Erfahrene können nach Absprache ein eigenes Motiv passend zum Thema mitbringen, müssten aber vor Kursbeginn eine eigene Vorzeichnung anfertigen.

Was mitzubringen ist und was im Kurs ab ca. € 85,- erworben werden kann, erfahren Sie:

bei der Kursleiterin unter: [janiacht@yahoo.com](mailto:janiacht@yahoo.com) und im Kurs auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

<b>Leitung</b>	Janina Zang
<b>25JZ01</b>	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 530,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Freies intuitives Malen

mit Rémy Trevisan



In uns liegt ein unendliches Potenzial an Bildern und Farben. Diese Bilderwelten zu entdecken, zu erforschen und auszudrücken, öffnet Raum – einen Raum, in dem die eigene Authentizität wirken kann. Es geht also nicht in erster Linie darum, künstlerische Fähigkeiten zu beherrschen, sondern darum, die persönliche Authentizität zu entwickeln. Stille und Meditation helfen und unterstützen uns dabei. In stiller Präsenz drücken wir uns voll und ganz aus – in der Malerei. Die einzige Voraussetzung dafür, dass ein intuitives Bild entstehen kann, ist die Bereitschaft, sich auf diesen Prozess einzulassen. Vorbereitende Übungen machen es uns leicht. Feste Zeiten der Stille öffnen uns den Raum. Verschiedene Techniken helfen uns, uns auszudrücken. Dabei arbeiten wir einzeln oder in der Gruppe, tauschen uns aus und malen, je nach Wetterlage, im Kursraum oder an ausgewählten Orten.

Offen für alle Interessierten.

Auskünfte zum benötigten Material erhalten Sie: beim Kursleiter unter: [remytrevisan@gmx.de](mailto:remytrevisan@gmx.de) und im Kurs auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

<b>Leitung</b>	Rémy Trevisan
<b>25RT01</b>	Sonntag, 15.06.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der künstlerische Mensch – Farben und Meditation

mit Gisela Drescher

„Ich schließe meine Augen,  
damit ich sehe.“

(Paul Gauguin)

Eintauchen in Farben, sie mit ihrem Licht, ihrer Vielfalt, in ihren unterschiedlichen Qualitäten und Verarbeitungsmöglichkeiten erfahren: Pigmente, Eitempera, Öl-Kreiden, fertige Farben und anzurührende! Ein leerer Raum, um mit den Möglichkeiten zu experimentieren und die eigene innere Farbigkeit zu entdecken! Sitzen in der Stille und Gespräche werden diese Arbeit begleiten. Eine Einführung in das Sitzen wird angeboten.

Der Kurs ist geeignet für alle, die ungeübt sind im Umgang mit Materialien und im Sitzen und für alle, die geübt sind und ihre Erfahrungen erweitern und neue Türen öffnen möchten.

Bitte unempfindliche Kleidung, ein unliniertes DIN A3-Heft, 4 weiche Bleistifte B4 und B6 sowie Wachsmalkreiden mitbringen. Weitere Farben, Materialien und Papiere stehen zur Verfügung. Die Materialkosten von ca. € 10,- bitte im Kurs bezahlen.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher
<b>25GD04</b>	Dienstag, 29.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mandalamalen und Meditation

mit Jochen Niemuth



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

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte unempfindliche Kleidung, Papier (alle Größen möglich), Farben (alles willkommen) mitbringen. Es werden aber auch Materialien zur Verfügung gestellt.

Weitere Auskunft zum Material beim Kursleiter unter:  
[info@mandala-zen.de](mailto:info@mandala-zen.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>25JN09</b>	Freitag, 24.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Den Farben auf der Spur

mit Elvira Lantenhammer

„Wenn ich hingegen SEHE,  
bin ich plötzlich ganz Auge,  
vergesse das ICH, bin davon befreit  
und stürze mich kopfüber in die Realität,  
wie sie mir begegnet.“

(Frederick Franck)

Die Freude an den Farben, Experimentierlust und das sinnliche Erlebnis der Farben führen uns und legen die Spur in diesem Kurs für freie und gegenständliche Malerei. Mit Meditation und meditativen Bewegungsübungen des Yoga und Taiji bringen wir uns in die Befindlichkeit, den Zustand, aus dem uns unsere eigenen Linien, Farben und Formen wie selbstverständlich zufließen. So inspiriert die Achtsamkeit den malerischen Prozess zum eigenen Bild.

### Kurselemente:

Malübungen, Studien vor dem Objekt, nach der Natur und aus der Vorstellung, Gruppenbesprechungen und individuelle Gespräche, Vorträge über Farblehre, Farbtechnik und Komposition.

Technik im Kurs: Acrylmalerei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Bitte mitbringen: Malkittel.

<b>Leitung</b>	Elvira Lantenhammer
<b>25GL01</b>	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Freitag, 06.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold

mit Andrea Mohr

„Suche dich selbst in den Dingen  
und wenn du dich findest,  
dann lass dich dort,  
das ist am allerbesten.“

(Meister Eckhart)



Kunst beginnt im Alltag, im Sehen und Wahrnehmen und führt uns nah zu uns selbst. In diesem Workshop geht es um die Polimentvergoldung – eine uralte Technik, die durch meditative Handlungsabläufe zum eigenen Kunstwerk führt. Wir arbeiten auf Holz und „lesen“ unser Holz. Während des Kurses stellt sich durch den Arbeitsprozess in Stille und Austausch ein „Wir-Gefühl“ ein. Morgens und abends meditieren wir gemeinsam.

Bitte trockenes, unbehandeltes Holz, hölzerne Fundstücke oder eine Holzskulptur mitbringen, eine Auswahl ist auch vorhanden. Heißleim, Kreide, Poliment und Blattgold sowie Werkzeug stehen zur Verfügung. Bitte eine Pauschale von € 75,- für das Material inkl. eines Heftes Blattgold (22 Karat) im Kurs bezahlen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Andrea Mohr
<b>25MO01</b>	Donnerstag, 23.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr
<b>25MO02</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Steinbildhauen

mit Thomas Reuter

Der Kurs verbindet schöpferisches Tun mit der Praxis der Achtsamkeit. Die bildhauerische Arbeit beginnt handwerklich. Die Form des Steins verändert sich, Ideen kommen und langsam entsteht eine eigene Skulptur. Meditationen (auch im Zen-Garten) führen in die Stille. Das äußere Tun und die Zeit der Stille schwingen zusammen. Kurze Vorträge und gemeinsame Betrachtungen eröffnen neue Sichtweisen. Die Tage führen die Aufmerksamkeit nach innen und nach außen. Wir arbeiten am Waldrand des Benediktushofes unter Segeln, geschützt bei Sonne und Regen.

### Kurselemente:

Einführung in die Steinbearbeitung, individuelle Begleitung des schöpferischen Prozesses, Lockerungsübungen, Sitzen in Stille, Austausch, Vorträge. Wir sind aber überwiegend im Schweigen.

Offen für alle Interessierten.

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

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

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

Leitung	Thomas Reuter
25TR01	Sonntag, 13.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 440,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wenn die Seele singt – Singen und Stille

mit Markus Stockhausen

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

Im großen Klang der Gruppe werden wir reich beschenkt und auch ungeübte Sänger\*innen können sich wohlfühlen. Es geht um ein Tönen, das aus dem Inneren kommt. Die eigene Kreativität und Intuition werden angeregt, der schöpferische Impuls wird wertgeschätzt. Nach jeder Gesangssequenz üben wir die Stille, lassen die Töne nachwirken. Einfache Meditationsanleitungen helfen, den Weg zur Quelle in uns zu finden. Spirituelle Gedanken runden das Seminar ab.

### Kurselemente:

freies Singen mit Vokalen und Silben, Improvisationen auch mit Bewegung, Schwingungen, Resonanzen, harmonische und heilende Klänge, der Atem, das innere Licht, innere Betrachtungen (Meditationen), Übungen der Stille. Es werden keine Lieder oder Mantras gesungen. Der Kursleiter begleitet zuweilen am Klavier.

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

Leitung	Markus Stockhausen
25MS01	Donnerstag, 02.01.2025, 18 Uhr bis Montag, 06.01.2025, 12 Uhr
25MS02	Sonntag, 04.05.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.05.2025, 12 Uhr
25MS03	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.08.2025, 12 Uhr
25MS04	Mittwoch, 29.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität

mit Markus Stockhausen



### Intuitives Singen und Musizieren als Weg zum Selbst

Wir erforschen gemeinsam die Wirkung von harmonischen Klängen auf unseren Körper und unsere Psyche, improvisieren intuitiv singend oder spielend und meditieren im Wechsel in Stille. Wir lernen, der Intuition zu folgen und uns achtsam in die Gruppe einzubringen. Das Hören, die Wahrnehmung, das bewusste Musizieren werden gefördert. In vollkommenem Einklang mit dem, was ist, mit uns selbst und anderen, kann auch Heilung geschehen. Musik hilft dabei auf wunderbare Weise. Wir wollen die Quelle der eigenen Kraft finden: Sei, die/der du bist, und bringe dies klingend zum Ausdruck. Intuitive Musik als Tor zur Mystik, als Weg zum Selbst. Spirituelle Unterweisungen runden den Kurs ab.

Offen für alle Sänger\*innen, Instrumentalist\*innen, Laien wie Profis, die die Verbindung von Klang, Stille und Spiritualität interessiert und für Freundinnen/Freunde schöner Klänge, die auch die heilende Kraft der Musik suchen. Zuweilen begleitet der Kursleiter am Klavier.

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

Leitung	Markus Stockhausen
25MS05	Sonntag, 16.03.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kólczé und Doris Schaefer-Kólczé

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

Csongor Kólczé spielt etwa 25 Gongs in verschiedenartigen Gongmeditationen für sitzende, liegende oder sich bewegende Teilnehmende. Kreative Selbstreflexion, angeleitet durch Doris Schaefer-Kólczé, vorbereiten oder ordnen die klanginduzierten Prozesse, um zu erkennen und dem Ausdruck zu geben, was uns innerlich bewegt. So kreiert jede\*r Hörende, Fühlende prozesshaft quasi eigene Gongmusik, eine eigene Assoziationswelt und Innenreise. Gongs dienen als transformierende Spiegel und wir resonieren „unsere“ Gongklänge aus verschiedenen Perspektiven.

### Kurselemente:

innere Stille, Tönen, Malen, Bewegendarstellen, sanfte Atem- und Körperübungen, Gesprächsrunden, Partner\*innen- und Gruppenübungen.

Nicht geeignet für Menschen mit empfindlichem Tinnitus.

Bitte mitbringen: Tagebuch, Mal- oder Zeichenutensilien, Kleidung, die bei Bewegung keine oder nur leise Geräusche macht (Baumwolle, Nicki).

Leitung	Csongor Kólczé, Doris Schaefer-Kólczé
25C001	Donnerstag, 24.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 290,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Nada-Yoga – Durch die Stimme zum inneren Klang

mit Gemma Wagner

„Musik steckt nicht in den Noten, sondern in der Stille dazwischen.“  
(W. A. Mozart)

Wir erforschen die vielen Facetten unserer Stimme zwischen wuchtig und zart sowie ihre Wirkung auf Körper und Gefühle. Die Stimme weicht auf, was fest geworden ist, bringt Verborgenes ans Licht und verbindet uns unmittelbar mit Nada, dem Strom des Bewusstseins.

Atemarbeit, das Erforschen der inneren Klangräume durch Übungen, die der Körper vorgibt, und spielerisches Improvisieren ermöglichen die Erfahrung unserer Ur-Natur. Fließende Wechsel zwischen dynamischen und meditativen Phasen geben Raum, das Erlebte zu integrieren. Ganz Ohr geworden, wendet sich der Geist nach innen.

Ein Kurs für Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse. Auch geeignet für Menschen mit Hörschwäche und/oder Tinnitus.

Bitte mitbringen: Augenbinde, Ohrstöpsel.

<b>Leitung</b>	Gemma Wagner
<b>25GW01</b>	Sonntag, 26.01.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Klang-Heil-Kunst

mit Christian Bollmann und Jutta Reichardt

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



**Meditation in Klang, Stille und Bewegung (25CB02)**  
Durch achtsames Wahrnehmen von Atem und Stimme sowie gelöstes Mitschwingen unseres Körpers weiten wir uns innerlich und erfahren Verbundenheit. Wir entdecken und erlauschen den Zauber der Obertöne und betreten behutsam neue Klang- und Erlebnisräume. Durch diese „Läuterung“, die in die Stille mündet, nähern wir uns der Quelle allen Seins, aus der Heilung erfolgen kann.

Spirituelle Lieder und Mantras unterschiedlicher Traditionen wecken unsere Herzenskräfte und verbinden uns mit universellen Themen der Menschheit. Qigong, Tao Yoga und rhythmische Übungen beziehen auch den Körper als Instrument auf ganzheitliche Weise mit ein.

Kurs mit: freiem meditativen Tönen, Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Chakra-Harmonisierung, Mantras und spirituellen Liedern, heilenden Lauten, Klangheilreise.

### Obertongesang, Kraftlieder und Bewegung (25CB03)

Das Obertongsingen, ein Weg der Achtsamkeit, eröffnet uns neue Bewusstseinsräume. Die Erfahrung von Resonanz, das sensible Einstimmen und Mitschwingen mit der Gruppe, erlaubt uns, die Qualitäten des Herzens und des Mitgefühls zu erhöhen. Tönt es durch uns, also „personare“, können wir loslassen, uns dem All-Einen überlassen und im Nachklang tiefe innere Stille erfahren.

Obertongsingen ist eine neue und doch uralte Weise, in der sich Musik und Meditation miteinander verbinden. Es kann uns unsere tiefe, ureigene Freude spüren lassen und über musikalische Selbstwahrnehmung zur spirituellen Erfahrung werden.

Kurs mit: Obertongesang, Chakra-Harmonisierung, meditativer und spielerischer Arbeit mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Mantras und spirituellen Liedern, Klangheilreise.

### Abwun: Klangmeditation und Körpergebet (25CB04)

Wir nähern uns musikalisch der archaischen Kraft des ursprünglichen Vaterunsers auf Aramäisch, der Muttersprache Jesu. Die Übersetzungen dieses Friedensgebets von Dr. Neil Douglas-Klotz aus der vokalreichen alten Sprache eröffnen völlig neue Bedeutungsaspekte. Als mantrisches Oratorium vertont, können auch musikalische Laien die schönen einfachen Melodien erlernen.

Ergänzt durch Naturtoninstrumente wie Didgeridoo und Monochord, Klangschalen sowie meditativen Obertongesang entsteht ein Raum, in dem die mystische Tiefe des Körpergebets wirken kann.

Kurs mit: Meditation in Klang, Stille und Bewegung, Chakra-Harmonisierung, Klangheilreisen, Klangheilreise.

Bitte mitbringen: helle Kleidung für die Friedensfeier.



<b>Leitung</b>	Christian Bollmann	
<b>25CB03</b>	Donnerstag, 12.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Jutta Reichardt	
<b>25CB02</b>	Donnerstag, 06.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr	
<b>25CB04</b>	Sonntag, 12.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	25CB03	€ 295,-
	25CB02, 25CB04	€ 320,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein

mit Thilo Hinterberger



Klänge, Rhythmen und Musik können in unserer Seele einzigartige Qualitäten eröffnen. Sie vermögen, uns tief hinter die Grenzen des Fassbaren zu begleiten und können so Erfahrungen spiritueller Natur und der Transzendenz auslösen. Mit einer Vielzahl von Klang- und Rhythmusinstrumenten schaffen wir im Retreat Erlebens- und Erfahrungsräume, um dies hörbar und fühlbar zu machen. Ebenso betrachten wir Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Akustik, Musik und anderen Gebieten und erhalten somit ein Verständnis über so manche Phänomene im Bewusstsein beim Hören.

Das Retreat ist daher kein Meditationsretreat, sondern ein Forschungs- und Erlebnisretreat. Dabei erreichen wir eine begeisternde und inspirierende Verbindung aus Spiritualität und wissenschaftlichem Erkennen.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten und benötigt keine besonderen Vorkenntnisse.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Thilo Hinterberger
<b>25TL01</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>25TL02</b>	Sonntag, 27.07.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 29.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen

mit Frank Rihm und Carolin Stede

„Wer das Geheimnis der Töne kennt,  
kennt das Mysterium des ganzen Universums.“  
(Hazrat Inayat Khan)

In Klang und Rhythmus haben die Traditionen der Menschheitsgeschichte schon immer ein Tor gesehen, um den Geist zu beruhigen und in die Stille zu kommen. So können wir unseren inneren Seinszustand, unser eigentliches Zuhause, betreten. Wenn wir uns spielerisch im gemeinsamen Rhythmus und Klang bewegen und uns dem ständig wechselnden Fluss hingeben, entdecken wir allmählich in uns einen ruhenden Pol. Mit diesem können wir mit dem lebendigen Wandel im Außen gelassener umgehen. Wir begegnen komplexen Situationen und den Herausforderungen des Alltags mit mehr Leichtigkeit und Flexibilität.

Bewegungs-, Klang- und Stimm-Meditationen und Elemente aus der Rhythmusarbeit wechseln sich ab mit Momenten der Stille. Diese führen uns aus dem unablässigen Denken hinein in innere Zentrierung, Gelassenheit und Verbundenheit. Der rhythmisch-musikalische Prozess als Meditation wird auf diese Weise zu einem sinnlichen und freudvollen Weg: Wir kommen an in der Stille und bei uns selbst.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Frank Rihm, Carolin Stede
<b>25FR01</b>	Freitag, 02.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 04.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gesang aus deinem Herzen – die Heilkraft deiner Stimme

mit Ursula Greven-Lindemann und Ulf Lindemann

Wenn unser Gesang tief aus unserem Herzen strömt, berührt er den Kern des wahren Seins. Unsere Stimme ist wie ein spirituelles Medium, das uns nach innen führt und den Kontakt mit uns selbst und allem, was ist, auf intuitive Weise verstärkt. In diesem Seminar werden wir die Leichtigkeit und die Tiefenwirkung des freien Tönens erfahren und einen gemeinsamen Klangraum erschaffen. Dabei erleben wir die Kraft unserer Stimme aus der Tiefe der Stille und im Kontakt mit der Natur. Wir verbinden uns mit einer klaren Absicht und senden diese mit unseren Tönen dorthin, wo sie gebraucht werden. So stellen wir unsere Töne uns selbst und den Mitmenschen als positive Energie zur Verfügung.



Die aus dem Herzen und mit innerer Wertschätzung gesungenen Töne können bei uns und anderen heilsame Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang setzen. Sie wirken wie eine Medizin aus dem Inneren. Es ist wie „nach Hause kommen“.

Offen für alle Interessierten, auch ohne gesangliche Vorkenntnisse.

<b>Leitung</b>	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
<b>25GR01</b>	Sonntag, 06.04.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.04.2025, 12 Uhr
<b>25GR02</b>	Donnerstag, 11.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Instrument-Sein für den Frieden

mit Helge Burggrave

„Wenn einer aus seiner Seele singt,  
heilt er zugleich seine innere Welt.  
Wenn alle aus ihrer Seele singen  
und eins sind in der Musik,  
heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“  
(Sir Yehudi Menuhin)

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

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

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

Assistenz: Marlies Bretall

<b>Leitung</b>	Helge Burggrave
<b>25BU01</b>	Freitag, 29.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 31.08.2025, 12 Uhr
<b>25BU02</b>	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 02.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Enchantment

mit Bernhard Mikuskovics

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

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

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

### Kurselemente:

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

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>25MK01</b>	Montag, 29.12.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 31.12.2025, 12 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wort und Atem – Gregorianik

mit Johannes Sell und Dorothea Büttner



In diesem Kurs wollen wir singend auf dem Weg der Gregorianik meditieren. Die Ruminatio, das Wiederkauen eines biblischen Wortes, ist eine der ursprünglichen Weisen des Meditierens in der christlichen Tradition. Im gregorianischen Choral begegnen wir dem Klang des Wortes, wie er von Generation zu Generation in sinngeprägter Lautung weitergegeben wurde. Im Einüben in seine Melodien – in lateinischer Sprache und auch in deutscher Übertragung – öffnen wir uns für die Begegnung mit dem Logos.

Übungen zum Urrhythmus des Atems führen zum achtsamen Wahrnehmen unseres Leibes als Instrument und Klangraum des lebendigen Wortes. Inwendig, auswendig werden wir Träger\*innen des Wortes und lassen uns von ihm tragen.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Johannes Sell, Dorothea Büttner
<b>25JS01</b>	Donnerstag, 16.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gesang und Stimmbildung

mit Thomas Hundsalz

### Jede\*r kann singen!

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

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Stimme beschäftigen, die vielleicht noch in ihrem Dornröschenschlaf liegt und geweckt werden muss. Wir machen die Stimme warm, wir kräftigen, entwickeln und entfalten sie mit vielen unterschiedlichen Einzel-, Partner\*innen- und Gruppenübungen.

Auch für Atmung und Haltung werden Übungen angeboten. Wir singen Volkslieder, Kanons und Mantren, Lieder, die wir kennen oder leicht lernen können. Übungen zur sicheren Intonation und zum rhythmischen Singen schließen sich an.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>25HU01</b>	Freitag, 14.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.03.2025, 12 Uhr
<b>25HU02</b>	Mittwoch, 01.10.2025, 18 Uhr bis Freitag, 03.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stimm- und Sprechtraining

mit Thomas Hundsalz

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

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



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

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>25HU03</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 08 Selbsterfahrung

Klassiker der Selbsterfahrung

Wege zur Erkenntnis

Innerer Frieden & Glück

Erforschendes Schreiben

Beziehung/Partnerschaft

Lebensphasen

## Selbsterfahrung

Sich selbst bewusst zu erfahren, führt in die eigene Mitte. Dies wird möglich, wenn die eigenen Konditionierungen und Muster zurücktreten, die uns im Alltag oft bestimmen, steuern oder sogar kontrollieren. Nur dann können wir uns selbst neu begegnen, neue Facetten an uns entdecken und neue Kraftquellen erschließen.

Gerade herausfordernde, konflikthafte Situationen können mit Bewusstheit und angstfrei betrachtet werden. Indem wir unser Verhalten reflektieren, können wir eigene Konditionierungen erkennen und es wird möglich, dass diese sich auflösen.

Auf diese Weise eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten im Umgang mit bekannten Situationen: Wir können Beziehungen neu gestalten, Konflikte anders bewerten und kreativ damit umgehen oder auch Schuldgefühle und belastende Erinnerungen loslassen. Durch diesen behutsamen Wandel können sich neue Lebenskräfte in uns entfalten.

Sich selbst zu erfahren, ist am Benediktushof auf vielfältige Art und Weise möglich:

Die **Klassiker der Selbsterfahrung** bieten bekannte Methoden und Verfahren an wie Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler), Familien- und Systemaufstellungen, Holotropes Atmen (Stan Grof), Entwicklungsmodell nach Al Pessó, The Work (Byron Katie), Focusing, Enneagramm.

Auch in den **Wegen zur Erkenntnis** geht es immer um das Wesentliche, hier finden sich z. B. Kurse zu Meditation und Coaching, Wertimaginationen (Prof. U. Böschmeyer), Ikigai & Kintsugi, Gewaltfreie Kommunikation, Psychosynthese, Hochsensibilität, Intuition, Potenzialentfaltung, Vertrauen, Geborgenheit, Einfach sein, Resilienz, Sehnsucht.

**Innerer Frieden & Glück** werden ebenso in Kursen thematisiert wie erforschendes Schreiben.

**Beziehung und Partnerschaft** ist sowohl für Paare als auch für Singles ein großes Thema und kommt deshalb auch nicht zu kurz. Daran schließen sich Kurse an, die sich mit weiteren **Lebensphasen** befassen: Midlife Vision statt Midlife Crisis, Visionen für die späteren Jahre, Spurwechsel, Älterwerden, Vergänglichkeit, Trauer und Abschied. Immer wollen uns auch diese Themen ermöglichen, in der Selbsterfahrung Erkenntnis, Stärkung oder sogar Befreiung zu erleben.

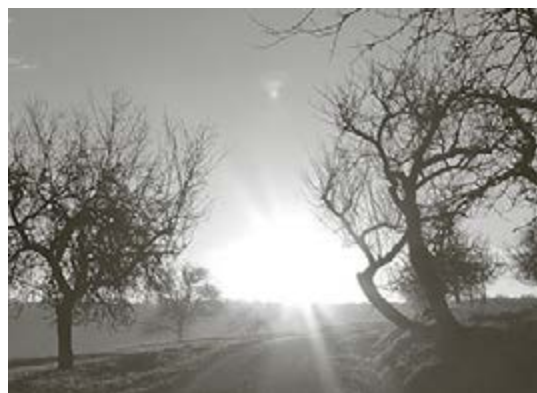
Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de).

*„Lauschen wir auf den Klang eines neuen Tages,  
der in uns beginnt.  
Hören wir nicht auf zu wandern,  
bis wir verwandelt sind.“*

Marie-Luise Kaschnitz

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer



### Innere Heimat (25RS03)

„Wohin gehen wir? Immer nach Hause.“  
(Novalis)

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

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

### Gilt für beide Kurse von R. Stiegler/A. Kleer:

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

### Zwischen Zeit und Ewigkeit (25RS04)

„Die Seele ist geschaffen an einem Ort zwischen Zeitlichkeit und Ewigkeit... Mit ihren höchsten Kräften rührt sie an die Ewigkeit, aber mit ihren untersten Kräften berührt sie die Zeitlichkeit.“  
(Meister Eckhart)

Das menschliche Leben besteht nicht nur aus der Alltagsrealität mit ihren materiellen Gesetzmäßigkeiten und sozialen Übereinkünften. Innerlich lebt in jedem Menschen das Reich der Seele mit seiner schöpferischen Kraft und einem grenzenlosen Facettenreichtum an Gegenwartserfahrungen. Schließlich sind wir zuinnerst immer mit der absoluten Realität des SEINs verbunden. Sie ist der Urgrund, aus dem alles erscheint. Wer sind wir also?

Wenn wir anerkennen, dass wir nicht in einer Wirklichkeit, sondern in drei Bewusstseinssebenen leben und deren Zugänge und Gesetzmäßigkeiten kennen, ergeben sich ganz neue Antworten auf die grundlegenden Fragen unseres Menschseins: Wer sind wir eigentlich? Und was bedeutet die Sichtweise der Bewusstseinswelten für zentrale Lebensthemen wie Sicherheit, Freiheit, Verbundenheit oder Heilung?

Leitung	Richard Stiegler, Anja Kleer
25RS03	Sonntag, 23.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.02.2025, 12 Uhr
25RS04	Donnerstag, 11.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.12.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

### Weite erleben – beherzt Entscheidungen treffen (25BS01)

Unser Leben stellt uns in bestimmten Phasen immer wieder vor Entscheidungen. In der Rückschau sehen wir, dass wir manche Entscheidungen aus Angst oder Sorge getroffen haben. Eine Folge davon kann sein, dass sich Lebensthemen in unterschiedlichen Variationen wiederholen. Wie leben wir, wenn wir aus weitem, offenem Herzen heraus entscheiden können – aus einer Klarheit, Festigkeit und Stimmigkeit, die von innen her aufsteigt? Wie können wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit schärfen und unser Vertrauen in uns stärken? Welche Zugänge gibt es und welche Hindernisse tauchen dabei auf? Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit und der Initiatischen Leibarbeit nach Dürckheim.



### Gilt für alle Kurse von Bettina Skowronnek:

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

### Sinn und Sinnlosigkeit (25BS02)

„Wenn ich zeitlos vollkommen bin, warum werde ich dann überhaupt geboren? Was ist der Sinn des Lebens?“  
(Nisargadatta Maharaj)

Grundlegend für den spirituellen Weg ist die Suche nach dem Sinn unseres menschlichen Daseins. Wenn wir uns längere Zeit in Alltagsgeschäften verloren haben oder sich unser Leben nur noch um oberflächliche Bedürfnisbefriedigung dreht, empfinden wir innerlich zunehmend eine große Leere und Unerfülltheit. Die innere Anbindung ist verloren gegangen. Die entstandene Sinnlosigkeit kann quälend sein und unser gesamtes Lebensgefühl bestimmen.

Vielleicht suchen wir dann nach einer sinnvollen Beschäftigung und doch ahnen wir, dass auch diese unsere innere Leere nicht auffüllen kann. Doch wie finden wir einen neuen Sinn, den Zugang zu innerer Erfüllung und Lebendigkeit?

Mithilfe der Transpersonalen Prozessarbeit werden wir untersuchen, wie das Gefühl von Sinn oder Sinnlosigkeit entsteht und welche verschiedenen Dimensionen von Sinn es gibt. Außerdem werden wir individuelle Zugänge zu innerer Anbindung und Erfüllung aufzeigen.

Leitung	Bettina Skowronnek
25BS01	Donnerstag, 09.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
25BS02	Donnerstag, 08.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

### Nach innen lauschen – Einführung in die Praxis des inneren Erforschens (25BS03)

Die Seele ist ein Ort von ungeheurer Kreativität, Weisheit und innerer Fülle. Alles, was wir uns ersehnen, ist in der Schatzkammer der Seele verborgen. Doch wie finden wir den Schlüssel zu diesem inneren Reichtum? Inneres Erforschen ist eine Form der Introspektion, ein unmittelbarer Zugang zur Tiefendimension unserer Seele. Bei dieser Praxis können seelische Anteile integriert und ausbalanciert werden, ohne die alten Geschichten unserer Kindheit aufzuwärmen. Aber, was noch wichtiger ist: Wir können lernen, das augenblickliche Erleben als Tor zu unserer zeitlosen Essenz – der Seinsebene in uns – zu nutzen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Praxis des inneren Erforschens, einer Übungsform der Transpersonalen Prozessarbeit, systematisch vermittelt und eingeübt, so dass die Teilnehmenden danach diese Praxis in Eigenkompetenz in ihrem Leben anwenden können.

### Freiheit vom Inneren Kritiker (25BS04)

Unsere Lebenskraft wird weit häufiger durch Urteile geschwächt als durch Krankheit. Die Art, wie wir uns selbst bewerten, oder das Urteil anderer Menschen über uns, können Vitalität, Spontaneität und natürliche Ausdrucksweise ersticken. Der Fluss unseres inneren Erlebens wird auf diese Weise ständig manipuliert.

Diese meist unbewussten Wertungen in uns werden auch Über-Ich genannt: ein Sammelbecken von verinnerlichten Ansprüchen, Erwartungen und Selbstbildern, wie wir sein sollten und wie nicht. Wie können wir uns von dieser Inneren Kritikerin/diesem Inneren Kritiker befreien, damit wir uns in unserer Natürlichkeit entfalten können? Das werden wir in diesem Kurs erkunden.



### Sehnsucht und innere Fülle (25BS05)

Wir alle haben Sehnsucht nach Nähe, Liebe, Anerkennung und vielem mehr. Doch oft werden diese Bedürfnisse nicht gestillt und es bleibt ein bohrendes Gefühl von Mangel. Seelischer Hunger und Unzufriedenheit sind die Folge. Wie können wir trotz unerfüllter Bedürfnisse Erfüllung im Leben finden?

Wenn wir unsere Sehnsucht ernst nehmen und ihre Wurzel betrachten, erkennen wir, dass es ein innerer Mangel ist, der uns treibt – eine Unverbundenheit mit der inneren Quelle von Fülle. Erst im Kontakt mit dieser Quelle erfahren wir Verbundenheit, Liebe und das Gefühl, wertvoll zu sein, und können den Reichtum des Lebens empfinden.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>25BS03</b>	Sonntag, 27.07.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.07.2025, 12 Uhr
<b>25BS04</b>	Donnerstag, 02.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr
<b>25BS05</b>	Sonntag, 02.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Familien-/System- aufstellungen im Geiste West-Östlicher Weisheit

mit Harald Homberger

### Lösungen im Einklang

Im Verlauf der Familienaufstellung hat die Person, die aufstellt, die Möglichkeit, die in der Tiefe wirkenden „Seelenbilder“ ihres Familien-/Beziehungssystems mithilfe von Stellvertreter\*innen aufzustellen. Diese kommen in eine Bewegung, die sie nicht bewusst steuern. Aus den sich zeigenden „Bewegungen der Seele“ ergeben sich Lösungen, die, wenn sie wahrgenommen werden und die Teilnehmenden sich ihnen anvertrauen, oft nicht vorhersehbar waren. Diese Lösungen werden im demütigen Einklang mit einer Kraft, die größer ist als wir selbst, gefühlt und erlebt.

Das Seminar wird umrahmt vom Sitzen in der Stille. Die Möglichkeit des Austausches im Seminar ist gegeben, außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.

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

<b>Leitung</b>	Harald Homberger
<b>25HH07</b>	Sonntag, 23.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.02.2025, 12 Uhr
<b>25HH08</b>	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.06.2025, 12 Uhr
<b>25HH09</b>	Donnerstag, 21.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 24.08.2025, 12 Uhr
<b>25HH10</b>	Sonntag, 28.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.10.2025, 12 Uhr
<b>25HH11</b>	Donnerstag, 27.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr

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

## Familienstellen als heilsamer Weg

mit Renate Wirth

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

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

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

<b>Leitung</b>	Dr. Renate Wirth
<b>25WR01</b>	Mittwoch, 23.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>25WR02</b>	Sonntag, 14.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.09.2025, 12 Uhr

<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 320,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 80,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Familienstellen und Klang-Heilarbeit

mit Monika Fell-Hagen und Christian Bollmann

Wir werden in diesen Tagen Familienstrukturen und Verstrickungen, die sich auf die eigene Entwicklung belastend ausgewirkt haben, aufspüren und emotional öffnen, damit sie im Herzen tiefer verstanden werden können. Dies führt zu neuen Lösungsbildern, die alte Prägungen auflösen können. Der Weg darf frei werden für das gegenwärtige Leben. In das Familienstellen werden Musik mit heilsamen Liedern, Klangreisen oder Tönen eingewoben, um die neu gemachten Erfahrungen zu vertiefen. Auch die heilsame Stille hat ihren Raum mit Yogaübungen und Meditation. Die Gruppe als wissendes Feld ermöglicht diese Prozesse. Außerhalb der Aufstellungsarbeit ist Schweigezeit.



Es gibt zwölf Plätze für Teilnehmende mit eigener Aufstellung und acht Plätze für Stellvertreter\*innen ohne eigene Aufstellung. Auch diese tragen zum heilenden Feld bei: für sich selbst, für die anderen, für alle Wesen in der Welt.

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

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
<b>25MF03</b>	Donnerstag, 10.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 350,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 180,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Heilende Erinnerungen

mit Uwe Minde

Wie in Samenkörnern sind auch in uns alle Informationen für unsere Entfaltung enthalten. Bei optimalen Bedingungen wächst die Pflanze und gedeiht. Wenn die Bedingungen jedoch ungünstig sind, bleibt sie hinter ihren Möglichkeiten zurück. Damit wir unser Potenzial leben können, bedarf es ebenfalls optimaler Bedingungen. Die Realität ist oft weit davon entfernt. Eine Kindheit unter unzureichenden Bedingungen wird stets erinnert und bildet die Grundlage dafür, wie wir das Hier und Jetzt erleben und gestalten.

Al Pесо und Diana Boyden entwickelten therapeutische Techniken, die den Erinnerungen an Defizite, Traumata und zu früh übernommene Verantwortung ihren Einfluss nehmen. Die individuelle therapeutische Arbeit führt vom Hier und Jetzt in die Zeit falscher Bedürfnisbefriedigung. Teilnehmende übernehmen symbolisch für uns die Rolle, die seinerzeit unzureichend besetzt war. Die richtige Passform wird erlebbar und kann ihre heilende Wirkung entfalten. Dabei hilft uns auch die tägliche, stille Meditation.

Es sind zehn individuelle Strukturplätze und vier Begleitplätze (Rollenspiel) vorgesehen.

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

<b>Leitung</b>	Uwe Minde
<b>25UM01</b>	Samstag, 27.12.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 30.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 300,-</b> Strukturplatz <b>B € 160,-</b> Begleitplatz
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Come to life – von Scham und Schuld...

mit Uwe Minde und Sabine Löffler



### ...zu Integration und Verbundenheit

„Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.“ So beginnt ein Text über Zen. Wie kommt es, dass wir uns mit dieser Wirklichkeit so selten verbunden fühlen? Al Pесо formulierte drei Aspekte, die mit dem Erleben von Verbundenheit korrelieren: die Verbundenheit mit dem eigenen Körper, mit dem Gegenüber und mit der Schöpfung. Sie ist unser natürlicher Zustand und dennoch können wir sie bewusst kaum herstellen. Scham und Schuld blockieren diese Verbundenheit. Gemeinschaft und Zugehörigkeit sind aber für unser Überleben elementar. Scham betrifft das Gefühl von Isolation und Verbundenheit. Demütigungen werden wie ein körperlicher Angriff erlebt und aktivieren die entsprechenden aggressiven Abwehrtechniken.

Dieser Workshop basiert auf dem Entwicklungsmodell von Al Pесо und Diana Boyden. Durch Übungen und interaktive Erfahrungen können wir erleben, wie Verbundenheit anstelle von Beschämung und Isolation entsteht, wie Würde und Integration anstelle von Demütigung und Spaltung möglich werden.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>25UM02</b>	Freitag, 09.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 350,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Hiekyoung Blanz

Wenn wir wählen könnten, uns zu lieben oder uns nicht zu lieben: Was würden wir wählen? Die Antwort liegt klar auf der Hand. Was hindert uns also daran, uns selbst zu lieben? Das zu erkennen, ist eine Kunst. Mithilfe von „The Work“ tauchen wir tief hinein in unsere eigene Gedankenwelt. Wir werden unsere kritischen Denkmuster und Überzeugungen über uns selbst, unseren Körper und andere erforschen. Wir erkennen die wahren Ursachen von Blockaden und lernen, uns und unserem Körper mit tiefer Verbundenheit und Mitgefühl zu begegnen. Wir finden konkret umsetzbare Schritte, die wir in den Alltag integrieren können, um nach und nach zu lernen, uns selbst zu lieben. Spielerisch-intuitive Bewegungsarbeit mit IntuiMotion™ sowie Zeiten der Stille unterstützen uns dabei, den Körper bewusster und den Geist entspannter zu erfahren. Wir entdecken Antworten, die jenseits unserer bisherigen Vorstellungen liegen.

### Themen:

- einen tiefen Zugang zu uns selbst finden, anstatt ständig im Kopf zu sein
- uns von schmerzhaften Kindheitsgeschichten befreien
- lernen, Vergangenheit, Ängste und Sorgen loszulassen
- Partnerschaftsprobleme durchleuchten und lösen
- lernen, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein
- den eigenen Körper annehmen und wertschätzen lernen

<b>Leitung</b>	Hiekyoung Blanz	
<b>25HB01</b>	Donnerstag, 03.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr	
<b>25HB02</b>	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.08.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25HB01</b>	<b>€ 380,-</b>
	<b>25HB02</b>	<b>€ 480,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Holotropes Atmen nach Grof

mit Gisela Möhle und Stefan Dressler

### Wege zur Ganzheit

Im Holotropen Atmen verbinden sich Therapie und Spiritualität zu einer kraftvollen Methode auf dem Weg zur Ganzheit. Durch vertiefte Atmung und eine auf den Gruppenprozess abgestimmte Musik öffnet sich uns ein erweitertes Bewusstseinsfeld, in dem tiefere Schichten des Seins, unserer Gefühle und unseres Körpers erfahrbar werden. Daraus ist häufig eine größere Klarheit hinsichtlich unserer Lebenssituation und der damit verbundenen Herausforderungen möglich.



Verletzungen und manchmal auch langjährige psychosomatische Beschwerden können heilen, Schattenthemen integriert und spirituelle Themen auf eine intensive Weise körperlich und emotional erfahren werden. Durch intuitives Malen, prozessorientierte Körperarbeit, freies Tanzen, Erfahrungsaustausch und ein psychotherapeutisch geleitetes Gruppengespräch wird ein ganzheitliches Verstehen und Integrieren des Erlebten unterstützt.

Voraussetzung ist eine durchschnittlich stabile physische und psychische Gesundheit.

Für alle drei Kurse ist keine Vorerfahrung nötig.

### Kompakt-Kurs (25MD01)

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

### Intensiv-Kurs (25MD02)

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

### Classic-Kurs (25MD03)

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

**Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:**  
Gisela Möhle, [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

<b>Leitung</b>	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler	
<b>25MD01</b>	Freitag, 07.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr	
<b>25MD02</b>	Mittwoch, 23.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr	
<b>25MD03</b>	Donnerstag, 11.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 14.12.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen direkt an Gisela Möhle:	
	<b>25MD01</b>	<b>€ 260,-</b>
	<b>25MD02</b>	<b>€ 460,-</b>
	<b>25MD03</b>	<b>€ 380,-</b>
	zahlbar bei Anreise am Benediktushof: € 36,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer*in zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Enneagramm

mit Xenia Pompe

### Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur (25PO01, 25PO02)

„Um mit der tieferen Wahrheit darüber, wer wir sind, in Kontakt zu treten, müssen wir uns auf eine Praxis einlassen, die in Frage stellt, was wir über uns selbst für wahr halten.“  
(A. H. Almaas)

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



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

### Vertiefung: Persönlichkeit als Sprungbrett spiritueller Entwicklung (25PO03)

Als spirituelles Modell gibt das Enneagramm mit den sogenannten „Heiligen Ideen“ Hinweise auf objektive Sichtweisen der Realität. Ein mögliches Ziel der spirituellen Arbeit mit dem Enneagramm ist es, Zugänge zu diesen Sichtweisen zu schaffen und mit dem in Kontakt zu treten, was jenseits der Typstruktur liegt. Je öfter wir dort verweilen, umso mehr kann sich die Identität vom Persönlichen hin zum Universalen verschieben.

Im Kurs werden die „höheren Aspekte“ der Typen erklärt und erforscht. Wir untersuchen, welche die typspezifischen Barrieren sind, die uns davon abhalten, vollständig präsent im Hier und Jetzt zu sein und damit die objektive Sicht blockieren. Durch Meditation, achtsame Erforschung, Austausch und Verstehen entsteht ein haltender Rahmen, in dem die Blockaden, die meist in Form von Angst, Schmerz oder Scham auftauchen, wahr- und angenommen werden und sich auflösen können.

Voraussetzung ist der Besuch des Einführungskurses.

**Kurselemente für alle Kurse von Xenia Pompe:**  
Panelarbeit, selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschung, Austausch, Theorie.

<b>Leitung</b>	Xenia Pompe	
<b>25PO01</b>	Mittwoch, 05.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.02.2025, 12 Uhr	
<b>25PO02</b>	Mittwoch, 02.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.07.2025, 12 Uhr	
<b>25PO03</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.10.2025, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>25PO01, 25PO02</b>	<b>€ 510,-</b>
	<b>25PO03</b>	<b>€ 410,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Focusing als Weg der Achtsamkeit

mit Martin Höhn

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

Focusing ist ein achtsamkeitsbasierter Weg der persönlichen Weiterentwicklung und Selbstfürsorge, ein Werkzeug zur Entscheidungsfindung, eine Quelle der Kreativität und eine effektive Methode in Beratung und Psychotherapie.

In diesem Kurs lernen wir die Grundprinzipien des Focusing kennen. Wir werden vertraut mit der von innen gefühlten Wahrnehmung (Felt Sense) verschiedener Situationen, um diese Weisheit des Körpers mehr und mehr in unseren Alltag integrieren zu können. Die besondere Atmosphäre, der Zen-Garten und die Stille am Benediktushof unterstützen diesen Prozess.

Es wird eine Einführung ins Focusing geben.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Martin Höhn
<b>25HO03</b>	Freitag, 09.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation und Coaching: Neuorientierung – Wandlung – Transformation

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Wie kann ich mein tiefstes Anliegen in meinem Leben und meiner Arbeit verwirklichen? Wie kann ich Veränderungen und Umbrüche im Außen in meinem Inneren im Gleichgewicht halten? Wie kann ich meine Resilienzkompetenzen in Krisenzeiten einsetzen? Welche Entwicklungsschritte und Entscheidungen stehen in meinem Leben an? Welche Ängste hindern mich im Leben und welche Sehnsucht will sich erfüllen? Nährt mich meine Arbeit materiell, emotional und spirituell? Was ist die Essenz meines Lebens? Was will durch mich in die Welt?

Dieses Seminar ist für Menschen, die in einer existenziellen, beruflichen oder persönlichen Neuorientierung stehen und sich solche oder ähnliche Fragen stellen. Nur, wenn wir unsere tiefen Anliegen im „Innen“ erkennen, können wir sie im „Außen“ formen. Wesentliche Lebensthemen werden im Coaching erarbeitet und in den Meditationseinheiten vertieft. Dies ist eine Zeit des Innehaltens und fördert durch die intensive Struktur einen tiefgreifenden Reflexionsprozess.

### Kurselemente:

täglich 4 Std. Meditation, 3 Std. Einzel- und Gruppen-coaching, Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>25AP01</b>	Mittwoch, 28.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 01.06.2025, 12 Uhr
<b>25AP02</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Michaela Nüssel

Wir erleben uns als wesentlich, wenn wir in unserer Mitte sind. Hier machen wir die Erfahrung, dass wir ruhig werden und Kraft schöpfen. Unser Atem begleitet uns auf dem Weg dorthin. In Verbindung mit ihm kommen wir in unserem Körper und der Gegenwart an. Wesentlich ist auch die Verbindung mit unseren Werten. Wir erforschen sie in sogenannten Wertimaginationen und entdecken, welchen Werten wir in unserem Leben mehr Beachtung und Raum schenken wollen, z. B. Vertrauen, Mut oder Freiheit.

Wir tauchen dabei tief in uns ein und erleben einen großen Reichtum an persönlichen Bildern und Symbolen, die uns ins Staunen bringen: über uns selbst und die Tiefe und Weite unseres inneren Lebens. Das Erlebte und die Werte werden zu starken inneren Kraftquellen und wir erfahren das Leben als wert- und sinnvoll. Gerade in Zeiten persönlicher Herausforderungen und Krisen finden wir damit Kraft, „Ja“ zu unserem Leben zu sagen und den Schritt zu gehen, der ansteht.

### Kurselemente:

Atemübungen, Einführung in die Theorie und Praxis von Wertimaginationen nach Prof. U. Böschmeyer, achtsamer Austausch in der Gruppe, Sitzen in Stille.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Michaela Nüssel
<b>25NL01</b>	Donnerstag, 03.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25NL02</b>	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ikigai & Kintsugi – Retreat

mit Klaus Motoki Tonn

Ein ganzes Wochenende voller Lebenssinn und Inspiration: Ikigai wird oft missverstanden als die Kombination von Leidenschaft, Berufung, Mission und Beruf. Das wahre japanische Ikigai geht jedoch weit über berufliche Aspekte hinaus und bedeutet „Das, wofür es sich zu leben lohnt“. Es umfasst die Freude und den Sinn, den wir im Alltag finden und ist zutiefst persönlich. Die Begründerin, Mieko Kamiya, hat dies mit der Logotherapie von Viktor Frankl verbunden. In diesem Retreat entdecken wir unser eigenes, authentische Ikigai und verbinden die Fragmente unseres Lebens durch die Philosophie des Kintsugi zu einem sinnvollen Ganzen.

Die japanische Kunst des Kintsugi, bei der zerbrochene Keramikstücke mit Gold repariert und dadurch zu einzigartigen Kunstwerken werden, steht sinnbildlich für die Akzeptanz unserer Lebensbrüche. Diese Metapher erinnert uns daran, dass unsere eigenen Narben und Brüche Teil unserer Geschichte sind und uns einzigartig machen. Dieses Retreat ist ein Geschenk an uns selbst, um den Sinn für das, was das Leben lebenswert macht zu stärken und gleichzeitig die Fragmente unseres Lebens genauer zu betrachten.

### Kurselemente:

Journaling, Achtsamkeitspraktiken, Zuhören-Übungen, Praktiken zu Selbstmitgefühl, Empathie und Verbundenheit, Musik als integraler Bestandteil und ständige Begleiterin im Seminar, Musiker: Michael Nickel.

<b>Leitung</b>	Klaus Motoki Tonn
<b>25TO01</b>	Freitag, 09.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mit dem Abschied leben

mit Claus Eurich

Der Mensch ist ein Beharrungswesen. Er sträubt sich, Erreichtes als etwas zu sehen, das sich in Bewegung befindet, sich verändert, wandelt und wieder vergeht. Nichts ist davon ausgenommen. Der Mensch ist aber auch ein Transzendenzwesen. Es streckt sich in die zeitlose Energie des Absoluten, der wir entstammen und in der wir ruhen. Unser Platz ist die Bewegung zwischen beiden Polen, der Strom zwischen Potenzialität und Vergänglichkeit. Das wertet den Moment auf.

Gleichzeitig lehrt es, konsequent den möglichen Abschied mit zu bedenken, ja ihm gedanklich voraus zu sein. Das nimmt der Welt viel an Macht über uns. Im Zulassen des Unbekannten und Ungewissen zeigt sich eine alles überstrahlende Freiheit. Was das für unser Leben heißt, wollen wir im Kurs ergründen und in der Stille erspüren.

### Elemente aller vier Kurse von Claus Eurich:

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

## Einfach Sein

mit Claus Eurich

Einfachheit und die damit verbundene Spiritualität des Lassens gehören zu den Basistugenden einer Lebenshaltung, die sich aus Achtsamkeit, dem Erschließen des inneren Raumes und einer Praxis der Stille nährt. Einfachheit hat eine äußere und eine innere Seite. Zu beiden gehört das Loslassen. Denn Anhaften bindet. Es nimmt uns viel von unserer Freiheit und möglichen Größe. Das Anhaften an Dingen, an Gedanken, an Ideologien, an Status, ja selbst an anderen Personen, stellt sich auch zwischen den Menschen und das Göttliche.

In besonderem Maße gilt dies aber für das Anhaften am Ego. Es blockiert den freien Geist und eine unbegrenzte Liebe. Darauf weisen uns alle spirituellen Wege und Lehren hin. Es gibt kein Werden ohne die innere Haltung des Lassens, keine Entwicklung ohne Preisgabe von dem, was uns über Gebühr binden will, keine Liebe ohne Hingabe. All dies ist in der Einfachheit geborgen.



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

NEU

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
25EU01	Freitag, 14.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
25EU02	Freitag, 11.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und Resilienz – in Krisen bestehen

mit Claus Eurich



Krisen gehören zum Leben. Sie lehren die Veränderung. Wir sollten deshalb aus ihnen lernen. Manchmal zerbrechen Menschen aber auch an ihnen. Innere Widerstandskraft, Resilienz, ist die Voraussetzung dafür, Scheitern, Rückschläge und Ohnmachtserfahrungen konstruktiv zu bewältigen.

Dafür sollten wir nicht nur unsere eigenen Stärken kennen, sondern auch das, was uns schwächt. Klare Werte stützen in diesem Prozess und stärken das Vertrauen in uns selbst.

Stillezeiten im Alltag und eine kontemplative Lebenshaltung schaffen das Fundament für die nötige Selbstreflexion und das Ruhen in uns selbst.

NEU

Leitung	Prof. Dr. Claus Eurich
25EU03	Freitag, 03.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sehnsucht, Kairos und Kontemplation

mit Claus Eurich

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

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

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



## Hochsensibel und kerngesund – Stärken stärken, Grenzen setzen

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

Etwa 25 Prozent aller Menschen gelten als hochsensibel. Sie nehmen mit ihren Sinnen mehr wahr als andere, haben oft hohe Ansprüche, sind so empfindsam wie verletzlich und können sich schlecht abgrenzen. Sie übernehmen viel Verantwortung, denken weit – und zuletzt an sich. Dabei strapazieren sie sich und ihr Nervenkostüm oft bis zum Zusammenbruch oder ziehen sich „unheilbare“ Erkrankungen zu.

Viele Hochsensible leiden darunter, dass sie „anders“ sind – Frauen wie Männer. Ihrer außergewöhnlichen Stärken sind sie sich selten bewusst. Den inneren Reichtum und die Intuition als segensreiche Gaben zu entdecken und das Leben an diesem Kompass achtsam auszurichten, ist Ziel des Seminars.

### Kurselemente:

Vorträge, Austausch, Yoga, Tanz, Gesang, Meditation, Schreiben, Kreativität, kurze Einzelcoachings.

### Gilt für beide Hochsensibel-Kurse:

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

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
<b>25CS02</b>	Sonntag, 06.04.2025, 18 Uhr bis Freitag, 11.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Liebenswert EigenSinnig. Vertiefung

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli



Dieser Kurs richtet sich an Hochsensible, die sich mit ihrer Begabung bereits befasst haben und schon länger Achtsamkeit praktizieren bzw. regelmäßig meditieren. Wer mehr fühlt und sieht als andere, hört Untertöne, blickt tiefer, denkt weiter, gewinnt andere Einsichten. Tiefes Wissen und Verstehen kann eine Last sein. Wenn uns zudem alte Beziehungsmuster überfordern, wird der Preis der Zugehörigkeit hoch: Unsere Kraftquellen versiegen, die Lebensfreude bleibt auf der Strecke. Wege aus der Anpassungsfalle sind: Wünsche klar äußern, Bedürfnisse klug verhandeln, Beziehungen besonnen gestalten – und sich selbst gut kennen.

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
<b>25CS03</b>	Sonntag, 03.08.2025, 18 Uhr bis Freitag, 08.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

Die Herausforderungen des modernen Alltags- und Berufslebens lassen sich oft nicht mehr allein durch eine logisch-rationale Vorgehensweise bewältigen. Die Wissenschaft bestätigt, dass intuitive Entscheidungen sich häufig als besonders tragfähig erweisen. Das Erleben der Intuition durch meditative Übungen und die Achtsamkeitspraxis stehen im Mittelpunkt dieses Workshops. Wir lernen, wie jeder Mensch intuitive Fähigkeiten entwickeln kann. Dabei geht es um ein Los- und Weglassen von Gedanken und Konzepten. Dies kann Abstand vom diskursiven Denken schaffen und den Zugang zum Unbewussten ebnen, ohne die Rationalität zu verdrängen. Es kann uns helfen, die innere Weisheit zu entfalten und dem Weg des Herzens zu folgen.



### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>25RK03</b>	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 20.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke

mit Renato Kruljac

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

### Intensivtraining

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

### Inhalte:

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

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac
<b>25RK04</b>	Freitag, 05.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker

mit Monika Singer

„Jenseits von unseren Vorstellungen über richtig und falsch ist ein Ort – wir treffen uns dort.“

(Rumi)

Wer kennt es nicht, das unaufhörliche Gedankenkreisen im Kopf? Mit wem reden wir? Unser Leben wird, meist von uns unbemerkt, vom inneren Kritiker, unserem inneren Richter bestimmt, der uns beobachtet und vergleicht, ob wir gut genug sind und mithalten können. Er treibt uns an, bewertet, verurteilt, beschuldigt, beschämt uns und untergräbt unseren Selbstwert. Mit seinen subtilen Drohungen macht er uns Angst vor Veränderung, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, der eigenen Wahrheit zu folgen.

In Kurzvorträgen und achtsamen Übungen wird unsere Wahrnehmung für die oft subtilen Einmischungen und Angriffe des inneren Kritikers geschärft. Wir lernen, wie wir uns davon befreien und einen freundlicheren Umgang mit uns selbst kultivieren können.

### Kurselemente:

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

Empfohlene Literatur finden Sie im Kurs auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Monika Singer
<b>25SN01</b>	Donnerstag, 12.06.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 285,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mitten im Leben geborgen

mit Susanne Ahnert-Braun

„Grundlos glücklich – absolut furchtlos – immer in Schwierigkeiten!“

(Dorothee Sölle)

Als Menschen werden wir im und vom Leben herausgefordert und es gilt, uns dem Schwierigen und Schmerzhaften zu stellen, sowohl im persönlichen Bereich als auch global. Zu erfahren, dass wir immer auch Teil eines großen, lebendigen Mysteriums und darin eingebettet sind und niemals verloren gehen können, hilft, uns trotz allem getragen und geborgen zu wissen. In dieser tiefen Verbundenheit mit uns und der Welt erleben wir die Kostbarkeit unseres Daseins, Freude, Lebendigkeit und tiefes Vertrauen. Öffnen wir uns der Erfahrung des Geborgenseins im Leben und begegnen wir auch den Momenten des Allein- und Getrenntseins vertrauensvoll!



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

<b>Leitung</b>	Susanne Ahnert-Braun
<b>25SU05</b>	Donnerstag, 10.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.04.2025, 12 Uhr
<b>25SU06</b>	Sonntag, 23.11.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vertrauen

mit Ines Greifelt

Aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen bringen wir sowohl Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie, als auch individuelle Fähigkeiten für beides mit. Diese Erfahrungen sind oft über Generationen in unserem Körper gespeichert. Sie werden erweitert durch unser Leben und lassen uns Glaubenssätze, Überlebens- und Lebensstrategien entwickeln, die sich in unseren Beziehungen zeigen und wiederholen. Für viele Menschen ist Vertrauen deshalb ein Risiko, ein Wagnis und eine große Herausforderung. Für manch andere dagegen eine Gabe, ein Geschenk, ein spiritueller Übungsweg oder eine Entscheidung. Unsere Seele möchte lieben und vertrauen.

Wie finde ich Urvertrauen und mich am richtigen Platz? Wie kann ich mir selbst vertrauen, welchem Selbst? Wie finde ich neues Vertrauen in andere Menschen? Wie kann ich ins Leben vertrauen, dass es gut mit mir weitergeht? Und wie ist es möglich in etwas zu vertrauen, das größer ist als ich, mich dem hingeben und damit tief verbunden fühlen?

Durch Meditation und leichte Körper- und Atemübungen kommen wir in unserem Körper an. Wir schauen in System- und Familienaufstellungen auf das, was wirkt und uns hilft, neu zu vertrauen. Bewegungen der Seele vollziehen sich in achtsamer Begleitung. Weitere Methoden aus Körpertherapie, Yogabasierter Traumatherapie, Hypnosystemischer Therapie unterstützen den Prozess. Wir arbeiten still und gesammelt, Gespräche sind möglich.

<b>Leitung</b>	Ines Greifelt
<b>25IG01</b>	Donnerstag, 20.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.02.2025, 12 Uhr
<b>25IG02</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg)

mit Achim Hasselhoff und Annette Keimburg

Grundüberzeugungen der Kontemplation oder des Zen wie z. B. Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie oder Verbundenheit mit allem, was ist, müssen sich im Alltag bewähren. Wie sind sie insbesondere bei Konflikten mit anderen Menschen praktisch umzusetzen? Ein verändertes Bewusstsein braucht auch einen neuen sprachlichen Ausdruck, eine Sprache, die von Herzen kommt und das Herz des Mitmenschen berührt.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein hilfreiches Instrument, eine solche Sprache zu entwickeln. Zunächst als Methode erlernbar, versteht sich die GFK letztlich als Einübung in eine innere Haltung der Liebe zu sich selbst und den Mitmenschen. Sie ist einem Übungsweg vergleichbar, der die Kontemplation wunderbar ergänzt.

### Einführung (25HL01, 25HL02)

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

### Vertiefung (25HL03)

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

<b>Leitung</b>	Achim Hasselhoff, Annette Keimburg
<b>25HL01</b>	Sonntag, 23.03.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 25.03.2025, 12 Uhr
<b>25HL02</b>	Freitag, 31.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.11.2025, 12 Uhr
<b>25HL03</b>	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Selbstführung auf dem Weg – mit dem Inneren Familiensystem (IFS)

mit Ludger P. Beckmann

„Gott ist immer in uns,  
nur wir sind so selten zu Hause.“  
(Meister Eckhart)

Können wir Glück und inneren Frieden finden, indem wir die eigenen Muster durchschauen, uns unserer Persönlichkeitsanteile bewusstwerden und uns von eingrenzenden Anschauungen, alten „Filmen“ und Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden? Das ist der personale Aspekt unserer Persönlichkeitsentwicklung. „Wer bin ich?“ Diese Leitfrage des Westens und des Ostens hilft uns, auf den Spuren unserer verdrängten Verletzungen und wahren Bedürfnisse unsere Wesensnatur zu erfahren. Das ist der transpersonale Aspekt, sich selbst zu erfahren.

Was erleben wir, wenn alle personalen Teile beiseitetreten? Durch Selbstführung integrieren wir unser personales Ich und unser transpersonales Selbst in einer non-dualen Praxis. Das hilft uns zu heiterer Gelassenheit auf dem Marktplatz des Alltags.

### Kurselemente:

das eigene IFS entdecken und aufstellen; Dialog der Teile mit dem Selbst; körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, achtsamer Gruppdialog.

Offen für alle Interessierten, die ihre Balance fördern und ihre Entwicklung in ihren spirituellen Weg integrieren wollen.

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

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>25LB02</b>	Donnerstag, 27.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 365,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 325,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Psychosynthese, Kabbala und Kreativität

mit Shura Lipovsky

Psychosynthese ist eine spirituelle, von Robert Assagioli entwickelte Psychologie. Sie hat ihre Wurzeln in der alten Weisheit der Kabbala. Mithilfe des kabbalistischen Lebensbaumes und der unterschiedlichen Ebenen der Seele gestaltet sich in uns eine neue Basis. Sie erlaubt uns, besser zu verstehen, auf welchem Weg wir uns befinden und wohin der nächste Schritt uns führen könnte. Die innere Suche nach unseren höchsten Idealen kann helfen, eine Orientierung für die ungeahnten Möglichkeiten zu finden, die unser Weg in sich trägt. Dabei konzentrieren wir uns sowohl auf das Höhere Selbst als auch das Erkennen unserer Schattenseiten (in der Sprache der Psychosynthese: das tiefe Unbewusste). Diese werden wir mit Liebe und Abenteuerlust untersuchen und als wichtige Quellen zur Selbsterkenntnis anschauen. Theorie zur Psychosynthese und Kabbala vervollständigt den Kurs.

Um einen Zugang zu uns selbst zu finden, tauchen wir in vielerlei Formen der Kreativität ein: Gesang, Poesie, Bewegung, Zeichnen. Und wir wollen unseren inneren Clown kennenlernen. Bei allem arbeiten wir mit großer Vorsicht und kehren immer wieder mit Gesang und erdenden Meditationen zurück zu unserer inneren Basis, so dass eine Erfahrung von innerem Frieden und Humor aufblühen kann. Im Kurs steht immer das Spielerische im Vordergrund.

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

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

<b>Leitung</b>	Shura Lipovsky
<b>25SL02</b>	Mittwoch, 15.10.2025, 18 Uhr bis Freitag, 17.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 260,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sei einfach glücklich – Meditation und Lebensqualität

mit Jochen Niemuth

Sei heiter und gelassen! Fließe mit dem Leben und nicht dagegen! Das ist ein Geheimnis für ein glückliches Leben. Glück, Freiheit und Liebe gehören zu den Grundwerten aller Menschheitskulturen. Alle Menschen wollen glücklich sein und das Leid vermeiden. Ganz bewusst „die Schmiedin/der Schmied des eigenen Glücks“ zu sein, ist vielleicht die höchste Kunst, die wir erlernen können.



Doch was verstehen wir unter Glück und wo erfüllt es sich in unserem Leben? Welche Hindernisse stellen sich ein und wie können wir diese aus dem Weg räumen? Gibt es einfache, für jede/jeden gangbare Wege zur Erfüllung? Wie kann uns die Meditation helfen, unsere Lebensqualität zu erhöhen? Der Kurs will uns zeigen, dass es für jede\*n von uns möglich ist, wahrhaft glücklich zu sein.

### Kurselemente:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>25JN11</b>	Freitag, 05.12.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 07.12.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 170,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Innerer Frieden – äußerer Frieden

mit Jochen Niemuth

Jeder Mensch wünscht sich Gelassenheit und inneren Frieden. Wir sehnen uns nach Ausgeglichenheit, Harmonie und Entspannung. Allerdings neigen wir dazu, uns in unserem Alltag unter Druck zu setzen und allzu oft lassen wir uns auch vollständig vom Alltag vereinnahmen. Um inneren Frieden zu erfahren, ist es notwendig, sich davon etwas abzukoppeln und zu lernen, innerlich loszulassen. In dieser Gelassenheit können sich dann Geist wie Körper erholen und erneuern.

Wenn wir zufrieden und mit uns selbst im Reinen sind, wird dies auch einen Effekt auf unsere Entscheidungen und Handlungen haben – und somit unseren Schicksalsweg mit beeinflussen. In einer friedlichen Atmosphäre verhalten wir uns anders als in einer angespannten, zerrütteten Situation.

Der innere Frieden wirkt sich auch im Äußeren aus und bestimmt die Atmosphäre und Lebenswirklichkeit, mit der wir jedem Tag begegnen. Wie können wir inneren Frieden erlangen und auch in schwierigen Situationen beibehalten? Und wie können wir lernen, sinnvoll mit Streit und Unruhe umzugehen? Dem wollen wir in diesem Kurs nachgehen.

### Kurselemente:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>25JN10</b>	Mittwoch, 07.05.2025, 18 Uhr bis Freitag, 09.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 170,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Jenseits der Hektik

mit Katharina Ceming



### Eine philosophische Reise zu mehr Gelassenheit

Bereits vor über 2000 Jahren erkannten griechische Philosophen die Bedeutung der inneren Ausgeglichenheit für die Lebensqualität. Daher entwickelten sie Strategien, um gelassener auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können. Das Besondere an den antiken Gelassenheitstrainings ist der Fokus auf die Prävention. Anstatt nur Symptome zu bekämpfen, lehrten sie, die Wurzeln von Stress und Unruhe zu erkennen und ihnen aktiv entgegenzuwirken. Dazu zählte neben der Analyse der eigenen Ressourcen die Überprüfung von Überzeugungen und Gedankenmustern, eine bewusste Steuerung der Emotionen, aber auch die Schaffung eines „gelassenheitsfreundlichen“ Umfelds.

Mit einer ausgewogenen Mischung aus Textimpulsen, praktischen Übungen, Selbstreflexionen und Meditationen bietet das Seminar einen Raum, um diese Strategien kennenzulernen, die uns helfen, Gelassenheit in den Alltag zu integrieren.

NEU

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
<b>25KC02</b>	Freitag, 11.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 13.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Endlich Stille im Kopf

mit George Pennington

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

### Wir wollen gemeinsam folgenden Fragen nachgehen:

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

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

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

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>25PE02</b>	Donnerstag, 23.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 26.01.2025, 12 Uhr
<b>25PE03</b>	Sonntag, 01.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Innehalten im Alltag

mit George Pennington

„Ziehe dich ab und an von dem zurück, womit du dich beschäftigst.“  
(Bernhard von Clairvaux)

Unser oft hektischer Lebens- und Arbeitsalltag kann dazu führen, dass wir Wesentliches aus den Augen verlieren. Manchmal bemerken wir erst nach Monaten oder Jahren, dass wir an uns selbst vorbeigelebt haben. Da tut es gut, rechtzeitig und regelmäßig innezuhalten: Es geht um die Kunst der Pause und darum, uns im Alltag wieder auf unsere eigenen Werte und Zielsetzungen zu besinnen.

Dafür gibt es bewährte Techniken und Verfahren, die wir in diesen Tagen kennenlernen und üben werden: mentales Innehalten auf der Metaebene, besseres Erspüren unserer inneren Mitte, kurze Besuche in der Stille zum „Auftanken“, die Besinnung auf unseren Körper, das Nutzen unseres Atemrhythmus als Kraftquelle bis hin zum richtigen Umgang mit 'To-do-Listen'. Und natürlich Humor.

Der Austausch mit anderen über Wesentliches inspiriert und macht Mut. Der Nährboden für solche behutsamen Gruppengespräche sind die stille Selbstreflexion und die Fragen, die daraus entstehen. Sie machen diese Tage für alle zu einer tiefen Lernerfahrung. Als Begleiter reflektiert der Kursleiter diesen inneren Prozess – in der Stille wie auch im Gespräch.

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>25PE04</b>	Donnerstag, 24.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr
<b>25PE05</b>	Sonntag, 19.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe

mit Michael Radtke

Dieses Seminar ist eine Einladung, sich auf 72 Stunden extreme Langsamkeit einzulassen. Das ist nicht leicht: Wir sind aus Gewohnheit so getrieben, nicht nur von außen, sondern vor allem von innen her, dass wir Raum und Zeit gar nicht mehr bewusst erleben. Diese innere Getriebenheit ist denn auch die wichtigste Hürde, die es in diesen Tagen zu überwinden gilt. Dabei öffnen sich Raum und Zeit auf ungeahnte Weise.



Der erste Tag dient der inneren und äußeren Vorbereitung. Die drei Tage danach gelten der ununterbrochenen Zeitlupe. Der letzte Tag ist notwendig, um die Verbindung zum Alltag wieder herzustellen. Während der Zeitlupe ist der Leiter die einzige Kontaktperson zur Außenwelt. Er berät die Teilnehmenden bei Bedarf, schützt den Rahmen und kümmert sich um die Infrastruktur. Die Zeitlupe verstärkt das körperliche und geistige Gewahrsein im Hier und Jetzt und ist eine lebenslang wirkungsvolle „Impfung“ gegen Stress-Symptome und Burnout.

Ermäßigung durch die Kursleitung: € 100,- beim zweiten und € 150,- beim dritten Kursbesuch.

<b>Leitung</b>	Michael Radtke
<b>25RE01</b>	Dienstag, 15.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Unbeschwert ins neue Jahr – Frieden schließen mit sich selbst

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

Der größte Unruhestifter für unseren Seelenfrieden ist unser Denken. Hohe Ansprüche, maßlose Selbstkritik, ewige Selbstzweifel nähren Schuldgefühle, schlechtes Gewissen und die zutiefst menschliche Angst, nicht zu genügen. Auch Glaubenssätze und innere Antreiber können hartnäckige Saboteure sein, wenn wir mit uns und der Welt ins Reine kommen wollen. Unser ärgster Feind sitzt im Kopf – und trifft zielsicher ins Herz. Und solange wir ihn bekämpfen, wächst er. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können starke Verbündete sein, um unseren inneren Quälgeistern wohlwollend zu begegnen und mehr Frieden in unsere Beziehungen zu bringen – beginnend bei uns selbst. Ziel dieses Seminars ist es, den ewigen Kampf des inneren Kritikers als Überlebensstrategie zu begreifen: eine alte Strategie, die sich überlebt hat.



Geführte Meditationen, Austausch und Yoga wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Kreative Impulse, Tanz und Gesang laden zu einer neuen, spielerisch-leichten Haltung ein. Für persönliche Fragen ist auf Wunsch Raum in kurzen Einzelcoachings.

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

**Leitung** Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli

**25CS01** Donnerstag, 02.01.2025, 18 Uhr bis  
Dienstag, 07.01.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvoll- kommenheit

mit Kristina Mohr

### „Auja! – Genuss in allen Lebenslagen!“

In diesem Workshop geht es um den Zauber und die positive Entspannung, die im Clownsspiel liegen. Die Entdeckung der inneren Clownsfigur lässt uns zu unserer ureigenen Kraft (zurück-)finden. Wir werden humorvoll, behutsam und rasant in die Clownsfigur eingeschleust, die in uns allen wohnt. Mit staunendem Herzen und wertschätzender Neugier lässt sie uns wie neugeborene die Welt so annehmen, wie sie ist – um diese dann auf den Kopf zu stellen.

In jedem Menschen steckt noch irgendwo das freie Kind, unmittelbar unterwegs in der Welt und unerschütterlich da – mit unkonventionellem Gebaren, Träumen und direkten Gefühlen. Allein die Suche danach fördert die erwachsene Unbeholfenheit des Spiels zutage und lässt komische und berührende Situationen entstehen. Durch die erweckte Grundlebensfreude können auch unlieb-same Stimmungen genossen werden. Wir erobern die Leichtigkeit des Seins – mal verrückt, immer im Spiel, zum Spaß – mit Körper- und Emotionstheater, Tanz und stillen Achtsamkeitsübungen.

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

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

**Leitung** Kristina Mohr

**25KI01** Freitag, 16.05.2025, 18 Uhr bis  
Sonntag, 18.05.2025, 12 Uhr

**25KI02** Mittwoch, 19.11.2025, 18 Uhr bis  
Freitag, 21.11.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Clownin/Der Clown in dir – Humor und Sinn vollkommen & unvollendet

mit Karl Metzler

In entspannter Atmosphäre wird Raum sein, die Qualitäten des Clownsspiels kennenzulernen und mit ihnen zu improvisieren. Sie führen uns auf die Spur, Sinn zu entdecken. Das Lachen meint es ernst und lässt Sinn hervorbrechen. Sinn ist zugleich schwer und leicht. Im Clownsspiel durchspielen wir die Zustände von Freude und Leid. So entzündet sich Zuversicht, Liebe, Zärtlichkeit und Mitgefühl. Das kindliche Gelächter verwandelt das scheinbar Unaushaltbare.

Der Clown erinnert uns an das, was in unserem Herzen liegt. Er erinnert uns daran, wie sehr wir einander brauchen. Er inspiriert uns, über unser Klein- und Groß-Sein hinauszugehen. Er bekräftigt uns, unsere vorgefassten Meinungen loszulassen. Er ermutigt uns, alle Beschönigungen und Abwertungen zu zerschmettern und gegenwärtig in den offenen Raum zu treten. Er lädt uns ein, authentisch zu sein. Er lädt uns ein, in Resonanz zu gehen mit den Schichten, die unser gemeinsames Menschsein ausmachen. So schält sich Sinn heraus, wird sichtbar, gibt uns Identität und füllt uns mit Liebe.

Der Kurs gibt durch eigenes Tun Einblicke in das Clownsspiel und schaut gleichzeitig auf den Hintergrund und die Gesetze von Clown und Humor. Sitzen in Stille ist Bestandteil des Kurses.

Offen für alle Interessierten.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

**Leitung** Karl Metzler

**25KM01** Donnerstag, 27.02.2025, 18 Uhr bis  
Sonntag, 02.03.2025, 12 Uhr

**25KM02** Dienstag, 30.09.2025, 18 Uhr bis  
Freitag, 03.10.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Smile to the cloud in your tea – vom Zen inspiriert ins Schreiben kommen

mit Christiane Wirtz



Poesie, Kunst und Meditation sind in der Tradition des Zen eng miteinander verbunden. Thich Nhat Hanh und andere bedeutende Zen-Meister haben uns in ihren Werken – Kalligraphie, Koans und Gedichten – Impulse hinterlassen, nachzudenken, innezuhalten und unserer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Es sind diese Momente der Achtsamkeit, in denen Neues entsteht. Nehmen wir den Stift in die Hand, ist es bereits geschehen: Wir müssen dem Entstandenen nur noch aufs Papier „verhelfen“.

Im Kurs wollen wir den Impulsen Raum geben und sog. Vignetten schreiben – kurze Texte, die sich auf einen Moment, eine Person, einen Ort, ein Objekt oder eine Idee beziehen. Sie können für sich alleine stehen oder zu längeren Texten werden. Wir wollen uns der Stille anvertrauen und offen sein für die Worte, die sich in uns zeigen wollen.

### Kurselemente:

Schreibübungen, auch im Freien, Feedback in der Gruppe, praktische Schreibhinweise, Meditation.

**Leitung** Christiane Wirtz

**25WT01** Freitag, 12.09.2025, 18 Uhr bis  
Sonntag, 14.09.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sein und Werden – Einführung in spirituelle Biografiearbeit

mit Liane Dirks und Christiane Wirtz

### Kennenlern-Workshop

Wir Menschen sind Geschichtenerzähler. Was und wie wir uns erzählen, erfahren wir als unsere Identität. Doch worauf legen wir den Fokus? Wir versuchen oft, unsere Einzigartigkeit in Abgrenzung zu anderen zu behaupten. Essenz unseres Menschseins aber ist Verbundenheit. Die Tiefe unseres Seins können wir nur erfassen, wenn wir uns in einem größeren Raum verorten als in der Enge unseres Ichs. Die grenzerweiternden Erfahrungen einer durchgestandenen Krise, einer schicksalhaften Wende, eines metaphysischen Erlebens nehmen uns nicht den Halt, vielmehr geben sie ihn: Halt in etwas Größerem, Weiterem. Spirituelle Biografiearbeit bietet einen Weg, das „Ich“ aus dem „Wir“ heraus zu begreifen. Wir lernen, unser Leben als Bewusstseinsreise zu verstehen und dafür unseren eigenen Ausdruck für die tieferen Dimensionen unseres Daseins zu entdecken. Hier finden wir jene Heimat und Zugehörigkeit, die mit der Geburt nicht beginnt und mit dem Tod nicht endet.

### Kurselemente:

Impulsvorträge, Schreiben, Vorlesen, vertrauensvoller Austausch in geschützter Atmosphäre, Meditation, Tai Chi.

Dieser Einführungskurs ist auch eine gute Vorbereitung, aber keine Voraussetzung für die **gleichnamige Weiterbildung 25/26LD04**. Interessierte, die den Benediktushof und die Arbeit von Liane Dirks bereits kennen, können sich für die Weiterbildung direkt anmelden.

### Empfohlene Lektüre:

Liane Dirks: Sein & Werden – Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen

<b>Leitung</b>	Liane Dirks, Christiane Wirtz
<b>25LD01</b>	Donnerstag, 06.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Einig mit dem Rhythmus des Lebens – ein Schreibretreat

mit Anna Platsch

„Jedes Herz folgt einem anderen Rhythmus, spielt ein anderes Lied.“

(Rumi)

Dieses Lied spielt unser wahres, ungeborenes Wesen in unserer einzigartigen Form, die wir sind. Es ist unser Lied auf dieser Erde, in Einheit und Liebe, im Rhythmus des Lebens selbst; ein tiefer Klang des Herzens, das in seiner inneren Intelligenz und grenzenloser Liebe weiß. Wir lauschen in Stille, im genauen Wahrnehmen unserer Gefühle – auch denen im Hintergrund, in der Spiegelung dessen, was in unserem Leben geschieht, vielleicht einem sehnsuchtsvollen Ruf in uns – so mag sich unser Herz für jenes tiefste Lied öffnen. Das geschriebene Wort, wenn es aus der Stille, aus dem Herzen kommt, birgt in sich eine Kraft, die uns auf diesem Weg führen kann. Es begleitet und trägt in unsere Einzigartigkeit. Wir werden ganz unterschiedliche Eingänge berühren und der Freude folgen.



Im Seminar sind wir in Stille, schreiben, lesen und lauschen. Es wird kleine Impulsübungen zum Thema geben. Die Texte werden nicht bearbeitet. Ein Raum von Transformation entsteht, der Offenheit für den inneren spirituellen Weg und die eigene Entfaltung braucht.

<b>Leitung</b>	Anna Platsch
<b>25PL01</b>	Donnerstag, 27.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Glück in der Liebe – ein Weg zu mehr Bewusstheit

mit Wolfgang Weigand



### Für Paare, Singles und Liebesuchende

Liebe ist das Thema, das uns am meisten bewegt und inspiriert, aber auch verletzt. Ist die Liebe an sich so widersprüchlich, oder sind wir es, auf der Suche nach ihr? Achtsamkeit und Bewusstheit sind in vielen spirituellen Büchern zentral. Oft fehlt jedoch die Dimension der Partnerschaft. Das diesem Kurs zugrunde liegende Beziehungsmodell ist eine wichtige Erweiterung auf die konkrete Situation in Liebesbeziehungen. Es macht die unbewussten Mechanismen deutlich, weshalb Menschen zusammenkommen und/oder sich auseinanderleben. Wir sind eingeladen, bisherigen destruktiven Mustern der Partner\*innensuche oder der Beziehungsdynamik auf die Spur zu kommen, vor allem aber auch dem eigenen Potenzial zur befreiten Liebe. Wir lernen die unbewusste Dynamik unseres „Schmerzkörpers“ kennen und den heilenden Weg der Bewusstwerdung.

Der Kurs ist ein Wechselspiel von kurzen Inputs und Stille, Geschichten und Bewegung sowie Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

<b>Leitung</b>	Wolfgang Weigand
<b>25WW01</b>	Donnerstag, 13.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- Paare pro Person € 290,- Einzelperson zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

## Die Suche nach Verbundenheit – für Paare und Singles

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Die Suche nach Verbundenheit ist eines der zentralen Bedürfnisse des Menschen. In unserer Zeit ist der Wunsch nach Individualität, Unabhängigkeit und Freiheit ebenso stark ausgeprägt wie die Sehnsucht nach Zweisamkeit, tiefer Begegnung und Herzensverbindung. Im ständigen Ringen um Autonomie und Verbundenheit entstehen oft emotionale Verletzungen, die eine Beziehung belasten oder sie uns beenden lassen.

### Aspekte von Beziehungsgestaltung:

- Angst vor dem Alleinsein und Sehnsucht nach dem DU
- Einsamkeit – auch in Beziehung
- Verletzungen in Partnerschaft – ist Heilung möglich?
- Sprache finden für das Unausgesprochene
- WIR ist mehr als ICH und DU
- Spiritualität und Achtsamkeit in Beziehung

### Kurselemente:

Impulsvorträge, Meditation, Paarcoaching, Körper- und Gestenarbeit, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit.

Der Kurs ist geeignet für Paare, getrennte Paare, Liebespaare und Singles unabhängig von Alter und Geschlecht, die sich mit ihrer Beziehungsgestaltung und ihren Beziehungsmustern beschäftigen wollen.

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>25AP03</b>	Sonntag, 29.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- Paare pro Person € 450,- Einzelperson zusätzlich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Gemeinsam wachsen als Paar – ein Intensiv-Seminar

mit Bettina Jellouschek-Otto und Randolph Hummel

Paarkrisen sind Herausforderung und Chance zugleich. Meist sind es die Lebensübergänge, die Gewohntes durch einanderbringen und Distanz zwischen den Liebenden schaffen können: Der Übergang vom Paar zur Familie, wenn die Kinder das „Nest“ verlassen, Eintritt ins Rentenalter, wenn Krankheiten Einschränkungen mit sich bringen, u. a. mehr. Wichtig ist es dann, zu klären: Wie sieht das Grundmuster aus und worum geht es „eigentlich“ in unserem Konflikt? Welche Wachstumsschritte stehen für uns als Paar an? Wie wollen wir unsere Zukunft gestalten und welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung?

### Zu diesem Seminar laden wir Paare ein:

- die für die Lebendigkeit ihrer Beziehung auf der Suche nach neuen Impulsen sind
- die mehr Achtsamkeit in ihr Miteinander bringen wollen
- die in ihrer Beziehung in einer Krise stecken und diese nutzen wollen
- die in einer wichtigen Lebensfrage (z. B. Heirat, Kinder, Trennung usw.) eine Entscheidung finden wollen.

Jedes Paar hat die Möglichkeit, sein eigenes Thema einzubringen und daran zu arbeiten. Dies tun wir nach einer von Hans Jellouschek und Margarete Kohaus-Jellouschek entwickelten Konzeption, die sich seit Jahrzehnten bewährt hat.

### Kurselemente:

Paargespräche in der Gruppe, Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen, Kurzvorträge und Übungen.

<b>Leitung</b>	Bettina Jellouschek-Otto, Randolph Hummel
<b>25J001</b>	Mittwoch, 23.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.04.2025, 12 Uhr
<b>25J002</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 490,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Paar-Zeit – uns mit Wohlwollen und Mitgefühl begegnen

mit Sybille Seegy

In Paarbeziehungen lässt es sich kaum vermeiden, dass wir einander verletzen und unsere Beziehung dadurch belasten. Mit der Zeit nimmt dies unserer Liebe die Kraft und führt oft zu emotionaler Distanz, unter der beide leiden. Eine positive Gegenseitigkeit immer wieder herzustellen, gehört ebenso zur menschlichen Beziehungskompetenz, wie einander danken und verzeihen zu können. Der geschützte Rahmen dieses Kurses ermöglicht es, uns gegenseitig wieder in unseren Qualitäten und Ressourcen zu sehen, verständnisvoll, wohlwollend und mitfühlend auf Unterschiede zu schauen und diese anzuerkennen. Dadurch entsteht eine neue gegenseitige Wertschätzung und wir können den gemeinsamen Weg gestärkt und geklärt weitergehen. Unter strukturierter Anleitung wird es möglich, erste Schritte auf dem Weg zur Versöhnung zu gehen, Altes loszulassen und das Verbindende zu erneuern und zu festigen.

### Kurselemente:

kurze Vorträge, achtsame Zwiegespräche der Paare, angeleitete Gesprächs-, Körper- und Fantasieübungen, Plenumsgespräche, Achtsamkeit in Stille und Bewegung.

Das Seminar richtet sich an Paare, die ihrer Beziehung einen heilsamen Impuls sowie Raum für wohlwollende und mitfühlende Begegnung geben möchten.

Literaturhinweise im Kurs auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Sybille Seegy
<b>25GY01</b>	Donnerstag, 22.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR – ein Workshop für Paare

mit Kathrin Skoupil und Christian Stocker

Oft sehnen wir uns danach, uns selbst und die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können. Wir möchten auch, dass diese von unserer Partnerin/ unserem Partner gesehen werden und haben bestimmte Erwartungen an sie/ihn. In diesem Kurs lernen wir den achtsamen Raum als eine Möglichkeit kennen, so zu kommunizieren, dass Bedürfnisse und Erwartungen wirklich gehört werden – ohne Druck und Kränkung. Anschauliche Modelle lassen uns die Fallstricke in der zwischenmenschlichen Kommunikation besser verstehen. Wir lernen Möglichkeiten eines achtsamen Umgangs kennen, in dem die jeweilige persönliche Situation und die wunden Punkte der Partnerin/ des Partners in Auseinandersetzungen mehr Beachtung und Schutz finden. So kann die Unterschiedlichkeit unserer Persönlichkeiten als Bereicherung und Stärke unserer Beziehung erlebt werden, als Möglichkeit, aneinander zu wachsen.



### Kurselemente:

Ergünden der Themen durch eigene Erfahrungen, klassische Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen, achtsame Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Körperübungen für Paare.

<b>Leitung</b>	Kathrin Skoupil, Christian Stocker
<b>25SP01</b>	Donnerstag, 14.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 17.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- pro Person zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

mit Ludger P. Beckmann

In Beziehung sein ist eine der Essenzen unseres Lebens. Wir sind schon in Beziehung, bevor wir Individuum sind. Erwarten wir jedoch, vom anderen glücklich gemacht zu werden, wirft uns dies auf die Prägungen und Formen unseres inneren Kindes zurück. Welche inneren Teile treten dabei in Beziehung und in Aktion? Was ist förderlich für den Beziehungsfluss?

Um dies zu erkunden und Lernerfahrungen zu machen, erforschen wir, welche Beziehungsformen mein inneres Kind zuhause gelernt hat und wie ich sie heute zu Tage bringe. Wir werden uns der Verstrickungen in Beziehungen und unserer eigenen Anteile daran bewusst. Zudem wollen wir Gegensätze in der Beziehung als Chance und Bereicherung begreifen, Verstrickungen überwinden und gut für das eigene innere Kind sorgen. In Beziehungsaufstellungen (Internal Family Systems - IFS) finden wir Potenziale und neue Wege der Begegnung. Wir entdecken Beziehung als heilsamen spirituellen Wachstumspfad, den wir beschreiten.

### Kurselemente:

Dialog mit innerem Kind und inneren Teilen, körperzentrierte und achtsamkeitsorientierte Prozessarbeit (HAKOMI), IFS, Beziehungsarbeit, Paardyaden, Achtsamkeitsübungen, stille Meditation, Journaling der eigenen Erfahrungen.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Geeignet für Paare und Einzelpersonen.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>25LB04</b>	Sonntag, 10.08.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- Paare pro Person € 395,- Einzelperson zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Midlife-Vision

mit George Pennington

„Es ist wichtig, zu wissen, wo man herkommt, um zu wissen, wo man hinwill.“  
(Gary Grant)

### Einzelpersonen und Paare von 35 bis 55 (+/-)

Mit 35 bis 40 Jahren bekommen wir zum ersten Mal unwiderruflich unsere Begrenztheit zu spüren. Manche sehen darin den Anfang vom Ende und sprechen von „Midlife-Crisis“. Wir können darin aber auch eine Chance sehen: eine unmissverständliche Aufforderung, Bilanz zu ziehen über die Vergangenheit und eine neue, tragfähige Vision zu entwickeln, die unsere Sinnhaftigkeit für die zweite Lebenshälfte neu definiert. Wir brauchen eine „Midlife-Vision“.

In diesen Tagen haben wir die Gelegenheit, unsere ursprüngliche Zielsetzung von der Mitte des Lebens her zu würdigen und zu überdenken. So können wir die Weichen für eine Sinnerfüllung neuer Art stellen. Die Basis hierfür bietet eine sorgfältige Lebensbilanz, die nichts ausspart: Familie und Beziehungsgeflecht, Arbeitswelt, Werte und Pläne. Es folgen ein sorgfältiges Abwägen und Aus-sortieren, ein Um- bzw. Neudenken, ein Erwägen neuer Möglichkeiten und eine eigenverantwortliche Neuorientierung. Diese neue Sicht auf das eigene Leben kann nun in konkrete Schritte münden.

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

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>25PE06</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Visionen für die späteren Jahre/55+

mit Birgitt E. Morrien

Der Bedarf an Neuorientierung ist bei den in die Jahre kommenden Babyboomern groß. Diesem sinnstiftend zu begegnen, ist Ziel des Coaching-Seminars. Visionen sind kein Privileg der Jugend. Sie immer wieder neu zu finden, bleibt lebenslange Herausforderung. Geborgen in der Gemeinschaft Gleichgesinnter nähern wir uns dem inneren Ruf der reiferen Jahre an. Auf der Grundlage der ganzheitlichen DreamGuidance-Methode gehen wir in drei Arbeitsschritten vor: Ausgangslage ausloten, eigene Vision finden und Umsetzung sichern.



So können wir den Modus wechseln: weg von der angst-gesteuerten Hyperaktivität der Nachkriegskinder und -enkel, hin zu mehr Muße, zu maßvollem Schaffen und besonnenem Wirken. Ziel ist es, den Zugang zu neuer Reife zu eröffnen, die sich am eigenen Lebendigsein ausrichtet und an der sich auch die Nachwachsenden aufrichten können. Das Seminar verbindet Einzel- und Gruppenarbeit. Jeder Tag strukturiert sich in drei Einheiten, die Körper, Geist und Seele berücksichtigen. Die Vision braucht den ganzen Menschen!

Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide (mind. 5 Farben), Stift, Notizheft.

<b>Leitung</b>	Birgitt E. Morrien
<b>25MI01</b>	Sonntag, 11.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 13.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 399,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn

mit Mechthild Messer

In der Lebensmitte verändert sich vieles, neue Aufgaben warten: Eltern werden pflegebedürftig, Kinder gehen neue Wege, die eigene Gesundheit fordert mehr Aufmerksamkeit, die berufsfreie Zeit steht vor der Tür, Sehnsucht nach Neuem wächst. Viele Menschen ziehen in dieser Lebensphase eine Zwischenbilanz, wünschen sich Klarheit, Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut. Wir wollen unsere persönliche Lebensspur weiterdenken, neue Impulse für die eigene Weiterentwicklung erhalten: Welche Schätze an Erfahrung und Kraftquellen bringen wir mit? Wie können wir Chancen nutzen, um Lebensqualität und Sinn zu erfahren? Welchen Spurwechsel wollen wir wirklich?

### Thematische Schwerpunkte werden sein:

- Zwischenbilanz: wohlwollender Blick zurück und Ernte
- aufspüren wahrer Herzenswünsche; Lebensqualität und Sinnfrage
- erkennen persönlicher Werte, Interessen und Ressourcen
- erfolgreiches Umgehen mit psychischen Belastungen
- achtsames Bewahren eigener Kräfte
- erarbeiten von Zielen, Prioritäten und Handlungsschritten
- Stärkung optimistischer Sichtweisen und von Zufriedenheit

Bitte mitbringen: 5-7 persönliche Fotos (in Kopie, normale Fotogröße, z. B. 10 x 15) aus verschiedenen Lebensbereichen (es können andere Personen mit darauf sein) und von Ereignissen, an die wir uns gerne erinnern, Notizheft, Schreibutensilien, Schreibbrett, Buntstifte, Schere, Klebestift.

<b>Leitung</b>	Mechthild Messer
<b>25MM01</b>	Donnerstag, 09.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.01.2025, 12 Uhr
<b>25MM02</b>	Sonntag, 24.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 395,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsam Älterwerden

mit Helmut Dörmann und Peter Paanakker

Wenn wir realisieren, dass wir älter werden, wird uns klar: Die Zeit fließt und lässt sich nicht aufhalten. Wir können die Uhr nicht zurückdrehen und es noch einmal versuchen. Vielleicht bemerken wir auch, dass wir uns in einer neuen Lebensphase befinden und diesen Lebensabschnitt gerne achtsam und bewusst gestalten möchten.

Wenn wir während des Älterwerdens innehalten und uns fragen, „wie“ wir denn älter werden möchten, kann sich ein kreativer Raum mit Fragen, Unsicherheiten, Möglichkeiten und neuen Perspektiven öffnen. Möglicherweise beschäftigt uns auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Einsamkeit und Angst.

Im Kurs wollen wir u. a. folgenden Fragen nachgehen: Kann ich mich auf das Älterwerden freuen? Wie reagiert mein Inneres auf das Älterwerden? Wie kann ich achtsam und bewusst älter werden? Gemeinsam wollen wir erforschen, wie wir auf eine achtsame Art mit dieser neuen Lebensphase umgehen können.

### Kurselemente:

Meditation, Selbsterforschung in Begegnung, Lebensweg-Biographiearbeit, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die Freude daran haben, sich achtsam und mitfühlend wahrzunehmen und gleichzeitig die Weichen für die Zukunft noch einmal neu stellen möchten.

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann, Peter Paanakker
<b>25HD03</b>	Donnerstag, 01.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 04.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 365,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU



## Vergänglichkeit – Angst machend, ermutigend, befreiend?!

mit Barbara von Meibom

Krise, Änderung, Wandel, Transformation – das sind Schlagworte, mit denen unsere Gegenwart gerne umschrieben wird. Doch Vergänglichkeit ist mehr. Sie verweist auf eine Endgültigkeit, vielleicht auf einen Verlust, der zutiefst verschrecken mag. Was gerne übersehen wird: Vergänglichkeit birgt in sich auch Chance und Neuanfang.

Daher lohnt es, sich auf die Spur der vielfältigen Gesichter von Vergänglichkeit zu begeben, sie in unserem persönlichen Erleben zu erkunden und ihre Kraft zu entdecken, die zum Leben befreit. Solche Spurensuche führt uns nicht nur zu den Höhen und Tiefen des eigenen Lebens. Wir können auch eine Ahnung entwickeln für die Ordnung des Lebens selbst. Vergänglichkeit begegnet uns in den Zyklen der Natur, in den Zyklen des Lebens, im Aufstieg und Fall von Vorstellungen, Gesellschaften und Kulturen. Und immer geht es dabei um Prozesse des Akzeptierens, Trauerns und Vertrauens in die Möglichkeiten und die Kraft der Erneuerung.

Vergänglichkeit in diesem Sinne im eigenen Bewusstsein, im bewussten Sein zu halten, erweitert unseren Wahrnehmungsräum, stärkt unsere Kraft zum Frieden innen wie außen und lässt uns das Leben feiern.

### Kurselemente:

erfahrungs- und prozessorientiertes Lernen mithilfe von Impulsen, Dialog, Übungen (Einzel, Dyaden, Gruppe), Bewegung und Meditation.

## Vom Umgang mit Trauer und Abschied

mit Wolfgang Weigand



Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens verschiedene Verlusterfahrungen. Trauer darüber verändert manchmal alles, oft folgen spirituelle Umbrüche: Sinnverlust oder Erschütterung des bisherigen Welt-, Menschen- oder Gottesbildes. Wie kann Trauer gelebt werden, so dass das Leben wieder strömt, dass die „Flussüberquerung“ gelingt?

### Folgende Themen kommen zur Sprache:

persönlicher Umgang mit Trauer und Verlust; Biografiearbeit und eigene Grenzerfahrungen; Umgang mit Trauer, Trauerarbeit, Trauerkompetenz; wie über Abschiednehmen, Einsamkeit, Ängste reden?; hilfreiche Rituale für den Abschied.

Der Kurs ist ein Wechselspiel aus kurzen Impulsen, Stille, Geschichten, Gesprächen, Bewegung sowie Einzel-, Paar- und Gruppenübungen.

Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibutensilien, persönlicher Lieblingsgegenstand, bei einem kürzlich erlebten Tod evtl. Foto des\*der Verstorbenen.

## Trauer – ein Weg der Wandlung

mit Helmut Dörmann

„Die Wunde ist der Ort,  
an dem das Licht in dich eintritt.“  
(Rumi)

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder mit dem Schmerz des Abschieds konfrontiert – sei es durch das Ende einer Beziehung oder den Verlust eines geliebten Menschen. In solchen Momenten fällt es uns oft schwer zu verstehen, wie wir mit den überwältigenden Gefühlen von Trauer, Angst, Einsamkeit und Selbstzweifel umgehen sollen.

Sich der eigenen Trauer zuzuwenden, kann uns Raum geben, unsere Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste kennenzulernen. In diesen berührenden Momenten kommen wir mit unserem „Menschsein“ und mit der Tiefe unserer Seele – vielleicht wieder – in Kontakt. Dadurch kann unser Leben eine neue Ausrichtung und innere Dimension bekommen.

Durch gegenseitige Unterstützung und offenen Austausch können wir uns erlauben, diese Momente bewusst zu erleben und gemeinsam mit anderen zu durchleben. Dieser Kurs ist eine Einladung, einen Weg im Umgang mit Trauer zu finden, mitfühlend mit uns selbst umzugehen und unsere innere Herzintelligenz zu entwickeln.

### Kurselemente:

angeleitete Meditation, meditative Trauergebärden, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, Mitgefühlpraxis (Tonglen), achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die Abschied und Verlust erleben oder erlebt haben und sich heilsam damit auseinandersetzen wollen.

## Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

mit Helmut Dörmann

In diesem Kurs wollen wir uns intensiv mit der persönlichen und spirituellen Dimension des Lebens und Sterbens beschäftigen. In den Weisheitstraditionen wird uns geraten, die Vergänglichkeit – und damit das eigene Sterben – als etwas zu sehen, was täglich geschehen kann. Je besser wir darauf vorbereitet sind, desto leichter und gelöster können wir unser Leben gestalten.

Wir sind eingeladen, zu erkunden, was uns im Leben wichtig ist, indem wir Verluste achtsam und mitfühlend durchleben. Außerdem gehen wir mit einer geführten Sterbemeditation selbstwahrnehmend durch die letzten Tage und Momente unseres Lebens. Begleitet wird diese Reise durch Gong-Impressionen von Rudolf Faber.

Der Tod kann Lehrmeister unseres Lebens sein. Wir können durch bewusstes Gegenwärtigsein in die innere Dimension unseres Lebens und Sterbens hineinwachsen. Die heilende Kraft von Achtsamkeit und Mitgefühl hilft uns dabei, diesen inneren Weg zu beschreiten und gleichzeitig mit dem Leben, so wie es ist, in Verbindung zu sein.

### Kurselemente:

angeleitete Meditation, Selbsterforschung in Begegnung, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog, Gong-Impressionen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit ihrem eigenen Sterben und Tod auseinandersetzen möchten und dies als Lebensbereicherung ansehen.

NEU

Leitung	Prof. em. Dr. Barbara von Meibom
25VM01	Donnerstag, 02.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 05.10.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Wolfgang Weigand
25WW02	Sonntag, 31.08.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.09.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Helmut Dörmann
25HD02	Donnerstag, 30.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 02.02.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Helmut Dörmann
25HD04	Sonntag, 07.12.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.12.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 09 Führung

## Führung

Komplexität und Tempo haben in unserer Welt rasant zugenommen. Dies gilt sowohl für die Gesellschaft als auch für Organisationen und Unternehmen. Um den hohen Anforderungen, denen Menschen in Führungsverantwortung begegnen, gerecht zu werden, braucht es mehr als die gewohnten Schulungsansätze. Unter anderem können Ansätze, die sich mit Mindful Leadership und Methoden aus der Theorie-U befassen, einen Weg der Orientierung bieten: um innerlich Kurs zu halten und um persönliche Fähigkeiten und unternehmerische Notwendigkeiten miteinander zu verbinden.

Mit unseren Seminarangeboten rund um Führungsverantwortung nehmen wir den gesamten Menschen ins Blickfeld. Es werden notwendige Kenntnisse und Methoden vermittelt, um in den unterschiedlichen Situationen des Führungsalltags präsent zu sein und bewusst zu führen. Bei fast allen Kursen ist Meditation in unterschiedlicher Form integraler Bestandteil.

Menschen, die in unterschiedlichsten Bereichen Verantwortung tragen, finden hier die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeit kennenzulernen, ihre Handlungsfähigkeit zu erweitern und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie können visionäres Denken mit bodenständiger Praxis, spirituelle Tiefe mit pragmatischer Alltagsethik verbinden. Die Befähigung, kulturelle, gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Ziele in harmonische Balance zu bringen, steht dabei im Fokus.

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

*„Lebe, als würdest du morgen sterben,  
lerne, als würdest du ewig leben.“*

Mahatma Gandhi

## Zen for Leadership – die Kunst des Führens

mit Brigitte Madeleine van Baren

### Mit Verstand, mit Intuition, mit dem Herzen

Das Kursprogramm „Zen for Leadership“ ist speziell für Menschen mit Führungsverantwortung entwickelt worden – aber auch geeignet für Menschen, die sich selbst besser „führen“ wollen.

Menschen in verantwortlichen Positionen kennen die Spannung zwischen beruflichem Engagement und persönlicher Entwicklung. Und viele fragen sich, wie sie die Balance zwischen beruflichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen finden. Der Übungsweg des Zen ist ideal dafür, sich auf das zu fokussieren, was uns guttut und auf das, was für uns wirklich wichtig ist. So kommen wir zu klarem Denken und Handeln, zu mehr Power und Kreativität, zu besserer Konzentrationsfähigkeit, zu mehr Geduld, mehr Mitgefühl und letztlich zu konstruktivem Denken.

### Kurselemente:

Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (meditatives Gehen) und weitere Meditationserfahrungen, Vorträge über Zen in Alltag und Beruf, Körperübungen, Dokusan (Einzelgespräche mit der Kursleitung) sowie immer wieder Impulse zu Zen im Alltag.

### Referenten:

Gerhard Bader, Dr. Dr. Daniel Wagner (online)

<b>Leitung</b>	Brigitte Madeleine van Baren (Seikō-An)
<b>25ZL01</b>	Sonntag, 02.02.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen € 780,- für Organisationen zugl. Unterkunft und Verpflegung

## Sommerseshin „zen@work“

mit Brigitte Madeleine van Baren



### Leadership – Change – Energiemanagement

Eine Meditationswoche für Menschen in Führungsverantwortung – einmal vollkommen raus aus dem Gewusel der Arbeit, rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken. Das ist eine intensive Woche mit: Zazen, Kinhin, Tiefenentspannung, Yoga- und Körperübungen sowie täglich Dokusan. Außerdem gibt es Vorträge zu den Themen Leadership – Change – Energiemanagement. An einem Kurstag bilden Körperübungen den Schwerpunkt des Programms.

Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die entspannter und bewusster in Beruf und Familie leben möchten. Für Erstteilnehmende an diesem Seshin wird ein Orientierungsgespräch empfohlen. Kontakt: [Brigitte@zenforleadership.com](mailto:Brigitte@zenforleadership.com)

### Referenten:

Gerhard Bader, Dr. Dr. Daniel Wagner (online)

<b>Leitung</b>	Brigitte Madeleine van Baren (Seikō-An)
<b>25ZL02</b>	Sonntag, 20.07.2025, 18 Uhr bis Freitag, 25.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 560,- für Privatpersonen € 670,- für Organisationen zugl. Unterkunft und Verpflegung

## Organisationsaufstellung aus dem Zen-Geist

mit Alexander Poraj

Häufig und schnell Entscheidungen zu treffen, wird heute von jeder Führungspersönlichkeit erwartet, ganz gleich, wie groß das Unternehmen oder das Projekt ist. Gleichzeitig aber ist die Komplexität der dafür nötigen Faktoren so hoch geworden, dass nicht mehr alle gebührend berücksichtigt werden können. Genau hier liegt die Stärke der Methode der Organisationsaufstellungen. Sie ermöglicht es, die Beziehungsebenen und Verflechtungen von Mitarbeitenden, Teams und Unternehmensteilen so lebendig werden zu lassen, dass die oft unsichtbaren, jedoch höchst wirksamen Dynamiken sichtbar werden.

Offen für alle Interessierten, mit und ohne Vorerfahrung im Sitzen in Stille. Es wird eine Einführung in Zazen geben.

### Beispiele für die Anwendung dieser Methodik sind:

- Konflikte innerhalb der Hierarchien
- Umgang mit Klient\*innen, Mitarbeitenden und den eigenen Produkten
- die Rolle und Haltung des Betriebsrates
- die Verwobenheit persönlicher Themen Einzelner

Die Haltung der Präsenz, die ebenfalls in diesem Seminar eingeübt wird, öffnet und hält gleichzeitig das Feld für genaues Schauen auf das, was sich wirklich bereits ereignet hat oder im Begriff ist, sich zu ereignen. Die Zazen-Übung ist deshalb fester Bestandteil des Kurses.

Offen für alle Interessierten, mit und ohne Vorerfahrung im Sitzen in Stille. Es wird eine Einführung in Zazen geben.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj
<b>25ZP36</b>	Sonntag, 16.02.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.02.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zugl. Unterkunft und Verpflegung

## Präsent und entspannt im Hier und Jetzt! – Schweigeretreat

mit Rudi Ballreich und Susanne Breuning-Ballreich

In diesem Meditationsretreat stehen die Sammlung der zerstreuten Aufmerksamkeit und die Stärkung der Präsenz beim Handeln im Mittelpunkt. Wenn es gelingt, äußere und innere Ablenkungen fernzuhalten, kann der eigene Geist zur Ruhe kommen und die Erfahrungen im Hier und Jetzt werden klar und präzise. Beim meditativem Üben findet auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Unruhe und Anspannung statt – und mit den Geschichten, die im „Kopfkino“ auftauchen. Wenn durch Präsenz, Aufmerksamkeit und Mitgefühl im Inneren ein haltender Raum entsteht, können sich negative Energien auflösen und Gelassenheit entwickeln sowie tiefere Schichten des eigenen Seins erlebbar werden. Transformative Körperarbeit hilft dabei, psychische Blockaden zu lockern, das Herz zu öffnen und den eigenen Schwung zu finden.



Das Retreat richtet sich an Menschen, die im Organisationskontext Verantwortung tragen und an alle Interessierten, die ihre Fähigkeiten zur Selbstführung weiterentwickeln wollen.

<b>Leitung</b>	Rudi Ballreich, Susanne Breuning-Ballreich
<b>25RB01</b>	Sonntag, 21.09.2025, 18 Uhr bis Freitag, 26.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 740,- für Privatpersonen € 850,- für Organisationen zugl. Unterkunft und Verpflegung

## Theorie U – eine Reise: Der Lebendigkeit Raum geben – mit Leichtigkeit handeln

### Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training

mit Katrin Sickora und Iwan Hofer

Nach Otto Scharmer, der Begründer der Theorie U und Aktionsforscher am MIT (USA), ist eine der wichtigsten Bezugspunkte authentischer und nachhaltiger Führung weitgehend unbekannt: unsere innere Quelle. Kommen wir jedoch mit dieser inneren Quelle in Berührung, erlaubt uns dies, zukünftige Möglichkeiten zu erspüren – dadurch verändert sich unsere eigene Ausrichtung und neues Handeln entsteht.

Dieser Kurs lädt ein, sich mit der eigenen inneren Quelle zu verbinden. Verschiedenste Methoden und Übungen aus der Theorie U unterstützen uns darin, tief in unsere Prozesse als Mensch und Führungskraft einzutauchen und der eigenen Lebendigkeit Raum zu geben. Dabei leitet uns die Haltung des Erkundens, des Fragens, des Nichtwissens – um ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.

Eingebettet in Zeiten der Meditation und Achtsamkeit, weiten wir unser Bewusstsein – auf persönlicher, beruflicher und systemischer Ebene. In der Theorie U gilt dieses bewusste Wahrnehmen und Handeln aus der Verbindung mit der inneren Quelle als entscheidend für eine Zukunft, die eine neue Haltung und ein Führen mit Leichtigkeit ermöglicht.

In diese Tiefe reisen wir mit max. 8 Teilnehmenden.

mit Astrid Böttger und Thomas Fries

Wie können Führungskräfte verantwortungsvoll mit Veränderungen umgehen, andere Menschen inspirieren und ihren eigenen Werten folgen? Wie können sie in unserer komplexen Welt präsent und fokussiert, gesund und zufrieden bleiben? Search Inside Yourself (SIY) – das heißt Neurowissenschaften + Emotionale Intelligenz + Achtsamkeit – entstand als Antwort auf diese Fragen. SIY Global hat mit führenden Experten und Expertinnen aus Neurowissenschaften und Business ein Programm entwickelt, das inzwischen in über 30 Ländern weltweit unterrichtet wird.

Emotionale Intelligenz ist eine entscheidende Führungskompetenz, um unsere Emotionen und die unserer Mitmenschen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Das ist die empathische Basis für konstruktive soziale Interaktion und ganzheitliche Führung.

Das Training ist interaktiv und sehr lebendig. Die anschließende 28-Tage-Challenge (Übungen und Anregungen per Mail) nimmt die Praxis aus dem Workshop noch einmal auf und hilft, das Erlernte in den (Führungs-)Alltag zu integrieren. Offene Fragen können in einem optionalen Webinar (ca. 7 Wochen nach Kursende) beantwortet werden.

Die Anmeldung für die Webinare erfolgt direkt bei den Kursleitenden. Termine: Montag, 28.04.2025 und Montag, 20.10.2025, jeweils 17-18.30 Uhr.

<b>Leitung</b>	Katrin Sickora, Iwan Hofer
<b>25OR01</b>	Sonntag, 18.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.05.2025, 12 Uhr
<b>25OR02</b>	Sonntag, 26.10.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 750,- für Privatpersonen € 990,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Astrid Böttger, Thomas Fries
<b>25AB01</b>	Sonntag, 23.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.03.2025, 12 Uhr
<b>25AB02</b>	Sonntag, 07.09.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.09.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 900,- Early Bird bis 6 Wochen vor Kursbeginn € 1.200,- ab der 5. Woche vor Kursbeginn zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Klare Führung mit Integral Leadership Practice Design (ILPD)

mit Daniela Borschel

Im Erkennen, dass Führung wie eine Kunst entwickelt und praktiziert werden möchte, stellen sich praktische Fragen wie: Was leitet mich als Führungskraft? Wie gebe ich Richtung? Wohin jemanden oder etwas entwickeln? Wie Entscheidungen treffen?

Integral Leadership auf Basis der Metatheorie Ken Wilbers betrachtet Führungskunst holistisch, nutzt bewusst alle Perspektiven auf Führung (Quadranten, Ebenen, Linien, Typen, Zustände) und bezieht systemische, kulturelle und mindfulness-basierte Perspektiven ein. Komplexe Führungskontexte werden umfassender erkannt, Bewusstseinshierarchien sichtbar und nutzbar. Dies gibt Orientierung und fördert Entwicklung.

Im Kurs erkennen wir, welche Aspekte ausgeblendet oder überbetont sind, und wie Führungspraxis ergänzt, verschlankt und abgerundet werden kann. Dies geschieht durch eigene Bestandsaufnahme, Erforschen von Potenzialen und Gestaltung eines individuellen Praxisdesigns mit der von der Kursleiterin entwickelten Methode des Integral Leadership Practice Design. Viele ergänzende Praktiken werden vorgestellt und geübt.

### Kurselemente:

Themenimpulse, ILPD, Selbsterforschung, Schattenarbeit, Sitzen in Stille, 3-Körper-Praxis, Dialog.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Führungserfahrung in Organisationen oder als Unternehmer\*in.

<b>Leitung</b>	Daniela Borschel
<b>25DB01</b>	Sonntag, 09.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 12.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 600,- für Privatpersonen € 740,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Führen und Entscheiden

mit Uwe Minde und Sabine Löffler

Führen bedeutet, vielfältige Entscheidungen zu treffen. Häufig werden unsere Entscheidungen von der eigenen Lebensgeschichte beeinflusst. Unser „Ich“ ist ein Geschichtszähler und oft genug in der eigenen Geschichte gefangen. Es sind die Erinnerungen an die Defizite und Überforderungen der eigenen Biografie, die unseren Blick auf das Hier und Jetzt färben. Das Ego entwickelt Techniken, um die Erinnerungen an die Mängel zu kompensieren.



Wir haben aus verschiedenen Therapiemethoden (Pesso-Boyden-Therapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, Systemtherapie, Telearbeit) Übungen und Selbsterfahrungselemente zusammengestellt, die es uns ermöglichen, unser Entscheidungsverhalten kennenzulernen: Wer oder was in uns entscheidet? Was treibt uns bei unseren Entscheidungen an?

Neben Meditation, theoretischen Einheiten und Übungen gibt es auch Raum für individuelles Arbeiten. Vor allem die Pesso-Boyden-Therapie bietet eine Methode, alte Verletzungen und Defizite, die unser Entscheidungsverhalten prägen, zu heilen. Führen und entscheiden, unabhängig von dem Ballast der eigenen Biografie, wird möglich.

<b>Leitung</b>	Uwe Minde, Sabine Löffler
<b>25UM03</b>	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 07.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Secure Base Leadership – Psychologische Sicherheit als Basis von Führung

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

Psychologische Sicherheit wirkt nach innen und außen überall da, wo Menschen zusammenkommen. Sie ist nach aktuellen Erkenntnissen auch die wichtigste Basis für Führung. Bekannt ist dieser Zusammenhang inzwischen vielen, gelebt wird er weniger. Aus einer sicheren Basis heraus zu handeln, braucht Momente des Spürens und der Selbstbegegnung. Sicherheit betrifft unsere Gedanken und emotionalen Reaktionen ebenso wie die unwillkürlichen Reaktionen unseres Nervensystems. Neurobiologisch fundiert könnten wir sogar sagen: Sicherheit ist ein verkörperter Zustand, der sich nicht erdenken, aber „einladen“ lässt. Er hat Auswirkungen auf den Umgang mit unserer eigenen Verletzlichkeit, der Art und Weise, wie wir Vertrauen leben, mutig sind und authentisch kommunizieren.

Achtsamkeit, gepaart mit Selbstfürsorge, kann hier sehr wirksam neue Strukturen in unseren unwillkürlichen Mechanismen schaffen und aus dem Wesenskern entwickelte Selbstsicherheit aufbauen.

Die Basis des Kurses sind die Programme MBSR und MSC. Praxisbezogene Anleihen aus Inner Family System (IFS) und Neurosystemik (G. Schmidt) ergänzen sie.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Secure Base Leadership in der Tiefe begreifen, damit ihre Handlungsfähigkeit erweitern und diese Kompetenzen in den Bereichen Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen möchten.

**Leitung** Peter Paanakker, Alexandra Wessels

**25PP06** Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis  
Mittwoch, 16.04.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 775,- für Privatpersonen  
€ 975,- für Organisationen  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag – Führungskompetenz

mit Ludger P. Beckmann

„Keine Zukunft vermag gut zu machen,  
was du in der Gegenwart versäumst.“  
(Albert Schweitzer)

Führung aus praktischer und spiritueller Perspektive: Welches sind die Wirkweisen von Führung und was lernen wir daraus für unseren Führungsalltag und insbesondere für unsere innere Haltung darin? Wie lassen sich unsere eigenen geistig-spirituellen Werte mit den Herausforderungen des Berufs- und Führungsalltags besser vereinbaren? Wir reflektieren praktische Situationen der Selbst- und Mitarbeiter\*innen-Führung im Berufsalltag und erproben pragmatische Werkzeuge der Achtsamkeit.

### Folgende Themen werden in intensiven Übungen behandelt:

- Führung nach dem Achtsamkeitsprinzip
- Erfolg durch offene Wahrnehmung
- Kommunikation und Kritikgespräch, ohne zu bewerten
- Arbeit an der konstruktiven inneren Grundhaltung im beruflichen Alltag
- achtsame Team- und Unternehmenskultur

In einem coachenden Ansatz arbeiten wir mit Impulsvorträgen, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und Meditation. Wir nutzen die Gruppendynamik zum Lernen in der Gegenwart. Außerhalb der Kurszeiten sind wir im Schweigen.

Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Führungskräfte und Berufstätige, die sich im Arbeitsleben weiterentwickeln wollen.

**Leitung** Ludger P. Beckmann

**25LB01** Sonntag, 15.06.2025, 18 Uhr bis  
Donnerstag, 19.06.2025, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 495,- für Privatpersonen  
€ 590,- für Organisationen  
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung





# 10 Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Symposien

Aus- und Weiterbildungen



## Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Durch die Erfahrung der Stille und des Schweigens am Benediktushof können sich Räume für Neues öffnen. Um Räume zur Begegnung und inspirierenden Austausch zu schaffen, bietet der Benediktushof zahlreiche Symposien, Tagungen sowie Aus- und Weiterbildungen an.

Ein „Symposion“ war im Alten Griechenland das gesellige Beisammensein bei Wein und geistvollen Dialogen, bei dem bedeutende Gedanken entwickelt werden konnten. Ähnliches meint noch heute der Ausdruck „Symposion“: Im Austausch werden relevante Themen des Menschseins beleuchtet und im gemeinsamen Gespräch vertieft. Unsere **Symposien und Tagungen** bieten fundierte wissenschaftliche Vorträge und Workshops namhafter Referent\*innen und laden zum intensiven, fruchtbaren Austausch mit Gleichgesinnten ein.

2025 bieten wir folgende Symposien und Tagungen am Benediktushof an: **Tagung Nahtoderfahrungen** – Herausforderungen für das materialistische Weltbild, **Symposium Psychotherapie**: Transgenerationale Traumata – Bedeutung und Umgang in Psychotherapie und Spiritualität, **Tagung Strahlendes Licht** – Was Zen-Frauen in die Welt tragen. Ein besonderes Highlight ist unser **Symposium 100 Jahre Willigis Jäger** – Zwischen Transformation und Revolution. Was gibt Orientierung?, zu dem wir Sie ganz besonders herzlich einladen möchten.

Gerne möchten wir Sie auch auf den Kongress Meditation und Wissenschaft in Berlin aufmerksam machen. Das Thema ist „Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation – Aufbruch ins Ungewisse“. Der Kongress wird vom Benediktushof und der Stiftung West-Östliche Weisheit mit veranstaltet.

Am Benediktushof bieten wir zudem ein vielfältiges **Portfolio an Aus- und Weiterbildungen** an. Immer mehr Berufszweige integrieren heute spirituelle Themen in ihre Arbeit, um den Menschen in ihrer Ganzheit gerecht zu werden und auch ihre spirituelle Seite kennenzulernen. Wir bieten Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen MBSR, EMA, IFS, MBI, YBT, EssenzCoaching, Personal Mastery, Lernen mit Achtsamkeit und Stille, Spirituelle Biografiearbeit und zur Sitzgruppenleitung an. Es wird darin der Wunsch, gelebte Spiritualität und die damit verbundene eigene Wandlung an andere weiterzugeben, umgesetzt. Hier werden Teilnehmer\*innen in Theorie und Praxis, teils über mehrere Jahre hinweg, umfassend ausgebildet. Einige der Aus- und Weiterbildungen enden mit einer Prüfung und Zertifizierung.

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

„*Der Zimmermann bearbeitet das Holz.  
Der Schütze krümmt den Bogen.  
Der Weise formt sich selbst.*“

Buddha

## Tagung Nahtoderfahrungen – Herausforderungen für das materialistische Weltbild

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam



### Tagung des Vereins Netzwerk Nahtoderfahrung e. V.

Nahtoderfahrungen und mystische Erfahrungen stehen im Widerspruch zum materialistischen Weltbild. Sie stellen nicht nur das materialistische Dogma vom Tod als definitivem Ende der Person in Frage. In manchen Erlebnissen bildet sich ein Bewusstsein von Allverbundenheit und Alleinheit heraus. Der Psychiater R. A. Moody zitiert einen Mann, der sagte, ihm sei in seiner Nahtoderfahrung klar geworden, dass wir alle „Teil eines allumfassenden, lebendigen Universums“ sind. Auch die Quantenphysik weist über den Materialismus des verbreiteten Weltbildes hinaus.

Das Netzwerk Nahtoderfahrung e. V. ist ein Zusammenschluss von Nahtod- und mystisch erfahrenen Menschen sowie Fachleuten aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Die Tagung steht allen Interessierten offen und lässt Raum für den Austausch mit den Referent\*innen und auch untereinander.

### Vorträge:

**Dr. Pim van Lommel:** niederländischer Kardiologe und Nahtodforscher.  
„Endloses Bewusstsein“

**Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn:** ehem. Chefarzt der Klinik für Neurologie, Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt.  
„Warum außergewöhnliche Erlebnisse in Todesnähe das materialistische Weltbild widerlegen“

**Christine Brekenfeld:** Dipl.-Ing., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin, spirituelle Begleiterin.  
„Wie eine Nahtoderfahrung mein Bild von der Welt und mein Sein in der Welt gewandelt hat“

**Dr. Joachim Nicolay:** Philosoph, Theologe, Vorsitzender des Netzwerks Nahtoderfahrung e. V.  
„Materialismus und Mystik – Weltbilder im Vergleich“

**Prof. Dr. Andreas Neyer:** Physiker, TU Dortmund.  
„Die Erschütterung des materialistischen Weltbildes durch die Quantenphysik“

### Bisher bestätigte Workshops:

**Prof. Dr. Enno E. Popkes:** Dekan der Theologischen Fakultät, Univ. Kiel.  
„Nahtoderfahrung, das Phänomen Medialität und die Vermittlung der materiellen und geistigen Welt: Emanuel Swedenborg und Immanuel Kant neu vermittelt“

Weitere Workshops in Planung.

### Meditation:

**Dr. Eugenia Kuhn:** Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Achtsamkeits- und Qigong-lehrerin.  
„Übungen zu den drei Ebenen: Körper, Lebensenergie und Spiritualität“

### Aktuelle Infos zu Programm und Referent\*innen auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

[www.netzwerk-nahtoderfahrung.org](http://www.netzwerk-nahtoderfahrung.org)

Leitung	Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn, Dr. Joachim Nicolay
25XTN01	Freitag, 28.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.03.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation – Aufbruch ins Ungewisse

Kongress Meditation & Wissenschaft in Berlin

mitveranstaltet vom Benediktushof und der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

Alle Welt scheint heute zu meditieren. Tun Sie's auch? Doch wissen Sie, wissen wir eigentlich genau, was wir da tun? Und wozu? Meditation ist noch immer ein Wagnis. Auch heute noch. Denn jeder Atemzug ist anders, jeder Moment eine Neugeburt. Mehr und mehr gewinnt Bewusstseinsentwicklung gesellschaftliche Relevanz. Der Kongress Meditation & Wissenschaft, dessen Co-Veranstalter der Benediktushof und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung sind, präsentiert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Bedeutung spiritueller Entwicklung und Praxis.

Neurowissenschaftler\*innen weisen in den letzten Jahren mehr und mehr darauf hin, dass Meditieren nicht allein eine persönliche Optimierungsstrategie ist, sondern bestenfalls zu einer Bewusstseinskultur inspiriert, die unsere Verbundenheit unterstützt und trägt – mit anderen Menschen, anderen Kulturen, dem Leben auf diesem Planeten als Ganzem. Mit dem Kongress Meditation & Wissenschaft 2025 möchten wir zu einem Aufbruch ins Ungewisse einladen und Fragen wie den folgenden nachgehen:

- Wie kann Meditation in größerem Maßstab Verbundenheit stiften?
- Wo finden wir Weisheit in einer verwirrenden Zeit?
- Was können wir vom Sterben für das Leben lernen?
- Wie können wir einen klaren Geist bewahren im Angesicht Künstlicher Intelligenz und disruptiver Technologien?
- Auf welche Weise kann Kontemplation zu einer gesellschaftlichen Praxis werden?
- Helfen Psychedelika bei der Suche nach Ganzheit?
- Welche potenziellen Gefahren bringt eine intensive Meditationspraxis mit sich?

### Veranstalter:



Frühbucherpreis  
bei Anmeldung bis 30.09.2024  
mit Gutscheincode: bhof

### Programmhilights:

**Prof. em. Dr. Thomas Metzinger:** „Wie bewahrt man seine Selbstachtung in einer historischen Epoche, in der die Menschheit ihre Würde verliert?“

**Prof. Dr. Tania Singer:** „Meditation in Beziehung – Die wissenschaftliche Wirkung der Dyaden-Praxis“

**Prof. Dr. med. Franz X. Vollenweider im Dialog mit Prof. Gert Scobel:** „Das Ich auf der Suche nach Ganzheit – Was Neurowissenschaften, Zen-Meditation und Psychedelika miteinander verbindet“

**Arawana Hayashi, inkl. Praxis-Demo on Stage mit Dirk Bräuninger:** „Social Presencing Theater – The Art of Making a True Move“

**Experten-Talk mit Prof. Dr. Michael Hampe, Dr. Alexander Poraj, Dr. Liane Hofmann und Prof. Gert Scobel:** „Einfach so? Was macht Meditation in einer Kultur der Instrumentalisierung?“

**Prof. Dr. Michael Hampe:** „Warum und Wozu? Nihilismus als Gegenwartsverlust“

**Prof. Dr. Kazuma Matoba:** „Global Social Witnessing – Eine Methode kontemplativer sozialer Achtsamkeit“

**Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain:** „Wir fallen, immer – still werden angesichts unserer Endlichkeit“

Weitere Infos und Anmeldung:  
[www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

**Kongressort** Dbb Forum, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin

**Termin** Freitag, 16.05.2025, 14 Uhr bis  
Samstag, 17.05.2025, 17 Uhr

**Eintritt** € 700,- Regulärer Preis ab 01.10.2024  
€ 650,- Frühbucherpreis bis 30.09.2024  
mit Gutscheincode: bhof  
€ 150,- Studierende (begrenzt Kontingent)

## Tagung Strahlendes Licht – Was Zen-Frauen in die Welt tragen

mit Gastreferentinnen und Leitungsteam

Im Buddhismus und im Zen ist es historisch gesehen nicht selbstverständlich, dass alle geschlechterunabhängig den gleichermaßen anerkannten Platz in der Lehre, der Gemeinschaft und der Praxis einnehmen können. In der ersten Zen-Frauen-Tagung 2023 war eine Vielzahl von Zen praktizierenden Frauen zu erleben, die aus dem Schatten einer patriarchal geprägten buddhistischen Kultur traten und sich in ihrer Kompetenz zeigten. Es wurde deutlich, dass dies nicht immer einfach war und ist. Die Tagung 2025 gibt denjenigen Frauen Raum, die mit ihren spezifischen Weisen die Zen-Praxis bereichern: Weibliche erfahrene Zen-Praktizierende verbinden Elemente aus anderen buddhistischen Traditionen, Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin mit der Zen-Übung.

### Die Tagung richtet sich an alle Interessierten!

#### Vorträge:

##### Joan Sutherland Roshi:

„Endarkenment & the Lunar Dharma“  
(Online-Zuschaltung, Übersetzung)

##### Eve Myonen Marko Roshi:

„What’s love got to do with it? Liebe und Zen“  
(Englisch, Übersetzung Franziska Jinen Schneider)

##### Susanne Jushin Dittrich Sensei und Franziska Jinen Schneider Sensei:

„Der Tanz mit dem Koan – was bewegt sich in der Koanarbeit?“

#### Vorträge und Workshops:

##### Anna Gamma Roshi:

„Eine Frau kommt aus dem Samadhi: Wie sich die Samen des Erwachens in uns als freie Frau entfalten“

##### Tatsudo Nicole Baden Roshi:

„Jenseits von Geschlechtsidentitäten – was könnte das bedeuten?“

##### Heike Keido Mayer Sensei:

„Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Internal Family Systems (IFS) und Zen“

##### Franziska Jinen Schneider Sensei:

„Das Kreisgespräch mit Alltagskoans“

##### Alexandra Mushin Gericke Sensei:

„Den wahren Drachen treffen: Über die Angst, uns selbst wahrlich zu begegnen“ (Vortrag) und „Der 'Big Mind/Big Heart'-Prozess': interaktives Begegnen mit emotionalen Themen und Wahrhaftigkeit“ (Workshop)

##### Johanna Ho Ka Debik:

„Zen und Sensory Awareness. Erfahren durch die Körper-sinne als Vertiefung der Zen-Praxis“

#### Workshops:

##### Linda Myoki Ryugo Lehrhaupt Roshi:

„Ein neues Trainingsprogramm: Embodied Mindful Awareness (EMA) – verkörperte Achtsamkeit – die Weisheit des Körpers erforschen“

##### Gudrun Yushin Abrecht Sensei und Martina Kaisei Siegwardt Sensei:

„Was ist dein ursprüngliches Gesicht? Eine Einladung zur Spiegelmeditation“

##### Evi Yeshe Gyatsu Gemmon Ketterer:

„Die Zen-Tradition des Sterbegegedicht-Schreibens“

##### Ursula Jishin Popp Sensei:

„Nicht-getrennt: gelebtes Zen mit der Natur“

#### Aktuelle Infos zu Referentinnen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Leitung	Dr. Linda Lehrhaupt, Susanne Dittrich, Martina Siegwardt, Gudrun Abrecht
25SY01	Donnerstag, 28.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 31.08.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Symposium Psychotherapie

### Transgenerationale Traumata: Bedeutung und Umgang in Psychotherapie und Spiritualität

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Immer noch geht man davon aus, dass Traumata etwas rein Persönliches sind und unmittelbar individuell erlebt werden. In zunehmendem Maße wird aber klar, dass dem nicht so ist. Auch ohne, dass uns das Leben direkt und persönlich schwer verletzt leben wir in Wirklichkeiten, in denen sowohl die Traumata unserer direkten Vorfahren als auch die zahlreicher anderer Menschen auf uns Einfluss nehmen. Mehr noch: Wir erben sie – so die immer besser dokumentierte Forschung aus Neurobiologie und Epigenetik. Auch viele spirituelle Traditionen kennen kein auf unsere Person eingegrenztes Schicksal, sondern ein über Generationen weit verbreitetes Leiden.

In diesem Symposium stellen wir uns daher die spannenden Fragen: Was bedeutet Trauma, was Gesundheit und was Heilung, wenn wir unsere Perspektive auf die Generationen vor uns ausdehnen? Was heißt dies für die Arbeit mit Klient\*innen?

Namhafte Personen aus den Bereichen der Psychotherapie, Soziologie und Spiritualität werden dazu in Impulsvorträgen sowie Workshops wichtige Perspektiven liefern können.

#### Fortbildungspunkte für Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeut\*innen werden beantragt.

#### Bisher bestätigte Referent\*innen und Programmpunkte:

##### Dr. Katharina Drexler:

Vortrag: „Erbte Wunden erkennen“

Workshop: „Erbte Wunden heilen“

##### Heike Gattnar:

Vortrag: „Schon vor der Zeit war Traurigkeit“

Workshop: „Echo der Vergangenheit und Ruf des Selbst – Anwendung in der Praxis, Demo, Übung und Fragen“

##### Dr. med. Matthias Lauterbach und Heike Hoppe:

Gemeinsamer Workshop: „Transgenerationale Dynamiken in der Arbeit mit Systemischen Aufstellungen“

##### Dr. Albrecht Mahr:

Vortrag: „Die psychotherapeutische Behandlung von transgenerationalen Traumata unter besonderer Berücksichtigung von spirituellen Gesichtspunkten“

##### Prof. Dr. Kazuma Matoba:

Vortrag: „Landschaft des kollektiven Traumas und dessen Integration“

Workshop: „Landkarte des kollektiven Traumas in Deutschland und Japan“

##### Prof. Dr. Angela Moré:

Vortrag: „Ahnen – Glauben – Wissen. Das Rätsel der transgenerationalen Weitergabe von Traumata verstehen“

Workshop: „Annäherungen an die unbewusste Dynamik der transgenerationalen Weitergabe – eine Einladung zur Diskussion und Intervention von Fallbeispielen“

##### Dr. theol. Alexander Poraj:

Vortrag: „Traumata und Spiritualität: Ist Heilung gleich Erwachen?“

Workshop: „Alles ist Leiden: Was macht Spiritualität mit dem Leiden?“

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Leitung	Dr. Matthias Lauterbach, Dr. Alexander Poraj, Michaela Nüssel
25SY02	Freitag, 19.09.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 21.09.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Symposium 100 Jahre Willigis Jäger

Zwischen Transformation und Revolution.  
Was gibt Orientierung?

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Die Sehnsucht nach dem Sinn des Lebens war für Willigis Jäger (1925–2020) ein zentrales Thema seiner Lehren. Er suchte, fand und vermittelte Orientierung durch die persönliche Erfahrung von Stille und Verbundenheit in den spirituellen Übungswegen Kontemplation und Zen. Daraus leitete er auch eine Verantwortung des Einzelnen für die Transformation des „Großen und Ganzen“ ab. Dabei scheute er sich nicht, Konflikte auszutragen und für seine Überzeugungen einzustehen. Willigis Jäger (Benediktiner, Zen-Meister und Gründer des Benediktushofes) wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden.

Als Gesellschaft leben wir heute in einer Phase, in der sich viele Menschen Veränderungen wünschen. Es scheint, wir müssten uns als Gesellschaft neu erfinden. Beim gemeinsamen Symposium von Benediktushof und West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung wollen wir herausarbeiten, wie Menschen inmitten krisenhafter Veränderungsprozesse Orientierung finden können. Was kann die persönliche Erfahrung der Wirklichkeit in der Kontemplation und im Zen beitragen, um den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen? Welche Ansätze liefern Organisationen und die Wissenschaft zur Gestaltung der Zukunft? Und was können junge Erwachsene mit einbringen? Zum ersten Mal gestalten die Mitglieder des „Future Lab“ der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung ein Symposium maßgeblich mit.

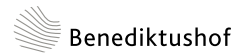
### Bisher bestätigte Referent\*innen und Programmpunkte:

**Antje von Dewitz:** Geschäftsführerin vaude, Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Nachhaltige Wirtschaft.  
**Vortrag:** „Welche Welt wollen wir (unseren Kindern) hinterlassen? Transformation durch unternehmerischen Wandel“

**Helge Burggrabe:** Komponist, Seminarleiter.

**Vortrag:** „Sein im Werden. Transformation als Lebensprinzip“

**Prof. em. Dr. phil. Claus Eurich:** Publizist, Kontemplationslehrer, Hochschullehrer für Kommunikation und Ethik.  
**Vortrag:** „Mystik und Transformation“



**Matthias Horx:** Publizist, Trendforscher, Horx Future GmbH.  
**Vortrag:** „Digitaler Impuls: Die Tür zur Zukunft geht nach Innen“

**Prof. Dr. Sarah Spiekermann:** Leitung Institut für Wirtschaftsinformatik & Gesellschaft an der WU Wien, Autorin.

**Vortrag:** „Human first. AI second. Plädoyer für eine wertorientierte Nutzung von KI“

**Podiumsgespräch mit Dr. Alexander Poraj und Petra Wagner:** Leitungen der Zen- und der Kontemplationslinie. „Das spirituelle Erbe von Willigis: Die Ausrichtung seiner Linien heute und in der Zukunft“

**Podiumsdiskussion mit Dr. Sarah Spiekermann und Vertreter\*innen des Future Lab:** „Erleuchtung mit Alexa? Alte Weisheitstraditionen und Neue Technologien – wie geht das zusammen?“

**Podiumsdiskussion mit Engagierten der Zen-Peacemaker, der Zukunftsgesellschaft und weiterer Organisationen:** „Kampf und Kontemplation! Wie geht Veränderung?“

**Helge Burggrabe:**

Musikalische Gestaltung des Symposiums

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm folgen auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

<b>Leitung</b>	Leitungsteam
<b>25SY03</b>	Freitag, 14.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- € 240,- für aktive Förderer*innen der Stiftung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent\*innen des IAS



### Neue Weiterbildung 2025/26

Im Februar 2025 startet das Institut für Achtsamkeit (IAS) die nächste 8-modulige MBSR-Weiterbildung zum\* zur Lehrer\*in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) unter der Leitung von Karin Krudup. Diese Weiterbildung entspricht den Qualitätsstandards des MBSR-Verbandes und ist anerkannt. Das IAS wurde 2001 von der Zen-Lehrerin Dr. Linda Lehrhaupt gegründet und ist das älteste Weiterbildungsinstitut für MBSR und andere achtsamkeitsbasierte Ansätze in Deutschland.

Die MBSR-Weiterbildung hat eine klare Struktur, die sich an den Inhalten des 8-wöchigen MBSR-Kurses orientiert. Sie dient der Vertiefung des eigenen Verständnisses von Achtsamkeit und deren Vermittlung. Das Herzstück ist die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis, die von einem langjährig erfahrenen und fachlich qualifizierten Dozent\*innen-Team gelehrt und gelebt wird. Die persönliche Kompetenzentwicklung jeder/jedes Einzelnen steht im Mittelpunkt der Weiterbildung mit dem Ziel, MBSR oder ein anderes Achtsamkeitsformat unterrichten zu können.

### Die Teilnahme am Orientierungstag 24LL02 des IAS für die Weiterbildung 2025/26 wird gewünscht.

**Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut:** [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

Bei Abmeldung von der gesamten Ausbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen des IAS und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können beim IAS oder unter [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de) erfragt werden.

### Termine der Weiterbildung MBSR 2025/26LL17:

<b>Leitung</b>	Karin Krudup, Dozent*innen des IAS
<b>Modul 1</b>	Fr, 21.02. - So, 23.02.2025
<b>Modul 2</b>	Do, 10.04. - So, 13.04.2025
<b>Modul 3</b>	Do, 10.07. - So, 13.07.2025
<b>Modul 4</b>	Do, 04.09. - So, 07.09.2025
<b>Modul 5</b>	Do, 20.11. - So, 23.11.2025
<b>Modul 6</b>	Fr, 16.01. - So, 18.01.2026
<b>Modul 7</b>	Fr, 17.04. - So, 19.04.2026
<b>Modul 8</b>	Fr, 03.07. - So, 05.07.2026

**Kursgebühr** zu zahlen an das IAS:  
je nach Nettoeinkommen € 4.725,- bzw. € 4.350,- für die gesamte Weiterbildung (Anzahlung und Ratenzahlung möglich).  
Zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung/Hauskosten. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2025/26LL17

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>24LL02</b>	Sa, 23.11.2024 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 2026/27LL18

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>25LL02</b>	Sa, 22.11.2025 von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

## MBSR – Lehrer\*innen-Ausbildung



mit Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS

### Ausbildung 2025-2027

Ab Juni 2025 bietet das Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart (ZAS) unter der Leitung von Susanne Breuninger-Ballreich eine neue 8-modulige Ausbildung zur\* zum MBSR-Lehrer\*in an. Diese vom MBSR-Verband anerkannte Zertifikatsausbildung bietet die Möglichkeit, die notwendigen Kompetenzen zu entwickeln, um das MBSR-Programm zu unterrichten oder auch andere achtsamkeitsbasierte Formate anzubieten.



Die Ausbildung setzt bei der persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden an. Denn beim Unterrichten von Achtsamkeit sind nicht nur die Methoden entscheidend, sondern die Haltung und Präsenz der Lehrenden. Deshalb geht es neben der Vertiefung der eigenen Meditationspraxis auch um die persönliche Weiterentwicklung. Um diesen Tiefgang zu erreichen, findet im Rahmen der Ausbildung auch ein Schweigeretreat statt.

### Online-Orientierungsseminare für die MBSR-Lehrer\*innen Ausbildung 2025-27XBA07

<b>Leitung</b>	Susanne Breuninger-Ballreich
<b>24XBA08/ON</b>	Sa, 07.12.2024 von 10 bis 14 Uhr
<b>25XBA09/ON</b>	Sa, 15.02.2025 von 10 bis 14 Uhr
<b>25XBA10/ON</b>	Sa, 10.05.2025 von 10 bis 14 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	kostenfrei

### Inhalte der Ausbildung:

- differenzierte Erarbeitung der Inhalte und Übungen des MBSR-Programms
- intensives Meditationstraining zur Vertiefung der eigenen Praxis
- durchgängig achtsamkeitsbasierte Körperarbeit
- Ansätze der achtsamen Kommunikation
- Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere
- Inquiry: Selbsterforschung und Anwendung in Achtsamkeitskursen
- psychologische, medizinische und neurobiologische Hintergründe von Stress und Achtsamkeitstraining
- Achtsamkeitstraining in unterschiedlichen Anwendungsfeldern (u. a. in Unternehmen, Organisationen, Schulen)

### Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: [www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)

Bei Abmeldung von der gesamten Ausbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen des ZAS und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können beim ZAS oder unter [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de) erfragt werden.

### Termine MBSR-Ausbildung 2025-27XBA07:

<b>Leitung</b>	Susanne Breuninger-Ballreich und Team des ZAS
<b>Modul 1</b>	Mi, 25.06. - So, 29.06.2025
<b>Modul 2</b>	Mi, 08.10. - So, 12.10.2025
<b>Modul 3</b>	Mi, 21.01. - So, 25.01.2026
<b>Modul 4</b>	So, 15.03. - Fr, 20.03.2026
<b>Modul 5</b>	Mi, 06.05. - So, 10.05.2026
<b>Modul 6</b>	Mi, 23.09. - So, 27.09.2026
<b>Modul 7</b>	Mi, 09.12. - So, 13.12.2026
<b>Modul 8</b>	Mi, 10.03. - So, 14.03.2027

**Kursgebühr** zu zahlen an das ZAS: € 4.800,- für die gesamte Ausbildung  
Ratenzahlung möglich, zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung  
Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Embodied Mindful Awareness (EMA) – Verkörperte Achtsamkeit

mit Renée Maria Kraemmer

### Grundlagentraining

Das EMA-Grundlagentraining ist eine Gelegenheit, Achtsamkeitspraxis durch strukturierte Bewegungsübungen und Kursarbeit zu vertiefen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen kreative und vielfältige Bewegungsübungen, die die persönliche Beziehung zu den Qualitäten der Achtsamkeit vertiefen. Qualitäten wie Anfängergeist, Vertrauen, Verbindung/Zugehörigkeit, Neugierde, Erdung und Zentrierung, „im Körper zu Hause sein“ und mehr. Die Teilnehmenden lernen Übungen kennen, die sie im Unterricht einsetzen können. Später wird es ein Ausbildungsprogramm zur\* zum Kursleiter\*in für Verkörperte Achtsamkeit geben.

### Voraussetzungen für die Teilnahme:

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

### Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

### Gilt für EMA und IFS:

Bei Abmeldung von der gesamten Ausbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen des IAS und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können beim IAS oder unter [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de) erfragt werden.



<b>Leitung</b>	Renée Maria Kraemmer
<b>25LL04</b>	Donnerstag, 12.06.2025, 16 Uhr bis Sonntag, 15.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 420,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS (Internal Family Systems)

mit Heike Mayer

Diese Fortbildung richtet sich an MBSR-Lehrende und alle, die achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Methoden vertiefen möchten. Das IFS-Modell (Internal Family Systems) von Richard Schwartz betrachtet die Persönlichkeit als Zusammenspiel verschiedener Anteile und bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Selbsttransformation. IFS erkennt an, dass in jeder/jedem von uns eine „innere WG“ aus Persönlichkeitsanteilen existiert, die harmonisch oder konfliktreich zusammenleben können.

Das Seminar führt in die Grundlagen von IFS ein und zeigt, wie es mit Achtsamkeit und Meditation kombiniert werden kann. Durch praktische Übungen lernen wir, eigene Anteile zu identifizieren und respektvoll mit ihnen umzugehen. Dies fördert Selbstmitgefühl und hilft beim Umgang mit Herausforderungen wie Perfektionismus oder Leistungsdruck, sowohl in der Meditationspraxis als auch beim Lehren. Das IFS-Modell ermöglicht es, uns tiefer mit uns selbst zu verbinden und innere Stabilität und Gelassenheit zu stärken. Zudem bietet es praktische Werkzeuge, insbesondere im Umgang mit Teilnehmenden, die intensive oder traumatische Gefühlszustände erleben.

Die Fortbildung entspricht den Kriterien des MBSR-Verbandes und bietet eine einzigartige Möglichkeit, IFS in Kombination mit Achtsamkeit zu erforschen und neue Ansätze in die Meditationspraxis und Lehrtätigkeit zu integrieren.

### Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)



NEU

<b>Leitung</b>	Heike Mayer
<b>25LL05</b>	Donnerstag, 20.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 23.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 350,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## MBI – Achtsamkeitsbasierte Interventionen in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Heike Alsleben

Achtsamkeitsbasierte Interventionen wie MBSR und MBCT haben sich in der Psychotherapie längst bewährt. Ihr Herzstück sind Achtsamkeitsmeditationen und -übungen im Alltag. Ein wesentlicher Bestandteil ist eine regelmäßige Meditationspraxis seitens der Therapeut\*innen. Denn durch die Verkörperung (Embodiment) von Achtsamkeit und erforschenden Dialog (Inquiry) werden wir als Therapeut\*innen sozusagen zum Instrument, durch das Achtsamkeit für unsere Patient\*innen erfahrbar wird.

Die Teilnahme am Kurs ermöglicht einen umfassenden Einblick in die Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Interventionen und in das Anleiten von Achtsamkeitsmeditation und -übungen im klinisch-therapeutischen Kontext. Wir erfahren, wie wir unsere Patient\*innen im Erlernen von Meditation und im Umgang mit Herausforderungen begleiten und unterstützen können. Zusätzlich besteht Raum für das Vertiefen unserer eigenen Meditationspraxis und für Selbstfürsorge.

### Zielgruppe:

Der Grundkurs richtet sich an Menschen in Gesundheitsberufen, die das Potenzial von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Rahmen ihrer (psycho-)therapeutischen Arbeit kennenlernen oder vertiefen möchten. Vorerfahrungen mit DBT oder ACT sind willkommen, aber nicht erforderlich.

### Fortbildungspunkte bei der PTK Bayern werden beantragt.

<b>Leitung</b>	Heike Alsleben
<b>25AE01</b>	Sonntag, 02.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.03.2025, 12 Uhr
<b>25AE02</b>	Donnerstag, 24.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 430,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Elke Max und Jan Glasenapp

Achtsamkeit als Element hat seinen Platz in der modernen Psychotherapie gefunden, sowohl in eher schulenbasierten als auch in störungsspezifischen Psychotherapieverfahren. „Compassion“, also unterstützendes Mitgefühl für sich selbst und andere, sowie „Wise Mind“ als ein Zugang zur inneren Weisheit können in der Psychotherapie ebenfalls wirkungsvoll vermittelt werden. Darin verbessern sich Selbstkonzept, soziale Verantwortung und Lebenszufriedenheit. Basierend auf den neuesten empirischen Erkenntnissen und den spirituellen Erfahrungen von Prof. Dr. und Zen-Meisterin Marsha Linehan haben wir das erfolgreiche Achtsamkeitskonzept der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) erweitert und für das gesamte Spektrum der Psychotherapie zugänglich gemacht. Damit steht Psychotherapeut\*innen das praxisbewährte Behandlungsmodul „Skills-basierte Achtsamkeit“ in der Weiterentwicklung von Prof. Dr. Martin Bohus zur Verfügung.

### Zielgruppe:

Psychotherapeut\*innen, die die Grundlagen eines Skills-basierten und alltagstauglichen Achtsamkeitstrainings kennenlernen, eigene angeleitete Erfahrung in verschiedenen Formen von Achtsamkeitsübungen machen und Kompetenz in der Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeitsanwendung erlangen wollen.

### Wird zertifiziert von DDBT und PTK Bayern CME.

### Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt bei: [www.awp-freiburg.de](http://www.awp-freiburg.de)

Es gelten die Stornobedingungen der AWP sowie die allgemeinen Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 220**.

<b>Leitung</b>	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
<b>25EM01</b>	Sonntag, 04.05.2025, 16 Uhr bis Freitag, 09.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an die AWP: € 780,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung

## Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) – Einführung

mit Dietmar Mitzinger



Wir lernen die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten Traumatherapie (YBT) kennen:

- den Pranayama-Effekt: Der Hirnstamm wird schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt.
- den Asana-Effekt: Asanas werden als emotionaler Zugang zu körperlichen Spuren alter Traumata im Körper eingesetzt.
- den Pratyahara-Effekt: Die Emotionen, zu denen wir durch Asana Zugang bekommen haben, werden so fokussiert, dass ein posttraumatisches Wachstum stattfinden kann.

Wir praktizieren zu den drei Effekten auch erste konkrete Übungen und bekommen so eine Vorstellung davon, wie YBT arbeitet.

### Zielgruppe aller Kurse von Dietmar Mitzinger:

Yogaübende, Yogalehrer\*innen, Yogatherapeut\*innen, Psychotherapeut\*innen, Körpertherapeut\*innen.

Die Einführung ist Voraussetzung für die Weiterbildung YBT-Foundation, kann aber auch einzeln gebucht werden.

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>25MZ01</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>25MZ02</b>	Sonntag, 27.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 29.04.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Weiterbildung YBT-Foundation – Grundkurs

mit Dietmar Mitzinger

In der Therapie bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) gibt es einen Bedarf an wirksamen Methoden. Trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Mathersul, 2019). Das neue an der YBT ist, dass Pranayama die Aufmerksamkeit bei PTBS stabilisiert. Im Grundkurs werden die drei Bereiche Pranayama, Pratyahara und Asana in vier Modulen erlernt und an uns selbst erfahren. Er ist Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs YBT-Practitioner, in dem die Methoden beim Gegenüber eingesetzt werden. Am Ende des Grundkurses YBT-Foundation erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

### Themen und Inhalte der Module:

- Modul 1** Schwerpunkt Pranayama und Pratyahara
- Modul 2** Anwendung des Asana auf die Muskulatur bis zum 3. Lebensjahr
- Modul 3** Anwendung des Asana auf die Muskulatur vom 3. bis 6. Lebensjahr
- Modul 4** Anwendung des Asana auf die Muskulatur vom 7. bis 12. Lebensjahr

Die Module bauen aufeinander auf und können nur komplett gebucht werden. Voraussetzung ist der Besuch der YBT-Einführung.

### Für die Weiterbildung werden bei der PTK Bayern Fortbildungspunkte beantragt.

### Weitere Infos:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>25MZ06/1</b>	Sonntag, 04.05.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.05.2025, 12 Uhr <b>weitere Termine 2025:</b> 06. - 09.07., 19. - 22.10., 07. - 10.12.25
<b>Kursgebühr</b>	€ 440,- p. Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein – Grundkurs

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko

### Die spirituelle Dimension im Coaching

In Unternehmen, Organisationen und der Gesellschaft braucht es Menschen, die inspiriert und mutig für eine sinnstiftende und werteorientierte Gestaltung unserer Lebenswelt stehen. Wenn sich, wie in diesen Zeiten, die vertraute Ordnung und Sicherheit im Außen aufzulösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich im eigenen Innen zu verorten – in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein.

Die Weiterbildung EssenzCoaching kann als Suche nach dem Wesen unserer Existenz verstanden werden: Wer bin ich – wer bist du – was ist Leben? Was ist der Sinn unseres Daseins? Welchen Werten folgt mein Handeln? Welche Ängste und Sehnsüchte gilt es anzuerkennen und zu würdigen? Diese Fragen lassen sich nur aus einem tiefen Verständnis über die Formen und Strukturen unseres Bewusstseins erfassen. Die Weiterbildung befähigt Menschen, Impulsgeber\*innen für ein menschenwürdiges Miteinander in Beruf und Gesellschaft zu sein. Sie sensibilisiert für einen achtsamen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen, der Natur und unseren Mitwesen. Essenz-Coaching baut auf den Kompetenzen der Teilnehmenden auf, vertieft diese um die spirituelle Dimension und zielt auf die Bearbeitung existenzieller Themen. Nur aus dem tiefen Verständnis der eigenen Existenz und der Beobachtung heraus, wie sich das eigene Bewusstsein bildet, können Problemsituationen erkannt und aufgelöst werden.

Jeder spirituelle Weg beginnt im Körper. Durch Bewegungselemente wird der Körper als Resonanzraum für Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisiert, um existenzielle Lebensthemen zu transformieren und Begegnungsräume zum DU zu erschließen. Im EssenzCoaching erleichtern Gesten und Körperhaltungen den Übergang von der Problemsituation (horizontale Ebene) in die rein schauende und betrachtende Dimension (vertikale Ebene – Seins-Dimension). Empathie und Intuition können wachsen und sowohl für die eigene Entwicklung als auch für die professionellen Kompetenzen genutzt werden.

### Seminarthemen des Grundkurses:

- Modul 1 Vision des Lebens – Die Kraft der Sehnsucht
- Modul 2 Intuition – Die Kunst der Konzeptlosigkeit
- Modul 3 Life-Balance ist Lebenskunst
- Modul 4 Selbstkonzept – Selbstentfaltung – Selbstführung
- Modul 5 Aspekte des Seins – Ein integrales Modell (nach K. Wilber)

### Methoden:

Impulsvorträge, Kleingruppenarbeit, Einzelcoaching in der Gruppe, Meditation, geführte vertiefende Dialogarbeit, Üben von Coaching-Sequenzen in Kleingruppen, Supervision von Praxisfällen, Übungen zur Erforschung des Körpers als Resonanzraum, u. a. mehr.

### Zielgruppe:

Führungskräfte, Vorstände, Teamleitende, Beratende, Selbständige, leitende Mitarbeiter\*innen, Supervisor\*innen, Therapeut\*innen, Personalentwickler\*innen, Ärztinnen/Ärzte.

Der Grundkurs ist Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses.

#### Termine Grundkurs EssenzCoaching 2024/25AP14:

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
Modul 1	Fr, 01.11. - So, 03.11.24
Modul 2	Fr, 17.01. - So, 19.01.25
Modul 3	Fr, 21.03. - So, 23.03.25
Modul 4	Fr, 23.05. - So, 25.05.25
Modul 5	Fr, 04.07. - So, 06.07.25
Kursgebühr	€ 3.250,- gesamt für Grundkurs zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

#### Termine Grundkurs EssenzCoaching 2025/26AP15:

Module 1-5	21.-23.11.25, 23.-25.01., 13.-15.03.08.-10.05., 03.-05.07.26
Kursgebühr	€ 3.250,- gesamt für Grundkurs zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein – Aufbaukurs

mit Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko

Wir vertiefen die im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten und Haltungen und erweitern unsere Kernkompetenzen und Berufspraxis.

### Seminarthemen des Aufbaukurses:

- Modul 1 Krisen, Wandlung, Transformation
- Modul 2 Resonanz und Begegnung
- Modul 3 Persönlichkeitsstrukturen
- Modul 4 Transformation, Wandel – Abschied – Neubeginn

Voraussetzung: Grundkurs EssenzCoaching

#### Termine Aufbaukurs EssenzCoaching 2025/26AP05:

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
Modul 1	So, 23.11. - Mi, 26.11.25
Modul 2	Do, 29.01. - So, 01.02.26
Modul 3	Do, 19.03. - So, 22.03.26
Modul 4	So, 03.05. - Mi, 06.05.26
Kursgebühr	€ 3.250,- gesamt für Aufbaukurs zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Für Grund- und Aufbaukurs gilt das Folgende: Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur als Gesamtpaket buchbar. Rechnungsstellung komplette Kursgebühr ca. vier Wochen vor Kursbeginn durch den Benediktushof. Zu überweisen vor Kursbeginn durch den Benediktushof. Zu überweisen vor Kursbeginn durch den Benediktushof. Bezahlung Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

### Rücktrittsbedingungen:

Rücktritt nur nach dem ersten Wochenende möglich. Die anteilmäßigen Kosten sind zu bezahlen, die Überzahlung wird zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt keine Erstattung möglich. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe Seite 220.

### Ausführliche Infos zu Grund- und Aufbaukurs auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.essenzcoaching.com/ausbildung-essenzcoaching/](http://www.essenzcoaching.com/ausbildung-essenzcoaching/)  
[www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach/](http://www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach/)

## Emotionale Intelligenz und achtsame Kommunikation: Train the Trainer für Kommunikations- und Konfliktkompetenz in Organisationen

mit Rudi Ballreich und Susanne Breuning-Ballreich

### Lizenzierungslehrgang 2025

Gute Kommunikation ist für das Gelingen von Führung und Zusammenarbeit in Organisationen unerlässlich. Konflikte im Arbeitsleben gehen nicht nur „auf die Nerven“, sie binden auch die Aufmerksamkeit der Betroffenen und schränken die Arbeitsleistung massiv ein. Trainings zur Kompetenzentwicklung für Gesprächsführung und Konfliktklärung sind deshalb in vielen Organisationen gefragt. In diesem Lizenzierungslehrgang können Meditationslehrende, meditationserfahrene Trainer\*innen und Mediator\*innen die Kompetenzen entwickeln und die Lizenz erwerben, um in Organisationen das erprobte mindfulness-basierte Kommunikations- und Konfliktmanagement-Training von Concadora durchzuführen. Der Lehrgang beinhaltet 4 Präsenzmodule, 9 Webinare, Arbeit in Peergruppen und mit Lernpartner\*innen. Dazu kommt die selbstorganisierte Arbeit mit der ConcaSpace® App, E-Learnings, physische Praxiskarten, Reflexionsbuch, Demonstrationsvideos und Trainerleitfaden. Die Umsetzung wird durch Supervision unterstützt.

### Trainer\*innen-Team:

Rudi Ballreich, Susanne Breuning-Ballreich, Kristin Bub, Irene Ossa, Jan Stöhr

### Ausführliche Infos, Anmeldung und Zahlung Gebühren

direkt bei Concadora: [www.concadora.com](http://www.concadora.com)

Stornobedingungen: siehe Seite 186.



#### Termine der Präsenzmodule Lehrgang 25XRB02:

Leitung	Rudi Ballreich, Susanne Breuning-Ballreich
Modul 1	So, 26.01. - Mi, 29.01.25
Modul 2	So, 04.05. - Mi, 07.05.25
Modul 3	So, 05.10. - Mi, 08.10.25
Modul 4	So, 18.01. - Mi, 21.01.26
Kursgebühr	€ 5.770,- inkl. MwSt. zzgl. € 530,- inkl. MwSt. für Supervision und Lizenzierung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Personal Mastery: Train the Trainer

für Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung in Organisationen

mit Rudi Ballreich und Susanne Breuninger-Ballreich



### Lizenzierungslehrgang 2025

Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung (Personal Mastery) sind heutzutage in vielen Arbeitskontexten wichtige Fähigkeiten, denn der Umgang mit Stress und die Notwendigkeit zum selbstverantwortlichen Handeln verlangen die „Arbeit an sich selbst“. In diesem Lizenzierungslehrgang können Meditationslehrende und meditationserfahrene Trainer\*innen die Kompetenzen entwickeln und die Lizenz erwerben, um Führungskräfte und Mitarbeitende durch das erprobte mindfulness-basierte Personal Mastery Training von Concadora in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Der Lehrgang beinhaltet 4 Präsenzmodule, 9 Webinare à 3 Std., Arbeit in Peergruppen und mit Lernpartner\*innen. Dazu kommt die selbstorganisierte Arbeit mit der ConcaSpace® App, E-Learnings, physische Praxiskarten, Reflexionsbuch, Demonstrationsvideos und Trainerleitfaden. Die Umsetzung wird durch Supervision unterstützt.

### Inhalte des Personal Mastery Trainings:

- Acht Schwerpunktthemen strukturieren das Training:
- Stress – und die Entwicklung von Resilienz durch Mindfulness-Training
- Selbststeuerung – und der kreative Bewusstseinsraum zwischen Reiz und Reaktion
- Körperbewusstsein – und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Persönlichkeitsprägungen – und die Macht der inneren Antreiber

- Persönliche Werte – und die Kunst, Zeit zu managen
- Entscheiden – und situatives Handeln auch in Drucksituationen
- Gespräche führen – und die Fähigkeit, mit emotionaler Intelligenz Konflikte zu klären
- Kohärenzerleben – und der systemische Veränderungsblick für das eigene Arbeitsumfeld

### Voraussetzung:

MBSR-, Achtsamkeits- oder Meditationslehrende\*r oder Berufspraxis als Trainer\*in/Berater\*in mit langjähriger Meditationserfahrung.

### Trainer\*innen-Team:

Rudi Ballreich, Susanne Breuninger-Ballreich, Kristin Bub, Irene Ossa, Jan Stöhr

### Ausführliche Infos, Anmeldung und Zahlung Gebühren direkt bei Concadora: [www.concadora.com](http://www.concadora.com)

### Stornobedingungen:

Bei Abmeldung von der gesamten Ausbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen der Concadora GmbH und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können erfragt werden bei Concadora oder unter [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de).



### Termine der Präsenzmodule Lehrgang 25XRB01:

Leitung	Rudi Ballreich, Susanne Breuninger-Ballreich
Modul 1	So, 06.04. - Mi, 09.04.25
Modul 2	So, 06.07. - Mi, 09.07.25
Modul 3	So, 19.10. - Mi, 22.10.25
Modul 4	So, 08.02. - Mi, 11.02.26
Kursgebühr	€ 5.770,- inkl. MwSt. zzgl. € 530,- inkl. MwSt. für Supervision und Lizenzierung zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 225.

## Sein und Werden – Spirituelle Biografiearbeit

mit Liane Dirks

### Weiterbildung 2025/2026

Der Ruf des Herzens ist laut, die Sehnsucht ist groß: Wir wollen uns in unserer Ganzheit begreifen und mit dieser Erfahrung in die Welt einbringen. Spirituelle Biografiearbeit trennt nicht: den Geist nicht vom Herzen, den Körper nicht von der Welt, das Ich nicht vom Du, die Spiritualität nicht von der Realität, das Sein nicht vom Werden. Leben ist Wandel und die Essenz des Lebens ist die Verbundenheit. Dies zu verinnerlichen, hilft, unser Menschsein mit all seinen Höhen und Tiefen zu erfassen, im stetigen Wandel heimisch zu werden und zugleich das Geheimnis der Existenz zu wahren. Das neue Narrativ des Menschseins kann nur entstehen, wenn wir beginnen, uns neu zu erzählen, wenn wir Sprache und Ausdruck finden für das, was wir in der Essenz sind. Betrachten wir unsere Biografie in dieser Ganzheit, können wir vom Schicksal zur Freiheit gelangen und vom vermeintlichen Opfer der Geschichte zur/zum Gestalter\*in und Co-Schöpfer\*in werden. Die Weiterbildung beleuchtet zentrale Phasen und Themen unserer Entwicklung, damit wir vom roten Faden der Ereignisse zum goldenen Gewebe unserer Existenz gelangen. Spirituelle Biografiearbeit ist ganzheitlich, überkonfessionell und umfasst alle Bereiche des Lebens.

### Umfang und zentrale Seminarthemen:

5 Module vor Ort und 2 Online-Module  
Das Wunder des Anfangs / Was uns ausmacht / Die heilige Wunde / Die Begegnung mit dem Bösen / Das Erleben des Erhabenen / Der Guru mit Namen Leben / Die drei Aspekte der Liebe / Vom Schicksal zur Freiheit / Neue Formen des Miteinanders / Heimat im Jetzt / Die Kraft des Vergebens / Im Atemraum des Jenseits

### Kurselemente:

Impulsvorträge, Schreiben, Vorlesen, Austausch in geschützter Atmosphäre, Tai Chi, Meditation.

### Zielgruppe:

Menschen, die sich der eigenen Bewusstseinsentwicklung widmen und ein tieferes Verständnis ihrer Biografie erfahren wollen; alle helfenden, beratenden und therapeutischen Berufe.

### Voraussetzung:

Kontaktaufnahme mit Liane Dirks über [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de). Oder: Interessierte, die den Benediktushof und die Arbeit von Liane Dirks bereits kennen, bitte direkt anmelden.

### Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur als Gesamtpaket buchbar. Zahlung der Kursgebühr von € 2.600,- in zwei Raten à € 1.300,-. Rechnungsstellung durch den Benediktushof jeweils ca. 4 Wochen vor Beginn des ersten und des vierten Moduls. Auf Anfrage weitere Ratenzahlungen möglich. Bezahlung der Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

### Rücktrittsbedingungen:

Grundsätzlich ist kein Rücktritt möglich. Es wird empfohlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe Seite 220.

Weitere Infos auf: [www.liane-dirks.de/weiterbildung](http://www.liane-dirks.de/weiterbildung)

Empfohlene Lektüre: Liane Dirks: Sein & Werden – Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen

### Termine Weiterbildung Sein und Werden 2025/26LD04:

Leitung	Liane Dirks
Modul 1	Do, 03.07. - So, 06.07.2025
Modul 2	So, 14.09. - Mi, 17.09.2025
Modul 3 ON	Sa, 29.11.2025, 10-18 Uhr
Modul 5	So, 12.04. - Mi, 15.04.2026
Modul 6 ON	Sa, 30.05.2026, 10-18 Uhr
Modul 7	Do, 23.07. - So, 26.07.2026
Leitung	Liane Dirks, Mike Kauschke
Modul 4	So, 15.02. - Mi, 18.02.2026
Kursgebühr	€ 2.600,- zahlbar in 2 Raten zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zertifizierte\*r Sitzgruppenleiter\*in – Weiterbildung

mit Renate Dümmig

Viele Menschen, die über eine fundierte Meditationspraxis verfügen, verspüren den Wunsch, eine eigene Sitzgruppe ins Leben zu rufen. Deswegen bietet die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung gemeinsam mit der Zen- und der Kontemplationslinie diese Weiterbildung an.

### Themen und Inhalte:

- Kompetenz und Grenzen der Rolle der Sitzgruppenleiterin/des Sitzgruppenleiters
- Ausrichtung und Rituale der Meditation
- Organisation und Kommunikation
- Umgang mit Störungen und Konflikten
- Einführung neuer Mitglieder
- Historie und Entwicklung der Willigis Jäger-Linien (Vorträge von Dr. Alexander Poraj und Fernand Braun)

In jedem Modul gibt es ausreichend Raum zum gemeinsamen Sitzen, zum Einüben der Rituale und für die Begleitung auf dem eigenen spirituellen Weg. Es kann die notwendige Praxis geübt und das entsprechende Wissen erlangt werden, um eine Sitzgruppe kompetent und souverän zu leiten.

### Teilnahmevoraussetzung, Zertifikat:

Teilnehmen kann jede\*r, die\*der an mindestens fünf Kontemplationskursen oder fünf Zen-Sesshins bei einer/einem Lehrer\*in der Willigis Jäger-Linien teilgenommen hat. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird durch ein Zertifikat bestätigt. Die Module finden für Kontemplation und Zen gemeinsam statt.

Weitere Informationen: [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

### Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt insgesamt € 495,- für alle drei Module und ist fällig mit dem Start der Weiterbildung. Unterkunft und Verpflegung sind jeweils bei Anreise am Benediktushof zu bezahlen. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 220**. **Termine der Sitzgruppenleiter\*innen-Weiterbildung siehe Tabelle rechts.**

## Sitzgruppenleiter\*innen – Begegnungswochenende

Sichtbar und zugänglich. Sitzgruppen  
im Alltag.

mit Renate Dümmig, Manfred Rosen und Petra Wagner

Als Sitzgruppenleiter\*innen möchten wir dem Interesse der Menschen an Meditation und Stille mit Offenheit begegnen. Bei dem Begegnungswochenende soll es in Vorträgen, im Austausch und in der Stille darum gehen, wie unsere Sitzgruppe vor Ort generationenübergreifend noch sichtbarer werden kann. Das Treffen wendet sich an alle Sitzgruppenleiter\*innen in der Tradition der beiden Willigis Jäger-Linien (Zen und Kontemplation). Auch Übende, die sich noch mit dem Gedanken tragen, eine eigene Sitzgruppe zu gründen, sind willkommen.

### Inhalte:

- Vortrag Manfred Rosen: „Zwischen Resignation und Hoffnung – Spiritualität in der Generation Zukunft“
- Vortrag Petra Wagner: „Wandel als Lebensprinzip. Offenheit ohne Selbstverlust“
- Praxis-Impuls Renate Dümmig: „Über den Tellerrand, aus der Komfortzone und wieder zurück? Praxiserfahrungen mit dem Sichtbarwerden für neue Zielgruppen“
- gemeinsame Meditation
- Erfahrungsaustausch und Workshops

Beide Formate werden veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig, Manfred Rosen, Petra Wagner
<b>25ZK01</b>	Freitag, 17.01.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 19.01.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Termine der Weiterbildung 2025:

<b>Leitung</b>	Renate Dümmig
<b>25ZK04/1</b>	Freitag, 07.03.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 09.03.2025, 12 Uhr
<b>25ZK04/2</b>	Sonntag, 13.04.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 15.04.2025, 12 Uhr
<b>25ZK04/3</b>	Sonntag, 25.05.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 27.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 495,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Lernen mit Achtsamkeit und Stille – Lehrer\*innen- Weiterbildung

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen



Viele Lehrerinnen und Lehrer möchten auch in ihrem Schulalltag ihrer achtsamen Grundhaltung Ausdruck verleihen. Dabei können sie den Grenzen unseres Bildungssystems, Widerständen im Kollegium oder ihren eigenen Grenzen, wie sie Achtsamkeit authentisch in ihren Unterricht integrieren können, begegnen.

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen 2025/26 (LemAuS WS)“ kombiniert das persönliche Wachstum mit praxisbezogenen Schulthemen. Dafür wird die Weiterbildung von einem Zen-Meister und einer ehemaligen Gymnasiallehrerin gemeinsam geleitet.

Die Weiterbildung unterstützt Lehrkräfte in der Entwicklung ihrer eigenen Meditationspraxis, im achtsamen Umgang mit sich und anderen, beim Integrieren von Achtsamkeitsformaten auch in Verbindung mit Lernmethoden in den Unterricht und beim Etablieren von Achtsamkeit als Schulprojekt.

### Themen der Module:

- Modul 1** Achtsam mit mir selbst – eigene Haltung und Meditationspraxis
- Modul 2** Achtsamkeitsformate für den Unterricht und Grundlagen GfK
- Modul 3** Achtsamkeit und Lernmethoden sowie eigene Ressourcen entdecken
- Modul 4** Achtsamkeit authentisch in den Lehrberuf integrieren und Selbstfürsorge kultivieren
- Modul 5** Achtsamkeit als Schulprojekt und Steuerung der persönlichen Umsetzung

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen“ und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung: [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/lernen-mit-achtsamkeit-und-stille/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/lernen-mit-achtsamkeit-und-stille/)

### Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Die Weiterbildung ist nur komplett buchbar. Die Kursgebühr beträgt € 500,- für alle fünf Module inkl. Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner. Die Kursgebühr ist fällig mit dem Start der Weiterbildung. Unterkunft/Verpflegung sind modulweise bei Anreise vor Ort zu bezahlen. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 220**.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

### Termine der Lehrer\*innen Weiterbildung WS 2025/26LE07:

<b>Leitung</b>	Alexandra Andersen, Manfred Rosen
<b>25LE07/1</b>	Sonntag, 05.10.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 07.10.2025, 12 Uhr
<b>25LE07/2</b>	Freitag, 28.11.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 30.11.2025, 12 Uhr
	<b>Termine 2026:</b> 09.01.-11.01., 27.02.-01.03., 27.03.-29.03.26
<b>Kursgebühr</b>	€ 500,- gesamt für fünf Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



# 11 Junge Menschen und Familien

## Junge Menschen und Familien

### Junge Menschen für die Zukunft stärken.

Die Kursangebote für die **Generation Zukunft** bieten jungen Menschen und Familien einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Rahmen, um sich einen Zugang zu Meditation und Achtsamkeit zu erschließen.

Spiritualität entspringt der Sehnsucht nach Sinn und Glück. Insbesondere junge Menschen sehnen sich nach Antworten auf ihre Fragen. Sie suchen Orientierung, um die aktuellen Herausforderungen und die schon immer da gewesene Komplexität des Lebens zu meistern. Die **West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung** möchte mit ihren Projekten junge Menschen für die Zukunft stärken. Die Angebote eröffnen Wege in die Stille und in den Austausch, um eigene Antworten zu finden und diese in den Alltag zu integrieren.

Die Kursangebote werden von der Stiftung veranstaltet und gefördert, um es jungen Familien und Menschen in Studium und Ausbildung zu ermöglichen, Kontemplation und Zen in der Tradition von Willigis Jäger kennenzulernen und zu üben.

Die Themen sind so gestaltet, dass sie von jungen Menschen verstanden, angenommen und geübt werden können. Bei den „**Mehr als Du denkst!**“-Kursen stellen sich junge Erwachsene in Zen- und Kontemplationskursen Fragen zur Lebensgestaltung und Selbstfindung.

Die **Camps für Studierende und Auszubildende** bieten die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die den jungen Menschen in dieser Lebensphase besonders am Herzen liegen. Die **Familien-Kurse** ermöglichen ein **gemeinsames Erleben** von Spiritualität und führen Kinder spielerisch an die Übung der Meditation heran.

Das ergänzende Online-Kursangebot „**Meditation und Alltag**“ bietet die Möglichkeit des ortsunabhängigen gemeinsamen Sitzens und begleitet junge Menschen über vier Wochen mit Impulsen und Einzelgesprächen in ihrer Meditationspraxis. Die aktuellen Termine und Informationen finden Sie auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Zudem unterstützt die Stiftung **Langzeitaufenthalte** für Menschen in Studium und Ausbildung, die als »Kloster auf Zeit« am Benediktushof möglich sind (siehe **Seite 222**).

Die **West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung** finanziert ihre Arbeit vorwiegend durch Spenden. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende, um junge Menschen für die Zukunft zu stärken! (siehe **Seite 217**)

Weiterführende Informationen zu den Projekten für die „Generation Zukunft“: [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/)

„**W**ie wunderbar ist es, dass niemand einen Moment warten muss, bevor er anfängt, die Welt zu verbessern.“

Anne Frank



## Gemeinsam erleben – spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten

mit Alexander Poraj und Maria Kolek Braun

Wenn Kinderlachen und Toben den Benediktushof erfüllen und der Geruch nach Pommes und Pizza in der Luft liegt, weiß man, es ist Pfingsten. Seit Jahren kommen unterschiedlichste Familien an Pfingsten auf dem Benediktushof zusammen, um diese Tage gemeinsam zu verbringen und spirituell zu begehen. Es geht darum, Gemeinschaft zu erfahren, Achtsamkeit einzuüben, gemeinsam zu praktizieren, das Leben zu genießen und zu sich selbst zu kommen.

Das Angebot der Tage umfasst gemeinsam verbrachte Zeiten wie einen gemeinsamen Tagesbeginn und -abschluss, die Mahlzeiten und verschiedene Aktivitäten, z. B. eine Wanderung und abendliches Lagerfeuer. Diese wechseln mit Zeiten des Sitzens in Stille für die Erwachsenen ab. Parallel dazu gibt es altersspezifische Angebote in kleinen Gruppen für die Kinder und Jugendlichen.

Die Freizeit wendet sich an Mütter, Väter, Eltern und Großeltern mit ihren Kindern oder Enkeln ab 5 Jahren. Jüngere Kinder können noch nicht am Kinderprogramm teilnehmen und müssen selbst betreut werden.

Voraussichtlich wird es fünf altersspezifische Gruppenangebote für 5- bis 16-Jährige geben. Bei der Anmeldung deswegen bitte unbedingt Anzahl, Geschlecht und Alter der Kinder und Jugendlichen angeben.

Die Familienfreizeit wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Maria Kolek Braun
<b>25ZP37</b>	Freitag, 06.06.2025, 18 Uhr bis Montag, 09.06.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- Erwachsene, € 46,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 39,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder unter 6 Jahren frei Kinder ab 6 Jahren € 21,- pro Tag Kinder ab 14 Jahren € 29,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

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

mit Manfred Rosen

Zen ist nichts anderes als der Augenblick gerade jetzt hier, so unbedeutend und unscheinbar er uns Erwachsenen vorkommen mag. Kinder lassen sich hingegen davon oft noch faszinieren. Erst nach und nach geht ihnen die natürliche Achtsamkeit verloren, mit der sie ihrer Mitwelt staunend begegnen. In diesem Kurs geht es natürlich nicht um die Klärung der großen Lebensfragen, die uns Erwachsene vielleicht motivieren, den Zen-Weg zu gehen. Es geht um die Bewahrung und Kultivierung der natürlichen Präsenz, mit der unsere Kinder geboren werden, bevor diese überlagert wird durch eine Überflutung unterschiedlichster Reize und Konzepte.

Wir Eltern können von der Präsenz unserer Kinder viel lernen. Unsere Kinder hingegen lernen von uns und folgen uns auf dem Weg, den wir ihnen vorleben, bevor sie ihren eigenen gehen. Darum ist dieser Kurs ein gemeinsames Angebot für Eltern und Kinder, ein erster Einstieg oder eine Vertiefung in die Praxis des Zen, um der Welt in ihrer Vielfalt und Tiefe zu begegnen und Mitgefühl für sie zu entwickeln.

Der Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>25RO01</b>	Freitag, 04.04.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 06.04.2025, 12 Uhr
<b>25RO02</b>	Freitag, 18.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 20.07.2025, 12 Uhr
<b>25RO03</b>	Freitag, 29.08.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 31.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- Erwachsene, € 46,- Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 39,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 21,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

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

mit Susanne Ahnert-Braun



Wer die Welt entdecken will, schaut, hört, riecht, schmeckt, tastet, spielt, fragt, denkt, ist einfach da und staunt. Kinder können das meist noch und sind dabei absichtslos, achtsam und präsent – ganz in der Gegenwart. Das können wir von den Kindern lernen und darin können wir sie bestärken. Beim Verweilen in der Gegenwart sind wir in Kontakt mit dem Geheimnis unseres Lebens, das viele Menschen Gott nennen. Wir können dabei Lebendigkeit sowie Verbundenheit mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der ganzen Schöpfung erfahren und uns in die Haltung von Vertrauen und Mitgefühl einüben.

Dieser Kurs will ein Angebot sein, das Staunen und die kontemplative Haltung im Miteinander, in der Natur sowie in der Stille zu erforschen, zu üben und zu vertiefen.

Der Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Susanne Ahnert-Braun
<b>25SU07</b>	Freitag, 14.02.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 16.02.2025, 12 Uhr
<b>25SU08</b>	Freitag, 23.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 25.05.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- Erwachsene, € 46,- Kinder zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 39,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 21,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

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

mit Manfred Rosen

Ich weiß, wer ich bin. Oder doch nicht? Ich habe ein bestimmtes Bild von mir, gestaltet aus den Erfahrungen, die ich im Austausch mit meinen sich häufig widersprechenden Gedanken und Gefühlen und den unüberschaubaren Angeboten zur Identitätsfindung meiner Mitwelt mache. Wie finde ich Orientierung und Sicherheit? Aber es geht nicht nur um mich. Meine Mitwelt fordert mich heraus, auch Antworten zu finden für die drängenden Probleme unserer Zeit.

Die Fragen nach dem „Wer bin ich?“, „Was ist die Wirklichkeit?“ und „Was ist zu tun?“ sind Kernfragen im Zen. Dabei gibt Zen weder Antworten noch vermittelt es neue Konzepte. Zen ist nichts anderes als das unmittelbare Erleben der Gegenwart, was sie ist und wie sie ist. Tragfähige Antworten für mich und meinen Alltag ergeben sich aus dieser vertrauensbildenden Praxis, um mir selbst und der Welt in Mitgefühl zu begegnen.

Zentrale Elemente sind Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (meditatives Gehen), Teisho (Vortrag) und Dokusan (individuelles Gespräch). Daneben gibt es eutonische Körperarbeit und Zeiten für gemeinsamen Austausch.

Dieser Kurs gilt auch als Zen-Einführungskurs, um ein Sesshin besuchen zu können. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>25ST03</b>	Sonntag, 12.01.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.01.2025, 12 Uhr
<b>25ST04</b>	Sonntag, 15.06.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.06.2025, 12 Uhr
<b>25ST05</b>	Donnerstag, 09.10.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 12.10.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 132,- Mehrbetttraum € 182,- Doppelzimmer € 202,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung



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

mit Petra Wagner

Denken ist nicht alles. Denn, wenn das so wäre – wären wir nur unsere Gedanken, sonst nichts. Es sind jedoch Erlebnisse und Erfahrungen, aus denen die ganz eigene, individuelle Gedankenwelt entsteht – mit Wünschen und Hoffnungen, Sorgen und Ängsten und auch Verunsicherung und Selbstzweifel.

Was wäre, wenn es mal still wäre? Wenn die ständige Informationsflut, auch von Social Media, mal innehalten würde? Wie wäre es, wenn Zeit und Raum entstehen könnten für Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Wie bin ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“, ohne sich im Außen zu verlieren. Diese existenziellen Fragen brauchen Zeit und Raum, um ihnen in der eigenen Tiefe nachspüren und mögliche Antworten finden zu können. Auch jenseits dieser Fragen und Antworten: Wie wäre es, getragen von der Stille, einfach mal zu sein – Hier und Jetzt: Zuhause sein?

Zentrale Kurselemente sind die kontemplativen Übungen Sitzen in Stille und meditatives Gehen im Raum und im Freien, ergänzt durch Impulsvorträge und Gespräche sowie Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur. Auch die Möglichkeit gemeinsamen Austausches ist gegeben.

Der Kurs gilt als Einführungskurs, um weiterführende Kontemplationskurse besuchen zu können. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>25ST06</b>	Freitag, 09.05.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 11.05.2025, 12 Uhr
<b>25ST07</b>	Sonntag, 16.11.2025, 18 Uhr bis Dienstag, 18.11.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 115,- Mehrbetraum € 165,- Doppelzimmer € 185,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)

mit Manfred Rosen und Elias Jehle

Unser menschliches Dasein ist geprägt von ständiger Veränderung. Obwohl wir vieles gerne festhalten würden und dafür anderes gar nicht erst erleben wollen, geschieht das, was gerade geschieht, auch ohne unser Wollen. Neben all dem Schönen und Erfreulichen gibt es eine Menge individueller und globaler Krisen. Wünsche und Lebensräume gehen in Erfüllung, zerplatzen aber auch wie Seifenblasen. Wir stehen auf, wir fallen hin, wir stehen wieder auf, fallen wieder hin. Soll das unser Leben sein?

Wir machen uns in diesem Kurs gemeinsam auf die Suche nach tragfähigen Antworten. Dazu gehen wir in die Stille und auf Entdeckungstour zu unseren individuellen Stärken, Leitwerten und Bedürfnissen. Dieses Selbstbewusstsein kann uns auch in schwierigen Lebenssituationen Orientierung geben. Es gibt Übungssequenzen (jede\*r für sich, interaktiv im Austausch mit den anderen) und ein eindrückliches Ritual am offenen Feuer, wo du die Chance hast, Altes loszulassen und Neues in dein Leben einzuladen.

Wir nutzen dieses Wochenende, um gemeinsam mehr Klarheit zu bekommen über uns und über das, was zu tun ist. Wir lauschen Impulsen, tauschen uns aus in Kleingruppen und im Plenum und treffen uns immer wieder im Sitzen in der Stille, um neue Ein- und Aussichten zu kreieren.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Elias Jehle
<b>25ST08</b>	Donnerstag, 31.07.2025, 18 Uhr bis Sonntag, 03.08.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 162,- Mehrbetraum € 202,- Doppelzimmer € 222,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Camps für Studierende und Auszubildende

**Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.**

Die jährlich stattfindenden Camps bieten Studierenden und Auszubildenden die Möglichkeit, sich Themen zu widmen, die ihnen im Zusammenhang mit ihrer besonderen Lebensphase am Herzen liegen.



### Frühjahrs-camp

Alles eins, alles egal?

mit Manfred Rosen und Susanne Ahnert-Braun

Die Passivität der Gleichgültigen hat unbeabsichtigt schlimme Umbrüche ermöglicht.

(sinngemäß nach Rafik Schami)

Gerade junge Menschen haben Sorge, dass sie sich auf einem spirituellen Weg abkapseln und sich so sehr um sich selbst drehen, dass sie sich über konkrete Erfahrungen erheben und in Gleichgültigkeit versinken. Wahre Einsicht hat aber nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Wer erfährt, dass nichts nur für sich stehen kann und alles mit allem zutiefst verbunden ist, kann nicht gleichgültig sein. Wer erfährt: „Da ist kein Unterschied zwischen mir und der Welt, meinem Leben und dem Leben überhaupt“ – muss sich engagieren.

Wir wollen uns während des Camps fragen: Wie kann ich Gleichgültigkeit von Akzeptanz unterscheiden? Aus welcher Haltung heraus gestalte ich mein Leben, wenn alles eins ist?

#### Vorträge:

- Susanne Ahnert-Braun (Kontemplationslehrerin): „Gleichgültig oder gleich-gültig? Vom unschätzbaren Wert allen Lebens“
- Angela Krumpen (Autorin, Moderatorin): „Es ist nicht gleich gültig, wenn wir gleichgültig sind“, Vortrag und Interview mit Sophia Heinlein (Zukunfts Gesellschaft e. V.)
- Manfred Rosen (Zen-Meister): „Aufwachen heißt aufstehen. Warum eigentlich?“

#### Workshops:

- Sitzen in Stille mit der Campleitung
- Alexandra Andersen: „Gewaltfreie Kommunikation: Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht“, <https://www.alexandra-andersen.de>
- Sophia Heinlein und Angela Krumpen: „Schmetterlinge fliegen. Und wir?“, <https://angela-krumpen.de>
- Simone Käfer: „Kyudo – Japanisches Bogenschießen“
- Anne Voigt: „Yoga & Bodyfulness – Being Intimate with Ourselves and the World“, <http://www.annevoigt.com>

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Wir freuen uns sehr auf Euch!

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Susanne Ahnert-Braun
<b>25ST01</b>	Sonntag, 02.03.2025, 18 Uhr bis Mittwoch, 05.03.2025, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 132,- Mehrbetraum € 182,- Doppelzimmer € 202,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung



## Herbstcamp

Wer bin ich? Persönlichkeitsentwicklung im Verständnis von Zen und Kontemplation

mit Alexander Poraj und Petra Wagner



Persönlichkeitsentwicklung, -veränderung und das Arbeiten an sich selbst steht für viele von uns hoch im Kurs. Setzt das nicht voraus, dass wir wissen, wer wir sind und was wir eigentlich verändern wollen? Warum geraten wir unter immensen Druck, in Konkurrenzverhalten und sogar Versagensängste, wenn es bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit doch eigentlich um etwas Positives, Natürliches und Schönes geht? Ist Entfaltung oder Entwicklung ein neuer Trend oder gab es den Wunsch danach schon immer? Was sagen Zen, Kontemplation und moderne Neurowissenschaften zu dem Thema? Stimmt die Gleichung: „Selbstoptimierung = Persönlichkeitsentwicklung“? Diesen Fragen wollen wir beim Herbstcamp nachgehen.

### Vorträge:

- Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister, Theologe): „Das ICH aus der Perspektive des Zen-Buddhismus“
- Katharina Schick (M.Sc. Neurowissenschaftlerin, B.Sc. Psychologin): „Wie funktioniert unser Gehirn? – Von Triggern bis hin zu persönlicher Freiheit“
- Petra Wagner (Kontemplationslehrerin): „Selbstoptimierung – Selbsttäuschung?“

### Workshops:

- Sitzen in Stille mit der Campleitung
- Dr. Alexander Poraj: „Warum sind wir, was wir sind: kurze Einführung in die Charaktere“, <https://www.drporaj.ch>
- Anne-Sophie Balzer: „Satz für Satz. Persönlichkeitsforschung im kreativen Schreiben“, <http://www.annesophiebalzer.com>
- Katharina Schick: „Wie willst du leben? – Gestalte das Leben, das zu dir passt!“, <https://moanamind.com>
- Stefan Schleich: „Yoga mit Stefan. Kraft, Balance und innerer Halt“, <https://www.yogamitstefan.com>
- Cornelia Widmer: „Butoh (japanische Bewegungskunst) – Spüre, wer du bist und werde wesentlich“, <https://www.forumtanz.info>

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Wir freuen uns sehr auf Euch!

---

**Leitung** Dr. Alexander Poraj, Petra Wagner

**25ST02** Sonntag, 07.09.2025, 18 Uhr bis  
Mittwoch, 10.09.2025, 12 Uhr

---

**Kursgebühr** € 132,- Mehrbetraum  
€ 182,- Doppelzimmer  
€ 202,- Einzelzimmer  
inkl. Unterkunft und Verpflegung

---





# 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung

West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

Informationen für Ihren Aufenthalt

Kurz- und Langzeitaufenthalt; Psychologische Begleitung

Gastveranstaltungen – tagen und übernachten unter einem Dach

Veranstaltungsräume

Kontaktadressen

Jahresüberblick 2025



Die vollständigen Vitae der Kursleiter\*innen finden Sie auf unserer Website.

## Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### **Achtzehn, Christiane** (Seite 39)

Sonderschullehrerin, Dipl.-päd., Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), langj. Schülerin des Zen-Meisters C. v. Collande und Mitglied seiner "Raben Sangha" (Zen-Peacemakers), Leitung einer Sitzgruppe.

### **Ackermann, Isolde** (Seite 111)

Dipl.-Sozialpäd., Supervisorin (EAG-FPI), NLP-Practitioner (dnlp), Trainerin, Coach, Arbeit mit kreativen Medien, Padabhyanga-Ausb., Marma-Yoga-Lehrerin, seit 2006 ayurvedische Fastenseminare, Zen-Praxis. [www.isolde-ackermann.de](http://www.isolde-ackermann.de)

### **Ahnert-Braun, Susanne**

(Seiten 10 f., 15 f., 18 f., 148, 193, 195)  
Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Osteopathin, HP, Ausb. in transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler) und systemischem Familienstellen (H. Homberger). Seit 2022 neben Kurstätigkeit als psychologisch-spirituelle Begleitung am Benediktushof tätig. [www.ampuldeslebens.de](http://www.ampuldeslebens.de)

### **Alsleben, Heike** (Seite 182)

Psych. Psychotherapeutin, MBSR-, MBCT- u. MBCL-Senior-Lehrerin, Dozentin, Supervisorin, langj. Meditationspraxis. MBCT-Fachleitung (IAS). Co-Leitung Spezialambulanz für Angst- u. Zwangserkrankungen. Autorin: „Achtsame Wege aus der Depression“. [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)

### **Andersen, Alexandra** (Seite 189)

Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an weiterführenden Schulen“, MBSR-Lehrerin, Lu Jong-Lehrerin, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation, Klangmassagepraktikerin, Aroha-Mastertrainerin. Zen-, Metta- und Vipassanapraxis. [www.alexandra-andersen.de](http://www.alexandra-andersen.de)

### **Antoni, Brigitte** (Seite 56)

Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin (Dr. R. Steiner), Yoga Teacher Training Immersion (A. Eppler), Pranayama, Full Body Mudra und Yoga Philosophy (Iyengar), Pranayama und Yoga Meditation (G. Maehle). Weiterb. Yoga Philosophy, Pranayama, Meditation, Yoga Therapie. [www.beyogiful.com](http://www.beyogiful.com)

### **Arnold, Katrin** (Seite 97)

Dozentin der Med. Ges. für Qigong Yangsheng. Freiberufl. Päd., Zusatzausb. in Beratung, Kommunikationspsychologie und Mediation. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

### **Assländer, Regina** (Seite 93)

Lehrerin für Taiji Chan u. Qigong, seit 1988 Aus- u. Weiterb. in Taiji (Peter Yang) u. in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), regelm. Fortb. in Qigong (u. a. in China), seit 1987 Zen-Praxis, HP klass. Homöopathie u. Cranio-Sacral-Therapie, Somatic Experiencing-Traumatherapie (Peter Levine).

### **Ballreich, Rudi** (Seiten 167, 185 f.)

Organisationsberater, Mediator und Trainer für Mindful Leadership. An der Uni Witten/Herdecke Leitung CAS-Lehrgang „Transformation professionell gestalten“. Gründer und Geschäftsführer der Concadora GmbH. 2020 Auszeichnung mit dem int. D.A.CH Mediations-Award. [www.concadora.com](http://www.concadora.com)

### **Baltz, Stefanie** (Seite 63)

seit über 30 J. Psychotherapeutin in eigener Praxis, seit 20 J. Yogalehrerin (Hatha-Yoga). Als langj. Schülerin und Lehrassistentin von Marie Mannschatz leitet sie seit vier Jahren Metta-Schweigeretreats (Theravada Buddhismus) in verschiedenen Meditationszentren. [www.samari.yoga](http://www.samari.yoga)

### **Beckmann, Ludger P.** (Seiten 150, 159, 170)

Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf. IT-Management. Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Coach f. Führungskräfte, Managementtrainer. Ausbildung in Gestaltth. u. Hakomi (ECP). Zahlreiche Fortbildungen. [www.mindfulness-academy.de](http://www.mindfulness-academy.de)

### **Beilé, Théo** (Seite 98)

25 J. Erf. in korean. Kampfkünsten, war Instruktor im Golsuga-Tempel, Südkorea, dem int. SunMuDo-Hauptsitz, sowie Mitglied des korean. Demo-Teams. Trainer in französischen. Lehrerausb., Gründer SunMuDo Schule Straßburg, Taekwondo 2. Dan, Sunmudo 4. Dan, HP.

**Bernsdorf, Jörg, Dr.** (Seite 117)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 25 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuendo, Shakuhachi) u. Budo (Aikido, laido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo. [www.zen-muehle.de](http://www.zen-muehle.de)

**Bickhard-Bottinelli, Jana** (Seiten 146, 154)

Yoga- u. MBSR-Lehrerin, 10 J. Yoga-Dozentin Center for Mindfulness, Zürich. Mitglied im MBSR-Verband (CH), seit 1986 eigene Yoga- u. Vipassanapraxis, seit 1998 Unterrichtstätigkeit. [www.abc-yoga.com](http://www.abc-yoga.com)

**Bissinger, Ruth** (Seite 70)

HP Psychoth., Gestalttherapeutin, Dipl.-Soz.päd., Ausb. Transpersonale Prozessarbeit (R. Stiegler). Seit 2002 eigene Praxis, Einzel-/Paartherapie. In Sozialpsychiatrie tätig. [www.der-seelenbewegung-folgen.de](http://www.der-seelenbewegung-folgen.de)

**Bißmeier, Undine** (Seite 39)

Zen-Lehrerin (Sensei) Zen-Peacemaker u. White Plum Asanga (B. Glassman Roshi). Zen- u. Koanstudium mit C. v. Collande Roshi. Schulung in unterschiedl. buddhist. Meditationspraktiken, buddhist. Psychologie u. Ethik bei B. Salaam Roshi. Fachkrankenschwester f. Psychiatrie.

**Blanz, Hiekyoung** (Seite 139)

Lehrcoach für The Work (vtw Berlin), Certified Facilitator in The Work (ITW, USA), 25 J. Erf. mit Bewegung u. Tanz als Dipl.-Tänzerin. Eigenes Seminarhaus im Allgäu. Entwicklung Bewegungsarbeit IntuiMotion™. [www.hiekyoung.com](http://www.hiekyoung.com)

**Blumenberg, Katrin** (Seite 95)

Qigong-Ausbilderin (DDQT). Leitung der Zheng Yi Dao-Seminare/des Übungssystems „Qigong der Vier Jahreszeiten“. Ausgeb. in der V.R. China. Tätig in Aus- u. Fortb. von Qigong-Lehrenden, Ärzten, Psychologen, Lehrern. [www.qigong-vier-jahreszeiten.de](http://www.qigong-vier-jahreszeiten.de)

**Bodeutsch, Ralf** (Seite 111)

Dipl.-Ing., Romanistikstudium, Jena u. Lleida (Spanien). Seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberuf. Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von int. Fastenkursen u. Gesundheitsreisen. [www.bodeutsch.eu](http://www.bodeutsch.eu)

**Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil.** (Seite 44 f.)

M.Sc., praktizierende Ärztin f. Innere Medizin, Krebserkrankungen u. Palliativmedizin. Dharma-Übertragung durch Hozen Alan Senauke u. Sojun Mel Weitsman, Berkeley Zen Center (USA) in der Soto-Zen Tradition von Shunryu Suzuki. Leitung einer Sangha. Aktiv in der Hospizarbeit: [www.hospiz-im-wohld.de](http://www.hospiz-im-wohld.de)

**Bollmann, Christian** (Seiten 101, 126 f., 138)

Musikstudium, Musiker, Komponist, Multiinstrumentalist, Chor-, Ensemble- u. Seminarleiter, seit mehr als 30 J. Obertongesang, meditative Musik u. Heilkraft von Klängen u. Stimme. Gründer u. Leiter Oberton-Chor Düsseldorf. 24 CDs, int. Konzert- u. Seminarartätigkeit. [www.lichthaus-musik.de](http://www.lichthaus-musik.de)

**Borschel, Daniela** (Seite 169)

Dipl.-Kauffrau, Fokus auf Leadership/Integraler Theorie/Praxis als Unternehmerin, Ausbilderin, Moderatorin, Aufstellerin, Dialogbegleiterin, Integraler Coach. 30 J. Führungspraxis, Kont.lehrerin WfDK, Kado-Lehrerin, 10 J. im Führungskreis, zuletzt Vorständin Integrales Forum e. V., Lehrbeauftragte Führungspsych. FOM. [www.borschel.com](http://www.borschel.com)

**Böttger, Astrid** (Seite 168)

Führungskrafttrainerin, Medientrainerin, Lehrbeauftragte (DHBW Heilbronn, KIT), Organisationsentwicklerin (Dr. G. Schmidt), Yoga- u. Meditationslehrerin (Sanjeev Bhanot), Search Inside Yourself Trainerin (USA). [www.astridboettger.de](http://www.astridboettger.de)

**Braun, Fernand** (Seiten 10 ff., 18 f., 21)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 216. [www.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

**Breuninger-Ballreich, Susanne**

(Seiten 167, 180, 185 f.)  
Gestaltpsychotherap., Coach, Achtsamkeitstrainerin MBSR u. MBCT, leitet MBSR-Lehrer-Ausb. des ZAS. In Unternehmen achtsamkeitsbasierte Trainingsprogr., unterrichtet im Lehrgang „Train the Trainer für Leadership“ (Uni Witten-Herdecke). Autorin. [www.zas-stuttgart.de](http://www.zas-stuttgart.de)

**Bryson, Gisela** (Seite 24)

Kontemplationslehrerin Via Cordis u. WSdK. Mitglied im WfDK. Seit 1992 Ausb. von Meditationslehrern in Dtl. u. der CH. Langj. Ausb.leiterin von Atemtherapeuten, Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem. Supervision, Seminare in eigener Praxis.

**Burggrabe, Helge** (Seite 129)

Int. tätiger Komponist u. Seminarleiter. Komposition von Oratorien, „Hagios“-Gesangszyklen u. a., Leiter Kulturprojekt „Human“ zu den Menschenrechten. Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung umfangreiche Seminarartätigkeit f. eine lebendige Spiritualität durch Gesang, Kontemplation u. Kunst. [www.burggrabe.de](http://www.burggrabe.de)

**Büttner, Dorothea** (Seite 130)

Päd., Ganzheitl. Atem- u. Leibtherapie (HAG), Gemeindeglied. [www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de](http://www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de)

**Buxbaum, Dagmar** (Seiten 30, 36)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungspäd., seit 2014 Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit fast 40 J. Zen-Praxis, seit 2003 Leitung Zen-Gruppen. [www.instagram.com/www.seelenfroh.de](http://www.instagram.com/www.seelenfroh.de)

**Cantú, Kay** (Seite 58 f.)

Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 3 J. im Yoga-Ashram, dort Ausb. von Yogalehrern (BYV), Personaltrainer, Meditationskursleiter, Entwicklung Konzept für Xperience Yogalehrer-Ausbildung. [www.xperience-yoga.com](http://www.xperience-yoga.com)

**Catoni, Carola** (Seite 118)

leitet Meditationen u. Tiefenentspannungen. Seit 2016 Schülerin Teeweg bei G. Staufenbiel, unterrichtet seit 2022. [www.teeweg.de](http://www.teeweg.de)

**Ceming, Katharina, Prof. Dr. phil., Dr. theol.**

(Seiten 65, 152)  
freiberufl. Seminarleiterin u. Publizistin, Theologin u. Philosophin. Organisation philosoph. Reisen. Geht von philosoph. u. spirituellen Traditionen inspiriert der Frage nach, was ein gutes Leben ausmacht u. wie es gelebt werden kann. [www.quelle-des-guten-lebens.de](http://www.quelle-des-guten-lebens.de)

**Cohen, Moshe** (Seite 43)

Zen-Clown aus San Francisco und ehemaliger Clown-Lehrer des US-Zenmeisters Roshi Bernie Glassman. Gründer von „Clowns ohne Grenzen“. [www.moshecohen.net](http://www.moshecohen.net)

**Danke, André** (Seite 54 f.)

kommt aus Untern.beratung, Medien- u. Lizenzbranche. Ausb. am Kundalini Yoga East zum Kundalini Yogalehrer n. Yogi Bhajan. Hält int. Workshops. Regelmäßige Fortb. in Indien (Yogi Amandeep). Eigenes Yoga-Online-Magazin. [www.satravi.de](http://www.satravi.de)

**Dirks, Liane** (Seiten 156, 187)

Autorin, Dozentin, Meditationslehrerin, Tai-Chi-Lehrerin. Romane zu Klimawandel, Missbrauch, Aufarbeitung des Holocaust. Gründerin Life-Script®-Methode u. Ausbild. Life Script®-Biografiearbeit. Herzensanliegen: Arbeit am neuen Narrativ des Menschseins, Verbindung von Spiritualität u. Kreativität. [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)

**Dittrich, Susanne** (Seiten 42, 176)

Zen-Praxis seit 1999 bei R. Drostens Roshi, seit 2016 bei Linda Myoki Lehrhaupt Roshi. Von ihr autorisiert zur Leitung von Retreats, Meditationsgruppen, Koanarbeit, Zen-Einzelbegleitung. Langj. Yogaerf., MBSR-Lehrerin, Psychoanalytikerin, Gruppenlehranalytikerin, Supervisorin, [www.zen-praxis.de](http://www.zen-praxis.de)

**Dörmann, Helmut** (Seiten 72, 161, 163)

Gestalttherapeut, Ausb. in Transpersonaler Psychologie, Leiter Hospizdienst (i.R.), Trauerbegleiter, psychoth. Begleitung, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), [www.helmut-doermann.de](http://www.helmut-doermann.de)

**Drescher, Gisela** (Seiten 31, 122)

freischaff. Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Leitet seit 1978 die Freie Werkstatt für Bildhauerei und Gestaltbildung mit dem Ausbildungszweig „Der künstlerische Mensch“. [www.gisela-drescher.de](http://www.gisela-drescher.de)

**Dressler, Stefan, Dr. med.** (Seite 140)

FA Psychiatrie u. Psychoth., Holotropes Atmen (Grof certified), Psychodynam. Traumatherapie, Körperorient. Prozessarb., Transpers. Gestalttherapie u. Traumkörperarb., Begründer Essence of Heart. Integrative Psychoth., Privatpraxis. Seit 2005 Kurse Holotr. Atmen. Dozent am IIBP, Professional Member Eurotas. [www.essence-SD.de](http://www.essence-SD.de)

**Dümmig, Renate** (Seiten 35, 188)

Psycholog. Beraterin, Burnout-Beraterin u. Trauerbegleiterin in eigener Praxis, seit über 25 J. Kurstätigkeit für versch. Körpertherapien, Taiji-Chan-Lehrerin, Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), leitet mehrere Sitzgruppen. [www.koerper-bewusst-sein.eu](http://www.koerper-bewusst-sein.eu)

**Eggen, Peter** (Seite 94)

Lehrkraft des CTND (Taijiquan, Qigong), Therapeut f. chin. Medizin f. Tuina und Qigong (DGTCM), Physiotherapeut, Therapeut für „Essentielle Psychotherapie“ i.A. (Psychotherapie auf Basis buddhist. Psychologie). [www.ctnd.de](http://www.ctnd.de)



**Eichelbauer, Christa** (Seite 104)

Dipl.-Psych., Psychol. Psychoth., Klinische Organisationspsychologin (DPtV). Tangotänzerin u. -lehrerin. Yoga-Lehrerin (BYV). Gründerin Psytango und Xperience Tango. [www.xperience-tango.de](http://www.xperience-tango.de)

**Eurich, Claus, Prof. Dr. phil.** (Seite 144 f.)

Hochschullehrer i.R. für Ethik, Kommunikation. Philosoph. Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Zahlreiche Veröff., zuletzt „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers“, „Endlichkeit u. Versöhnung. Minima Spirituality“, „Im Zwischenraum. Reflexionen für ein erfülltes Leben.“ Blog zu philosophischen/spirituellen Themen. [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

**Fell-Hagen, Monika** (Seiten 53, 138)

Psycholog. Psychoth., seit über 25 J. eigene Praxis, Körperpsychotherapie, System. Therapie u. Aufstellungen, Traumatherapie, Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BYV, Sriram), war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, Tantrisches Yoga (M. Anand), Lehrtherapeutin Tiefenpsych. (ZIST, WIAP), Autorin. [www.trans-personal.de](http://www.trans-personal.de)

**Fiege, Susanne, Dr. rer. nat.** (Seite 87)

Qualitätsmanagerin/Evaluationsbeauftragte FH, Köln. Doz. für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Meditationslehrerin (u. a. MBSR). Ordinierte Zen-Priesterin der Hollow Bones Zen-Linie. [www.bewusstseinsmut.de](http://www.bewusstseinsmut.de)

**Fleck, Martina** (Seite 89)

engagiert im Europ. Netzwerk „Dankbar leben“ (Br. David Steindl-Rast) seit 2013. Regelm. Meditations- u. Dyadenpraxis seit 1998. Fachwirtin für Organisation u. Führung. Weiterb. in versch. Kommunikationsformen. [www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)

**Fries, Thomas** (Seite 168)

Mediator/Klärungshelfer (IfK), Business-Coach (BCCP), war bei PwC Dtld. Agile Coach u. Trainer f. Search Inside Yourself (SIY), Adaptive Resilience u. systemische Organisationsentw., Tai Chi-Lehrer, studiert seit über 15 J. den tibet. Buddhismus. <https://thomasfries.de/>

**Fuchs, Christine, Dr. jur.** (Seite 119)

studierte Kunst, Kunsttherapie u. Rechtswiss., leitet den Verein STADTKULTUR Netzwerk bayerischer Städte e.V., als Malerin tätig, Zen-Schülerin von Doris Myöen Zölls, zert. Sitzgruppenleiterin der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Williges Jäger).

**Galda, Donata, Dr. med.** (Seite 38)

FÄ Psychiatrie u. Psychoth., eigene Praxis. Senior Student Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), langj. Schülerin von C. v. Collande (Zen-Meister „White Plum Asanga“, Bernie Glassman; Zen-Lehrer „Leere Wolke“), Mitglied seiner Zen-Peacemakers-Sangha. Leitung Sitzgruppe. [www.praxis-galda.com](http://www.praxis-galda.com)

**Gehweiler, Ute** (Seite 53)

Krankenschwester, Entspannungspäd., Leitung Eichenhäuschen (Zentrum fürs Frau- u. Elternsein), GFG-Geburtsvorbereiterin®, Yogalehrerin BYV, Trauerbegleiterin. [www.das-eichenhaeuschen.de](http://www.das-eichenhaeuschen.de)

**Gerwin, Roswitha Maria** (Seite 52)

Kulturref., Autorin, Yogalehrerin BDY/EYU, 30 J. Leiterin/Doz. Integrale Yogaschule f. Aus- u. Weiterbild., Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (W. Jäger), Mitglied WFdK, Lehrerin f. Integrale Spiritualität u. Begleitung im Zen. [www.integrale-yogaschule.de](http://www.integrale-yogaschule.de)

**Giesse, Susanne** (Seite 51)

Kommunikationswiss., 2007-21 Leiterin Yogaschule, seit 2005 Ausb. zu Körperarbeit, Hatha Yoga, Yin Yoga, Ausb.leiterin Singgruppen, 2013-19 Ausb., Fortb. u. spirit. Begleitung durch D. Hertlein, 2 J. Studium Bhagavad Gita mit Svamini Pramananda. [www.yogalounge.de](http://www.yogalounge.de)

**Gisin, Franziska** (Seite 97)

Physiotherapeutin, Dozentin u. Vorstandsmitglied Med. Ges. für Qigong Yangsheng, Redaktion Zeitschrift für Qigong Yangsheng. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Giulini, Nöle** (Seite 58)

entwickelte „The Practice of Welcoming“ auf Grundlage von iRest® Yoga Nidra. CIAYT-zert. Yogatherapeutin, Senior iRest® Yoga Nidra-Teacher u. -Trainerin. Yoga-Ausb. in Kripalu (Yogi Amrit Desai) u. bei E. Schiffmann. 33 J. Yogalehrerfahrung. [www.ThePracticeOfWelcoming.net](http://www.ThePracticeOfWelcoming.net)

**Glasesapp, Jan, Dr. phil.** (Seite 182)

Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langjährige Meditationspraxis in der Chan-Tradition. [www.therapie-und-beratung.de](http://www.therapie-und-beratung.de)

**Greifelt, Ines** (Seite 149)

System. Supervisorin u. Therapeutin (DGSF), Weiterb.: Hypnosystemische Beratung u. Therapie (G. Schmidt), Yogabasierte Traumath. (D. Mitzinger), Aufstellungen Einzelsetting/Gruppe (R. Wirth), Trauma-Aufstellung u. Körperarbeit/Prinzip der Heilungswege (J. Schmidt, R. Wirth), Praxis seit 2014, Dipl.-Soz.päd., Meditationspraxis. [www.inesgreifelt.de](http://www.inesgreifelt.de)

**Greven-Lindemann, Ursula** (Seite 129)

Staatlich gepr. Gesangspäd., Sängerin (Musical, Oper, Konzerte), Ausb. Klangheilung, Somatic Experiencing, Reiki-Lehrerin, war Zen-Schülerin von W. Jäger, Lehrerin f. West-Östliche Weisheit. [www.ursula-greven.de](http://www.ursula-greven.de)

**Grieger, Fatimabi Monika** (Seite 65 ff.)

Murshida (autorisierte Lehrerin) Inayati-Sufitradition (H. I. Khan), drehender Derwisch (Semazen) Mewlewi-Tradition (Rumi). Traumarbeit Sufitradition (Nigel Hamilton). Gründerin u. Leiterin Sufi-Zentrum Omega, der Khanqah Inayatiya und der Zawiya Sophia. [www.sufismus.ch](http://www.sufismus.ch)

**Grimm, Beatrice** (Seiten 20, 23)

Kontemplationslehrerin, Beauftragung von Willigis Jäger. Körpergebet, Qigong Yangsheng, Tanz. Schulungen u. a. in Schauspiel, therapeut. Bewegungs- u. Körperarb., Zen, Sakralem Tanz, Diamond Approach, Essential Movement. Verlegerin. [www.beatrice-grimm.de](http://www.beatrice-grimm.de)

**Groschupp, Bernd** (Seite 34)

Zen-Praxis seit 1993. Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ seit 2006, autorisiert durch Willigis Jäger. Regelm. Aufenthalte im Bailin Chantempel (Zhao Zhou, China). Seit 1998 ehrenamtliche Leitung Zendo Dresden. Richter am Sächsischen Oberverwaltungsgericht. [www.zendo-dresden.de](http://www.zendo-dresden.de)

**Haack, Sven-Joachim** (Seiten 18, 25)

Ev. Pfarrer i. R., langj. Gemeindepfarrer u. Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer (bestätigt von Willigis Jäger), Mitglied WFdK. Initiator/Leiter „Weggemeinschaft Kontemplation u. Mystik“, Weiterb.: Gestalt- u. transpersonale Psychoth., sakraler Tanz, Ritual, Gebärde u. Klangmassage. [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

**Hachtmann, Stephan** (Seite 24)

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar-/Vortragstätigkeit: Herzensgebet, Integrale Spirit., Spirit. u. Abhängigkeitserf., Autor, Musiker, Komponist spirit. Lieder. [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Häfner, Martin** (Seite 108)

HP, Physiotherapeut, Dipl.-Ing., begleitet Menschen seit 30 J., sich im Körper wohl u. sicher zu fühlen. Körpertherapeut in eigener Praxis. Weiterb. Initiatische Gestalttherapie (W. Wagner), 10 J. leitender Körpertherapeut TCM Klinik am Steigerwald. [www.haefner-koerpertherapie.de](http://www.haefner-koerpertherapie.de)

**Häufler-Yasuda, Nobuko** (Seite 117)

Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin u. Lebenskünstlerin. Geb. in Japan, seit dem 6. Lebensj. Beschäftigung mit Shodo. Seit 1981 in München. Zahlreiche Auszeichnungen u. Ausstellungen. [www.shodointernational.de](http://www.shodointernational.de)

**Hanses, Marion** (Seite 71)

Hebamme, Fachkraft für Elternschaft, Bindung u. Frühe Hilfen, HP Psychoth., seit 2001 Schülerin u. seit 2017 Lehrerin Diamond Approach® (A. H. Almaas). Langj. Lehrtätigkeit in Diamond-Approach-Gruppen. Mentorin Lehrer\*innenausb. Ridhwan-Schule. [www.diamondapproach.org](http://www.diamondapproach.org)

**Hasselhoff, Achim** (Seite 149)

Ev. Pfarrer, Religionslehrer i.R., Kontemplationslehrer Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Leitung Sitzgruppe. Jahrestraining u. Vertiefungskurse in Gewaltfreier Kommunikation (M. B. Rosenberg). [www.achim-hasselhoff.de](http://www.achim-hasselhoff.de)

**Henning, Thomas, Dr. phil.** (Seite 115)

Psychotherapeut, schätzt die Bambusflöte als Werkzeug des Zen, Schüler von Dr. Jim Franklin Shihan (Shakuha-chi-Meister). Laienmönch in Choka Sangha, Steyerberg, Rinzai-Tradition (Christoph Rei Ho Hatlapa Roshi).

**Herberich, Elsbeth Maria** (Seiten 38, 105 f., 114)

Ikebanalehrerin der Ikenobo Akademie (Kyoto), Lehrerin für Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Fortbildungen: Psychotherapie (H. Beaumont), Qigong (Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V.)

**Hikel, Jutta** (Seite 18)

Dipl.-Musikerzieherin, Chorleiterin, Kontemplationslehrerin, Trauerrednerin. [www.jutta-hikel.de](http://www.jutta-hikel.de)

**Hildenbrand, Gisela, Dr. med.** (Seite 97)

Mitbegründerin u. Vorstandsmitglied Med. Ges. für Qigong Yangsheng e. V., Herausgeberin u. Autorin von Fachliteratur zu Qigong Yangsheng. Redaktionelle Mitarbeit bei der Zeitschrift für Qigong Yangsheng. [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Hinterberger, Thilo, Prof. Dr. rer. nat., Dipl.-Phys.** (Seite 128)

Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswiss., leitet Forschungsbereich Angew. Bewusstseinswiss. in der Psychosomat. Medizin, Uniklinikum Regensburg, beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins. Präsident Ges. für Bewusstseinswiss. und Bewusstseinskultur GBB e.V. [www.ab-wissenschaften.de](http://www.ab-wissenschaften.de)

**Hofer, Iwan** (Seite 168)

Geistlicher Begleiter, Gestaltpäd., Prozessbegleiter. Unternehmung „capacitas – Raum für Entwicklung, Begleitung und Spiel“. [www.capacitas.bz](http://www.capacitas.bz)

**Höfler, Anne** (Seite 105 f.)

Praktiziert seit 1981 Handauflegen. Seit 1989 Vorträge u. Kurse in kirchl. Bildungshäusern, Fortb. für Pflegenden in öff. Einrichtungen. 2002 von Willigis Jäger beauftragt, Kontemplation zu lehren. Verbindet in ihren Kursen Handauflegen u. Kontemplation. Gründerin „Open Hands Schule“ für Handauflegen. [www.anne-hoefler.de](http://www.anne-hoefler.de)

**Höhn, Martin** (Seiten 101, 142)

Ausbilder f. Focusing (DFI), TaKeTiNa®-Rhythmspäd., Dipl.-Musiklehrer. Therap. Erfahrung an psychosomat. Kliniken Heiligenfeld u. psychosomat. Privatklinik Bad Grönenbach, Focusing-Berater. [www.martinhohn.de](http://www.martinhohn.de)

**Holzappel, Michael** (Seite 78 f.)

Physiotherapeut, Osteopath, staatl. gepr. Tanz- und Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater und Ausbilder der Telefonseelsorge, MBSR-Lehrer, seit 15 J. Achtsamkeitskurse am Benediktushof, Meditationspraxis seit 1997, Schwerpunkte Kontemplation und Zen.

**Homberger, Harald** (Seiten 48, 137)

Psychotherapeut in eigener Praxis, Aufstellungsseminare, Weiterbildungen (DGfs) seit 1995. Spirituelle Leitung und Lehrer Samyama Integrale Yogameditation e. V., Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer BDY/EYU, HP, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). [www.harald-homberger.de](http://www.harald-homberger.de)

**Horender, Ulrich** (Seite 93)

Jugend- u. Heimerzieher, langj. Leitungs-/Führungspos. in soz. Einrichtungen. Seit 2010 regelm. Initiatische Schwertarbeit, 2019-2023 Ausb. Initiat. Schwertarbeit (G. Maag-Röckemann, Schwertmeister, laido, 4. Dan). Seit 2018 Seminare u. Einzelbegleitung Initiat. Schwertarbeit. [www.schwertweg.de](http://www.schwertweg.de)

**Hummel, Randolph** (Seite 158)

Dipl.-Sozialarb., System. Therapeut und Berater (SG), System. Coach und Supervisor. Seit 1997 in eigener Praxis, v. a. Einzel-, Paar- und Familientherapie. Mitgründer Bodensee-Institut. Seit 2017 Paar-Intensiv-Kurse mit B. Jellouschek-Otto. [www.randolf-hummel.de](http://www.randolf-hummel.de)

**Hundsatz, Thomas** (Seite 131)

Logopäde, Gesangslehrer. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen und Sprechen weiter. [www.sprechenundstimme.de](http://www.sprechenundstimme.de)

**Jäckel, Birgit** (Seite 98)

Über 25 J. Erf. in Kampfkunst u. Yoga, Leitungsmitglied Dt. Sunmudo-Schule, Seonmudo 2. Dan, Karate 1. Dan, Meditationsanleiterin, Yogalehrerin/-ausbilderin (YACEP), Trainerin für natürliche Bewegung. Prähistorikerin M. A., Schriftstellerin, Storytelling-Seminarleiterin, ehemals Lead Consultant Alternativer Nobelpreis. [www.birgitjaeckel.com](http://www.birgitjaeckel.com)

**Jäger, Eva Maria, Prof. Dr.** (Seite 22)

Dipl.-Psych., Psychoth., langj. Praxiserf., Integration christl. Ressourcen, Qigonglehrerin, Lehraufträge an LMU/Staatl. Kunstakademie München, Entwicklerin Master-Studiengang Integrative Beratung (Int. HS Liebenzell), Mitautorin: Spirituelles Embodiment. Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst. [www.evamariajaeger.de](http://www.evamariajaeger.de)

**Jäger, Henrik, Dr. phil.** (Seite 75)

Studium Theologie, Sinologie, Philosophie, Japanologie. Ausbilder für Taijiquan und Qigong. Weiterb.: transgenerationale Traumatherapie. Autor, Dozent, Coach. Lehrtätigkeit an versch. Univ. und am C. G. Jung-Institut, Zürich. [www.henrikjaeger.de](http://www.henrikjaeger.de)

**Jehle, Elias** (Seite 194)

„Empowering people to dare to shine“, forscht zu Mindfulness/(Self-)Leadership an HS, Auszeichnung für innovative Lehrtätigkeit, Transformation Coach.

**Jellouschek-Otto, Bettina** (Seite 158)

HP Psychoth., Transaktionsanalytikerin (DGTA), system. Paartherapeutin, Hebamme. Seit 1985 system. Einzel-/Paarberatung in eigener Praxis, seit 2009 Leitung Paar-Intensiv-Seminare mit Hans Jellouschek (2021 verst.), seit 2018 mit R. Hummel. Langj. Meditationspraxis (Zen, Kontemplation). [www.jellouschek-praxis.de](http://www.jellouschek-praxis.de)

**Käfer, Simone** (Seite 92)

Mag. Japanologie, Philosophie, Religionswiss., Kyudo-Ausb. (Japan/Dtld.), Kyudo-Schützin seit 2006, 2. Dan, Mitglied im Dt. Kyudo Bund e. V., langj. int. Erf. in Erwachsenenbildung, Atemtrainerin, in Ausb. zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

**Kaiser, Annette** (Seite 64)

Spirit. Lehrerin u. Leiterin Seminarhaus Goldener Wind by Villa Unspunnen (CH). Int. Meditationsretreats. 17 J. Schülerin von Irina Tweedie, führt seit 1998 deren Sufipfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter, hin zu einer universellen Spiritualität. Taiji-Lehrerin/-Ausbilderin, eigener „Übungsweg DO“, spirit. Traumarbeit. Autorin. [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

**Kaluza, Rani** (Seite 73)

meditative Reise vom Buddhismus über Advaita zu christl. Mystik, noch immer im Anfängergeist. [www.doingnothing.de](http://www.doingnothing.de)

**Karner-Klett, Doris** (Seiten 21, 48)

Yogalehrerin BDY/EYU, Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yoga-Lehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer autorisiert von Desikachar, Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), spirit. Leiterin und Lehrerin des Samyama Integrale Yogameditation e. V. [www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de)

**Keimburg, Annette** (Seite 149)

PfarrerIn i. R., Kontemplationsweg Herzensgebet, Ausb.: Klin. Seelsorge, Mediation, Palliative Care, seit 2006 CNVC-zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg)

**Kleer, Anja** (Seite 134)

Ausb. Transpersonale Prozessarbeit (R. Stiegler). Meditation, Tiefenökologie, Vision Quest, Mitentwicklung walkAway, pädagogische Arbeit, Mediatorin, Künstlerin. Seit 2019 Kursleiterin Bewusstseinschule Seele und Sein (R. Stiegler). [www.soulsatellites.de](http://www.soulsatellites.de)

**Kohtes, Paul J.** (Seite 43)

Zen- u. Yogalehrer. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen dabei, zu sich selbst zu finden und sich von dort aus für alle Wesen zu öffnen. Mitgründer u. Stimme von 7Mind, einer MeditationsApp mit über 2 Mio. Nutzern in Dtld., in seinen Publikationen beschreibt er den Weg des Menschen zu innerer Freiheit. Ehrenamtlich tätig im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. [www.healingformula.de](http://www.healingformula.de)

**Kölcze, Csongor** (Seite 125)

Gongmusiker, Cellopäd., Musiknesiologe, Klangmassagetherapeut. Seminarveranstalter, Ausbilder, Fachrichtungen Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden mit versch. Instrumententgruppen. [www.klangurlaub.de](http://www.klangurlaub.de)

**Kolek Braun, Maria** (Seiten 12 f., 20, 22, 51, 192)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 216.

**Kolk, Sylvia, Dr. phil.** (Seite 64)

seit 30 J. in Nachfolge von Ayya Kehma als buddhistische Meditationslehrerin tätig. Sie vereint die Tiefe der Lehre (Samatha-Vipassana) mit dem Bezug zur Welt, versteht ihre Arbeit als Beitrag zur Transformation des Bewusstseins u. Neugestaltung von Ges., 2021 nach 20 J. Abschied von dem von ihr gegründeten buddhist. Stadt-Zentrum in HH, um sich neuen Wirkungsräumen zuzuwenden. Autorin. [www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de)

**Korp, Harald-Alexander** (Seite 74)

M. A. phil., Uni-Dozent für Religionswiss., Lehrer, seit 2009 Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, Humor-Coach (HCDA), Autor. [www.hakorp.de](http://www.hakorp.de)

**Kraemmer, Renée Maria** (Seiten 86, 181)

MBSR-Lehrerin (IAS), Physiotherapeutin, Sensory Awareness Leader, Doz. des IAS, Zen- u. Koan-Praxis seit 1990, Kursleitung seit 1996. Weiterb.: Körperarb., Coaching, Yoga (u. a. Traumasensitives Yoga, Neuro-Yoga), Trauma Sensitive Mindfulness Training. Seit über 10 J. in psychiatr. Klinik tätig (CH). [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Krahn, Karoline** (Seite 99)

Lehrerin für Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zen-Lehrerin und „Personal Assistance Teacher“ bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)

**Kraus, Alexandra** (Seiten 37, 115, 118)

Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin, Shakuhachi-Meisterin, langj. Zen-Praxis, Studium Shakuhachi (Shakuhachi-Meister Dr. Jim Franklin u. Teruo Furuya, Tokyo). 2020 Titel Shihan (Meister) durch KSK-Europe, Bestätigung von T. Furuya. [www.alexandra-kraus.de](http://www.alexandra-kraus.de)

**Krings, Sabine** (Seite 107)

Seit über 20 J. fasziniert sie Jin Shin Jyutsu in seiner Einfachheit, Tiefe u. Weite. In Kursen u. Einzelanwendungen gibt sie diese uralte jap. Heilkunst (Berührungen) weiter. [www.jsj-physiophilosophie.de](http://www.jsj-physiophilosophie.de)

**Krudup, Karin** (Seiten 63, 179)

Päd., Ausb.leiterin, Doz. und Supervisorin in der MBSR-Weiterbildung Institut für Achtsamkeit (IAS), seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- und Vipassana-Meditation, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin, MBSR-, MBCL- und MBCT-Lehrerin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Kruljac, Renato** (Seiten 80, 89, 147)

M. A. in Päd. u. Bildungsmanagement, Trainer für Achtsamkeit, Intuition u. Persönlichkeitsentw., MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach, existenzieller Gestaltth., 27 J. Kampfkunsterf., Zen-/Kont.schulung bei Willigis Jäger. Autor. [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

**Kubitz, Carmen** (Seite 120)

Künstlerische Fotografin, Coach, Gründungsdoz. Fotokunstakademie WennHeldenReisen, int. Workshops. Schwerpunkte: Transzendenz u. Spirit., Klang u. Frequenz. [www.transzendente-fotografie.de](http://www.transzendente-fotografie.de)

**Ladik, Annamaria** (Seite 100)

Ärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomat. Med. u. Psychoth., Spezielle Psychotraumatologie DeGPT, seit 2004 eigene Praxis, seit 2002 Zapchen Somatics-Lehrerin (Dr. Julie Henderson). [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Lancelle, Tanuka Birgit** (Seite 101)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Lehrerin (DDQT), Schülerin von Dr. Z. Sebková-Thaller, Körper-Psychotherapie, Meditation, Singkreisleiterin. [www.tanuka.de](http://www.tanuka.de)

**Lantenhammer, Elvira** (Seite 123)

freischaff. Künstlerin, Studium Akad. d. bildenden Künste, München, Kuratorin, Lehrtätigkeit, int. Ausst., 2023 Stipendiatin Pollock-Krasner-Stiftung, Yoga, Tai Chi, war Zen-Schülerin v. W. Jäger. [www.elvira-lantenhammer.de](http://www.elvira-lantenhammer.de)

**Lee, Riley, Dr. PhD** (Seiten 110, 115)

Musikethnologe, int. Lehr- und Seminartätigkeit, seit 1980 Dai Shihan (Großmeister) der Shakuhachi-Flöte. Studierte in Japan bei Kasuya Yokoyama und Chikuho Sakai. Gibt Atemworkshops seit den späten 80er J., über 60 CDs/DVDs, Schwerpunkt Zenmusik. [www.rileylee.com](http://www.rileylee.com)

**Lehrhaupt, Linda, Dr. phil.** (Seiten 86, 176)

Begründerin/Leiterin Institut für Achtsamkeit (IAS), dort auch als Dozentin/Supervisorin/spirit. Begleiterin tätig. Unterrichtet seit 1993 MBSR, bildet seit 2002 MBSR-Lehrer aus. Übt seit 1979 Zen, ist Zen-Lehrerin (Roshi) der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga). Taiji-/Qigong-Lehrerin. Leitet int. Retreats in Achtsamkeits- u. Zen-Meditation. Autorin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Lener, Christine** (Seite 114)

Senior Professorin in Ikebana Floral Art, einzige Europäerin mit abgeschloss. Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana, Kyoto/Japan (1989-2002), 30 J. Präsentation der Ikebana Kultur durch Lehren u. int. Ausstellungen, 20 J. Unterweisung in Zen-Meditation. Gründerin Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibana-kai. [www.ikebana-study-group.eu](http://www.ikebana-study-group.eu)

**Leverenz, Karsten** (Seite 33 f.)

Ev. Theologe, Klinikseelsorger i.R., Paar-, Lebens- und Familienberater (DAJEB), Supervisor und Coach (DGSv), Seelsorgefortbildner, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit 2014 mit Marianne Leverenz Leitung Meditationsgruppe, seit 2020 Zen-Kurse. [www.leverenz-koeln.de](http://www.leverenz-koeln.de)

**Leverenz, Marianne** (Seite 33 f.)

Ev. Theologin, Paar-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin (DAJEB), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), seit 2014 mit Karsten Leverenz Leitung Meditationsgruppe, seit 2020 Zen-Kurse. [www.leverenz-koeln.de](http://www.leverenz-koeln.de)

**Lindemann, Ulf** (Seite 129)

Lehrer für schaman. Wissen, Spirit. Begleiter, Autor, Seminarleiter, Musiker. [www.ulf-lindemann.de](http://www.ulf-lindemann.de)

**Lipovsky, Shura** (Seiten 68, 150)

Studium: Gesang, Clown u. Leben, Kabbalah, Jiddische Sprache, Schauspielausb., Dipl.-Psychosynthese-Führungskoach, Therapeutin, Sängerin, Schreiberin u. Komponistin Jiddischer Lieder, Magid. [www.ShuraLipovsky.com](http://www.ShuraLipovsky.com)

**Löffler, Sabine** (Seiten 139, 169)

Dipl.-Psych., Familienth., PBSP-Therapeutin/-Trainerin (Pesso-Therapie), Supervisorin. Weiterb.: Ego-State-Therapie, Ressourcenorient. Psychoth., Brainspotting. Langj. Mitarbeit im sozialpsychiatr. Dienst, eigene Praxis als Therapeutin/Trainerin/Supervisorin f. Therapeuten. [www.pesso-therapie.de](http://www.pesso-therapie.de)

**Luger-Schreiner, Helga** (Seite 84)

Mag. art., Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunstth., MSC-Lehrerin, MCP-Trainerin, Metta-Lehrerin, Autorin, Konzept/Leitung PAS (Uni Wien), Expertin f. kunstbasierte Meditation/meditationsbasierte Kunst. [www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

**Luthe, Mirjam** (Seiten 82, 89)

MSC-/MBSR-Lehrerin, unterrichtet an versch. int. Instituten, Awake in the Wild-Lehrerin, Yogalehrerin. Mitbegründung/ehrenamtl. Co-Koordination Europ. Netzwerk Dankbar leben (Br. David Steindl-Rast), M. A. European Studies, langj. Meditationspraxis. [www.walk-in-beauty.org](http://www.walk-in-beauty.org)

**Maaß, Beate** (Seite 57)

iRest® Yoga Nidra Meditation-Mentorin/-Lehrerin; Yogalehrerin BDY/EYU/GGF, langjährig auf dem Weg von: nicht-dualem Kashmirischen Sivaismus, Yoga, tibet. Buddhismus; Sprachwissenschaftlerin. [www.herzensatem.de](http://www.herzensatem.de)

**Mangold, Jörg** (Seite 83 ff.)

Ärztl. Psychoth., FA für Kinder-/Jugendpsychiatrie. Achtsamkeitslehrer MSC, MBSR, MBCT, MBCL, MCP, PNT, Master-Trainer Positive Psych., Autor, Ausb.leitung Klinische Achtsamkeits- u. Selbstmitgefuehlslehrende. [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de)

**Mannschatz, Marie** (Seite 63)

drei Jahrzehnte Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, Ausb. in buddhist. Theravada-Tradition bei Jack Kornfield, unterrichtet seit mehr als 30 J. Vipassana- u. Metta-Meditation, Autorin mehrerer Bestseller über buddhistische Alltagspraxis. [www.mariemannschatz.de](http://www.mariemannschatz.de)

**Manstetten, Reiner, Dr. phil.** (Seite 17)

Philosoph, Univ.doz., von Willigis Jäger zum Lehrer für Zen u. Kontemplation ernannt. Seit 1998 Kontemplationskurse. Autor. [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)

**Max, Elke** (Seite 182)

FÄ für Psychiatrie/Psychotherapie/Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT und für systemische Therapien (RGST).

**May, Silke** (Seiten 81, 84 f., 100)

Studium der Malerei (Alanus HS), Kunsttherap. DGKT, HP Psychoth., Traumath. PITT, eigene Praxis, MBSR-/MBCT-Senior Teacher, Zen-Praxis in Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). [www.mbsr-silke-may.de](http://www.mbsr-silke-may.de)

**Mayer, Heike** (Seite 181)

IFS-Therap., Trainerin in IFS-Ausb., HP Psychoth., MBSR-Senior Trainerin, von Linda Myoki Lehrhaupt Roshi als Zen-Lehrerin autorisiert, leitet Fortb. zu Achtsamkeit in Kliniken, mehrere Bücher zu Achtsamkeitspraxis u. IFS. [www.achtsamkeitstraining-muenchen.de](http://www.achtsamkeitstraining-muenchen.de)

**Meibom, Barbara von, Prof. Dr.** (Seite 162)

arbeitet seit 25 J. mit Menschen u. Organisationen an ganzheitl. Potenzialentw., Prof. em., ECP, Autorin, Coach, spirit. Lehrerin, leitet das CommUnio-Institut für Führungskunst, gibt Impulse in Lehrgängen, Vorträgen, Seminaren, Podcasts, Interviews und Büchern. [www.communio-fuehrungskunst.de](http://www.communio-fuehrungskunst.de)

**Messer, Mechthild** (Seite 161)

M. A., Schreib- u. Gestaltpäd., über 20 J. Laufbahnberaterin (ZML) in eigener Praxis. Personaltr. in Unternehmen, Biografie-Coach für berufl. Neuorientierung u. Lebenswendepunkte. [www.beruf-und-biografie.de](http://www.beruf-und-biografie.de)

**Messerschmidt, Alexandra** (Seite 87)

Dipl.-Kommunikationswirtin, Senior MBSR-Lehrerin, MSC-Lehrerin, Supervisorin Achtsamkeitslehrende, Mindful Leadership Trainerin (Uni Witten Herdecke), Führungskräftecoach, langj. Führungskraft. [www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de](http://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de)

**Metz, Gerd** (Seite 87)

Dipl.-Psych., Senior Business Coach, Psychotherapeut, Leiter des Zentrums für Entwicklung und Bewusstsein (ZEB), Ausb.institut für MBSR-Lehrende, eigene Meditationspraxis. Lehrauftrag für Achtsamkeit an TH Nürnberg. [www.zeb-nuernberg.de](http://www.zeb-nuernberg.de)



**Metzler, Karl** (Seite 155)

Pantomime, Schauspiellehrer. Ausbilder Lehrer für Körpersprache (Uni. Freiburg, Freiburger Schauspielschule). Bes. Interesse: Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag. Langj. Zen-Meditation. [www.metzler-methode.de](http://www.metzler-methode.de)

**Mikuskovics, Bernhard** (Seite 130)

Musikpäd. Obertongesang/-musik, Musiker, int. Musikpreise, Energiearbeit mit Stimme u. Klangyoga, spiritueller Lehrer im Bereich Stimme, Atem, Schwingung, Kontemplation. [www.mikuskovics.info](http://www.mikuskovics.info)

**Minde, Uwe** (Seiten 138 f., 169)

approb. Psychologe, Psycho- u. Verhaltensth., Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familienth., 2004 Kontakt mit Albert Pesso, Ausb. in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) bei Pesso u. L. Perquin, Ergänzung Training durch USA-Aufenthalte, seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zen-Praxis. [www.uweminde.de](http://www.uweminde.de)

**Mitzinger, Dietmar** (Seite 183)

Psych. Psychoth., Supervisor, Yogalehrer BDY/EYU, Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Autor, Mitglied Forum universitärer Arbeitsgruppen für Naturheilverfahren und Komplementärmedizin. [www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

**Möhle, Gisela** (Seite 140)

HP Psychoth., Hebamme, Ausb. in Transpersonaler Psychoth. u. Prozessarbeit, Grof certified Holotropic Breathwork Practitioner, seit über 20 J. Kurse Holotropes Atmen, auch in eigener Praxis, Weiterb. Gestalt- u. Psychodrama, langj. Meditationspraxis. [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

**Mohr, Andrea** (Seite 123)

Vergolderlehre, Kunstgeschichte, Akademie der bildenden Künste Wien, Arbeitsaufenthalte Italien u. USA, Gründung Atelier Mohr. [www.andrea-mohr.de](http://www.andrea-mohr.de)

**Mohr, Kristina** (Seite 154)

Dipl.-Psych., Clownin (TuT), Saxophonistin, langj. Bühnenerfahrung, Trainerin für Clownerie und Entspannung für kontaktintensive Berufe. Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. [www.kristinamohr.de](http://www.kristinamohr.de)

**Moritz, Klaus-Dieter** (Seite 100)

Feldenkrais®-Lehrer FVD, seit 2004 Kursleiter für Kontemplation und Körperarbeit. [www.feldenkrais-meditation.de](http://www.feldenkrais-meditation.de)

**Morrien, Birgitt E.** (Seite 160)

Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit über 25 J. Menschen in bes. beruflichen Veränderungszeiten, Autorin, Methodenentwicklerin (DreamGuidance-Methode). Int. Tätigkeit. Eigene Beratungspraxis. [www.cop-coaching.com](http://www.cop-coaching.com)

**Nagel, Klaus** (Seite 25)

Dipl.-Geograph, Singleiter, Liedautor, Mitglied Initiative Singende Krankenhäuser, praktiziert mit Intersein-Sangha. [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)

**Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat.**

(Seiten 37, 99, 118, 122, 151)  
Studium Biologie u. Philosophie, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Autor, Künstler, leitet das Zentrum für Meditation und Kreativität „Zendo am Saupurzel“ in Karlstadt. [www.mandala-zen.de](http://www.mandala-zen.de)

**Nüssel, Michaela** (Seiten 57, 143, 177)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Logoth. (n. Viktor E. Frankl, DGLE), Atemth. (n. Grof/Michel), system. Beraterin u. Coach, über 20 J. in versch. (Führungs-)Funktionen der Personal- u. Orga.entw., war langj. Kontemplationsschülerin von W. Jäger, psycholog. Begleitung auf dem spirituellen Weg am Benediktushof. [www.beratung-nuessel.de](http://www.beratung-nuessel.de)

**Olejniczak, Malgorzata** (Seite 116)

Künstlerin u. Dozentin für jap. Tuschemalerei, studiert seit 2002 Sumi-e in Japan, regelm. int. Gruppen-/Einzelausst., int. Auszeichnungen, 2021 Sonderpreis jap. Außenministerium. [www.m-olejniczak.ch](http://www.m-olejniczak.ch)

**Österle, Michael HoKai** (Seite 92)

Zen-Lehrer Linie Kobun Chino Roshi, spirit. Leiter Zen-Zentrum Altbäckersmühle, Dharma-Nachfolger seiner Eltern, GenKi u. KyuSei. Studium Politikwiss., viele Jahre Leitungsfunktionen in Gerontopsychiatrie. [www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de](http://www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de)

**Ott, Ulrich, Dr. phil. nat.** (Seite 72)

Dipl.-Psych., Uni Gießen (BION), Forschungsschwerpunkt: Effekte von Meditation auf das Gehirn. Weiterb.: Yoga, Gestaltkörperarb., Kognitive Verhaltensth., Unterrichtet seit 30 J. Yoga u. Meditation. Autor mehrerer Bücher, u. a. Meditation für Skeptiker. [www.ulrichott.de](http://www.ulrichott.de)

**Paanakker, Peter** (Seiten 82 f., 87 f., 161, 170)

Achtsamkeitslehrer, MBSR-/MSC-/MBCL-/MBCT-Lehrer, Traumatherapeut (Somatic Experiencing - SE), Internal Family Systems (IFS) Level 1 u. 2, Praktiker u. Coach/Supervisor. 25 J. Erf. mit Achtsamkeit und Meditation, auch in Organisationen, seit 1985 Meditation. [www.peterpaanakker.de](http://www.peterpaanakker.de)

**Park, Chan** (Seite 104)

ehem. NASA-Ing., Tango-Zen-Meister, Autor von „Tango Zen, Walking Dance Meditation“, int. Tango-Zen-Workshops, Filmregie „Tango Your Life“. [www.TangoZen.com](http://www.TangoZen.com)

**Peña, Ángela** (Seite 105)

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Lehrerin für Handauflegen (Open Hands Schule, Anne Höfler), Fortbildung Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler).

**Pennington, George** (Seiten 74, 152 f., 160)

Soziologie- u. Psychologiestudium, 40 J. innerbetriebl. Weiterb. in großen Unternehmen, Ziel seiner Arbeit mit Menschen: Vermittlung von Grundlagen einer bewussten, eigenverantwortlichen u. erfüllenden Lebensführung. [www.pennington-training.com](http://www.pennington-training.com)

**Pietzko, Albert** (Seiten 142, 157, 184 f.)

ehem. Geschäftsf. Gesellschafter Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko GmbH, seit 1990 Zen-Praxis, Entwickler Ausbildung EssenzCoaching. Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organisations, Teamentwicklung. [www.essenzcoaching.com](http://www.essenzcoaching.com)

**Platsch, Anna** (Seite 156)

Schriftstellerin, Reisende, Leitung Schreibretreats, in denen die transformative Kraft des Schreibens der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. Ihr Hintergrund: eine tiefe Begegnung mit dem Sufismus. Mehrere Bücher. [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)

**Platsch, Klaus-Dieter, Dr. med.** (Seite 73)

Arzt für innere Medizin, chinesisches. Medizin, Psychoth., geschult in einer westl. Sufi-Trad., vertritt er heute eine offene, trad. übergreifende Spiritualität. Seminare zu Spirit. und Medizin, integrale Entw. des Menschen, Entw. der Herzqualität, spirit. Transformation. Autor. [www.integrale-medicin.net](http://www.integrale-medicin.net)

**Pompe, Xenia** (Seite 141)

Enneagramm-Lehrerin (mündl. Trad.), Pädagogin, Trainerin, Coach. Einzel-/Gruppenbegleitung mit Enneagramm. 28 J. Enneagrammerf., 14 J. als Kursleiterin. Seit 2007 Meditationspraxis. [www.treffpunkt-enneagramm.de](http://www.treffpunkt-enneagramm.de)

**Poraj, Alexander, Dr. theol.**

(Seiten 28 ff., 167, 177, 192, 196)  
Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 216. [www.drporaj.ch](http://www.drporaj.ch)

**Prescher, Andreas** (Seite 32)

Taiko-Lehrer, Gründer des Kumano Taiko Dōjō. Schüler von Peter Su Markus u. Anne Wagner. Regelm. Aufenthalte in Japan. [www.prescher.net](http://www.prescher.net)

**Radtke, Michael** (Seite 153)

Führungskraft, Trainer, Autor. Lebenskrisen waren Anstoß für einen richtungsgebenden Wandel, seitdem: Sterbe- u. Lebensbegleitung, inneres Erforschen, Achtsamkeit im Alltag fördern, Erkenntnis durch direktes Erleben vermitteln.

**Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss.** (Seite 94)

Kommunikations- u. Sportwiss., unterrichtet als Linienhalter in der 12. Generation der Gründerfamilie Taijiquan, Mitgründer CTND u. Online-CTNAcademy, als Coach, Autor u. Ausbilder aktiv, anerkannt von DDQT u. BVTQ. Er gibt int. Seminare. [www.ctnd.de](http://www.ctnd.de)

**Ratzel, Lucy** (Seite 96)

Qigong- und Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT-zert.), hat bei Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee u. Dr. Zuzana Sebková-Thaller gelernt. Seminarreisen Griechenland, u. a. Lehrerfortbildungen. Ausgebildet in Shin Tai bei Veronika Mager. [www.lucyratzel.com](http://www.lucyratzel.com)

**Reichardt, Jutta** (Seite 126 f.)

FÄ für Psychosomat. Medizin u. Psychoth., Allg.medizin, Akupunktur, Naturheilverf., Homöopathie. Über 30 J. integrative Medizin u. Psychotherapie u. a. mit energetischen Heilweisen u. Klängen in eigener Praxis. Universal Healing Tao-Lehrerin. [www.klang-heil-kunst.de](http://www.klang-heil-kunst.de)

**Reichel, Maria** (Seite 23)

Kontemplationslehrerin WFDK, seit 1997 Schweigekurse u. Leibarbeit, seit 2007 Centering Prayer nach Thomas Keating (Commissioned Presenter of Introductory Workshops - Contemplative Outreach), ev. Pfarrerin i. R., Geistliche Begleiterin, Analyt. Psychologie, seit 2019 Vorstand Geistliches Zentrum/Evangelisches Kloster Schwanberg. [www.kloster-schwanberg.de](http://www.kloster-schwanberg.de)

**Reichmann, Sven** (Seite 40)

Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger). Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie in Hamburg. [www.svenreichmann.de](http://www.svenreichmann.de)

**Reis Habito, Maria, Dr.** (Seite 41)

in Dtl. geboren, lebt in USA, seit 2012 Authorized Teacher der Sanbo-Zen Int. Lineage u. Guiding Teacher Sophia Zen Center. Seit 1980 intensive Verbindung zu Dharma Master Hsin Tao. Sie ist Int. Program Director des Museums der Weltreligionen, seit mehr als 10 J. Übersetzerin bei seinen Sesshins u. wurde 2023 von ihm zum Authorized Teacher ernannt. <https://sophiazen.org/>

**Renz, Siegfried** (Seite 101)

Kreativtherapeut, TaKeTiNa®-Rhythmuspäd., Hakomi-Therapeut, HP Psychotherapeut, Studium Bildhauerei u. Flamenco-Gitarre. [www.siegfried-renz.de](http://www.siegfried-renz.de)

**Reuter, Thomas** (Seite 124)

Bildhauer, Steinmetzlehre, Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia (Barcelona), freiberufl. Bildhauer, Arbeiten im öffentl. u. sakralen Raum, langj. Meditationspraxis. [www.thomasreuter-bildhauer.de](http://www.thomasreuter-bildhauer.de)

**Rihm, Frank** (Seite 128)

Dipl.-Musik-/Kreativth., TaKeTiNa®-Rhythmusth. (Ausbilder), Gestaltth., Somatic Experiencing (Traumatherapie), Tiefenpsycholog. Psychoth., HP Psychoth., Mitarbeit DBT-Projekt. Seit 1996 Heiligenfeld Kliniken Gesamtleitung Kreativth., langj. Meditationspraxis. [www.frankrihm.info](http://www.frankrihm.info)

**Rosen, Manfred** (Seiten 32 f., 188 f., 192 ff.)

Zen-Meister der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von W. Jäger. Lebt u. arbeitet in einem Mehrgenerationenprojekt mit traumatisierten jungen Menschen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen D, NL und B. [www.zen-im-doerp.be](http://www.zen-im-doerp.be)

**Rothe, Daniel, Dr. theol.** (Seite 16)

kath. Theol., wiss. Mitarb. Lehrstuhl Religionsphilos. u. -wiss., Uni Mainz. Promotion zu „Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht. Metaphorik u. religiöses Erleben im 21. Jh.“, Kontemplationslehrer der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). [www.jetztundhier-bensheim.de](http://www.jetztundhier-bensheim.de)

**Saner, Regula** (Seite 86)

Psychotherapeutin SBAP (CH), eigene Praxis in Basel. MSC-/MBSR-Trainerin (UCSD & UMass Med), langj. Meditationspraxis, Ausbilderin und Dozentin. [www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/](http://www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/)

**Schaefer-Kölcze, Doris** (Seite 125)

Psych. Beraterin, Yoga-Meditationsth., Kinesiologin, Paul Ferrini-Lehrerin, Bühnentänzerin, 19 J. Choreografie u. künstl. Leitung Tanztheater. [www.dorisschaefer.com](http://www.dorisschaefer.com)

**Schlender, Barbara** (Seite 103)

Biodanza-Leiterin/-Ausbilderin, Direktorin Biodanzaschule Stgt./Kassel, Dipl.-Soz.päd., Initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

**Schreiner, Sabine** (Seite 96)

Juristin, Qigong-Ausbilderin (DDQT), Chan Mi Gong-Lehrerin (Dr. Zuzana Sebkova-Thaller). Weitere Lehrer u. a.: S. Hoffmann, J. Kuhn, Weihong Yang. Fortb. u. a. bei Meister Zhi Chang Li, Prof. Liu Ya Fei. 1. Vorsitzende Chan Mi Gong Ges. [www.schreiner-qigong.de](http://www.schreiner-qigong.de)

**Schwenkler, Ulrike** (Seite 49)

Dipl.-Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, 10-j. Ausb. Spirit. Heilung u. therapeut. Yoga (B. Schenkier), langj. Zen- u. Kontemplationspraxis u. a. bei Willigis Jäger, Yogafortb. (u. a. W. Vogel, Einweihung in Babajis Kriya Yoga in Trad. v. Yogi Ramaiah). [www.yogaschule-schwenkler.de](http://www.yogaschule-schwenkler.de)

**Schwienhorst-Schönberger, Ludger, Prof. em. Dr. theol.** (Seite 17)

Professor em. für alttestamentliche Bibelwissenschaft an der Katholisch-Theologischen Fakultät, Univ. Wien. Seit 1983 Initiatische Therapie und Zen. Kontemplationslehrer. [www.bibelwissenschaft-ktf.univie.ac.at/](http://www.bibelwissenschaft-ktf.univie.ac.at/)

**Seegy, Sybille** (Seite 158)

Klin. Gestaltth. (IGW), Paarth., System. Integrative Paarth. (H. Jellouschek Institut), Sexualth. (U. Clement), Internal Family Systems, MBSR-/MBCT-/MBCL-/Vini Yoga-Lehrerin, Psychoth. (HPC), über 25 J. in eig. Praxis. [www.praxis-fuer-achtsamkeit-und-gesundheit.de](http://www.praxis-fuer-achtsamkeit-und-gesundheit.de)

**Segatz, Helga** (Seite 110)

Atemtherapeutin (Herta Richter), Weiterb. bei Irmela Halstenbach. Seit 1989 Einzel-/Gruppenarb., seit 1994 Unterricht u. Fachfortb. f. Atemtherapeuten, int. Atemseminare, langj. Kontemplationspraxis. Autorin. [www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)

**Sell, Johannes** (Seite 130)

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WFDK und Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Gregorianik: intensive Zusammenarbeit mit G. Joppich. [www.stillezeiten.de](http://www.stillezeiten.de)

**Shepherd-Kobel, Katharina** (Seite 116)

Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, wo sie Tuschkmalerei bei Tazuko Niimra und Zen unter Yamada Koun Roshi übte, Zen-Lehrerin der Sanbo-Zen-Schule, seit 1991 Unterricht Tuschkmalerei, bes. Faszination f. Blumen- u. Pflanzenmalerei. 2024 Outstanding Women in Buddhism Award. Autorin. [www.tuschkmalerei.ch](http://www.tuschkmalerei.ch)

**Sickora, Katrin** (Seite 168)

systemische Prozessbegleiterin u. a. bei Orga.entwickl., Theorie U u. SPT Practitioner, System. Coachin, (Großgruppen)Moderatorin u. Facilitatorin, Dipl.-Ing., Meditationslehrerin. [www.katrin-sickora.de](http://www.katrin-sickora.de)

**Sievering-Glatz, Ansgar** (Seite 50 f.)

Leitung Monte Verità – Zentrum für Yoga & Meditation, Dipl.-Psych., Gesprächspsychoth., Yogalehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WFDK u. Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder Yogalehrer BDP u. Schlaf- und Entspannungstherapeuten. [www.montevertita.de](http://www.montevertita.de)

**Singer, Monika** (Seite 148)

HP, Praxis f. Integrative Körper-Psychoth. u. Transpers. Prozessbegl., Aus-/Weiterb.: Hakomi, Traumaheilung, Bioenergetik, IFS, NARM. Meditationspraxis. Seit 2001 Ridhwan-Schule (A. H. Almaas), Teilnahme am Lehrertaining. 12 J. Co-Leitung Bewusstseinschule Seele&Sein. [www.monika-singer.de](http://www.monika-singer.de)

**Skoupil, Kathrin** (Seite 159)

HP Psychoth., System. und Hakomi-Therap., MBSR-Lehrerin, seit über 10 J. Achtsamkeitstrainerin, über 20 J. Erf. Gruppenleitung und Paarberatung. [www.achtsamkeitsdarmstadt.de](http://www.achtsamkeitsdarmstadt.de)

**Skovgaard Poulsen, Therese** (Seite 56 f.)

über 36 J. Hebamme, Yoga-Expertin, westl. u. chin. Medizin, Akupunktur, Ernährung, Meditation, ganzheitl. Heilung. Lehrer: Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Sri K. Patthabi Jois. Leitet zwei gemeinnützige Organisationen. Gründerin Veda Wellness Retreats. [www.veda-wellnessretreats.com](http://www.veda-wellnessretreats.com)

**Skowronnek, Bettina** (Seite 135 f.)

HP Psychoth., Aus-/Fortb.: Initiatische Therapie nach Dürckheim, Transpersonale Prozessarb., Gestaltth., Familienstellen. Bis 2002 Kreativtherap. bei Heiligenfeld Kliniken. Bis 2021 Co-Leiterin in Bewusstseinschule Seele&Sein (R. Stiegler). Lebt auf Mallorca. Zoom-Gruppen-/Einzelbegleitung. [www.bettinaskowronnek.com](http://www.bettinaskowronnek.com)

**Söhner, Erhard** (Seite 103)

Biodanza-Leiter/-Ausbilder, Direktor Biodanzaschule Stgt./Kassel, Prozessorientiertes Coaching. Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. [www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)

**Staufenbiel, Gerhardt** (Seite 118)

Studium Physik, Philosophie u. Psych., Studienaufenthalte: Japan, Korea, China. Mehr als 40 J. Zen-Praxis, jap. Teeweg Chado, Zen-Shakuhachi. Gründung/Leitung Myoshin An Chadojo. Autor. [www.teeweg.de](http://www.teeweg.de)

**Stede, Carolin** (Seite 128)

M.Sc. Psych., Tiefenpsych. Psychoth., Kreativth. Heiligenfeld Klinik Berlin, Psychoth. in ambulanter Praxis. TaKeTiNa®-Rhythmuspäd., Ausb. in Hatha-Ashtanga-Yoga. Meditationspraxis. [www.carolinstede.com](http://www.carolinstede.com)

**Stiegler, Richard** (Seiten 70, 134)

Psychotherapie HPG. Ausgebildet in Transpersonaler Psychologie, langj. Meditationspraxis (Vipassana), seit 1988 Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit, Meditationslehrer, seit 2001 Leitung von Ausbildungskursen und Gründung der Bewusstseinschule Seele&Sein, Autor. [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

**Stiller, Caroline** (Seiten 146, 154)

System. Präventionscoach, Personal- u. Orga.entwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention. Spezialisiert auf Begabung u. Sensibilität, Entspannungs- u. Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCL, MBCT, MBPM, TSM), Yoga u. Zen-Praxis. [www.caroline-stiller.de](http://www.caroline-stiller.de)

**Stocker, Christian** (Seite 159)

Coach, Trainer, Autor, MBSR-/MBCL-Lehrer, beschäftigt sich v. a. mit angewandter Achtsamkeit, Mitautor von „Mitgefühl üben“. [www.abenteuer-achtsamkeit.de](http://www.abenteuer-achtsamkeit.de)

**Stockhausen, Markus** (Seite 124 f.)

internat. Trompetensolist, Komponist, Seminarleiter, sein Interesse gilt der Transformation durch Klang, sein Weg ist musikalisch-spirituell, transkonfessionell u. wurzelt in der zeitlosen christlich-hermetischen Tradition. [www.markusstockhausen.de](http://www.markusstockhausen.de)

**Strenger, Gabriel** (Seite 69)

lebt in Jerusalem, Klin. Psych., Lehrbeauftragter Psychoth. (Hebräische Univ.), unterrichtet Hebräische Bibel, jüdische Mystik und Meditation, Chassidismus, aktiv im interreligiösen Dialog, ausgebildeter Sänger, umrahmt seine Seminare mit chassidischem Gesang. Autor. [www.gabriel-strenger.com](http://www.gabriel-strenger.com)

**Taleb Rashid, Ingo** (Seite 67 f.)

stammt aus Irak, Sheikh u. Repräsentant Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer Movement Concept®, Choreograf, Regisseur, Lehrer jap. Kampfkunst Ninpo, künstl. Leiter El Haddawi Dance Company u. Tanztheaterschule, 2021 überlebte er eine schwere Gehirnblutung, seine Erfahrungen aus dem Genesungsprozess fließen in seine Kurse ein. [www.elhaddawi.de](http://www.elhaddawi.de)

**Tao, Hsin** (Seite 41)

Abt Wu-Sheng Kloster, Taiwan, u. einer der erfahrensten Zen-Meister der chines. Trad., unterrichtet weltweit Chan-Meditation, 2001 Gründung Museum der Weltreligionen, Engagement in interrel. Dialog u. Ökologie. Seit 2002 Präsident des an der UN vertretenen NGO „Global Family for Love and Peace“. [www.hsintao.org](http://www.hsintao.org)

**Thanner-Pietzko, Sabine** (Seiten 142, 157, 184 f.)

Essenz-Coach, seit 2014 mit A. Pietzko Ausbildungsleitung EssenzCoaching, Schwerpunkt: Körper-/Gestennarbeit, Begleitung Einzelpers./Teams in Wandlungsprozessen, Künstl. Direktorin/GF TTW, Choreografin, Tanzpäd., kreative Körper- u. Bewegungstherapie. [www.essenzcoaching.com](http://www.essenzcoaching.com)

**Timm, Martin** (Seite 119 f.)

Multimedial arbeitender Künstler, Mitbegründer Fotokunstakademie WennHeldenReisen, Autor des int. ausgezeichneten Buches „Haiku fotografieren“. [www.timmfotografien.de](http://www.timmfotografien.de)

**Toma, Charlotte** (Seite 55)

Yogalehrerin, Mentorin, fast 20-j. Unterrichts-/Ausbildungserfahrung, begleitet Frauen, verbindet Körper- und Mentalarbeit, Gründerin Akademie für Yoga und weibliche Weisheit. [www.yofgo.com](http://www.yofgo.com)

**Tonn, Klaus Motoki** (Seite 143)

int. zert. Ikigai Coach mit jap. Wurzeln, Search Inside Yourself Mentor/Ausbilder, Time To Think Facilitator, Gründer von Finde Zukunft, Kurzfilm über Kintsugi, langj. Zen-Meditation, Autor. [www.finde-zukunft.de](http://www.finde-zukunft.de)

**Trevisan, Rémy** (Seite 121)

Künstler, seit über 30 J. Dozent für Malerei u. Zeichnen in Dtl. u. Frankreich, seit 1988 int. Einzel-/Gruppenausstellungen, Zen-Praxis. [www.remy-trevisan.eu](http://www.remy-trevisan.eu)

**van Baren, Brigitte Madeleine** (Seite 166)

Juristin, Unternehmerin, Inner Sense, seit 2005 Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und der Sanbo-Schule. Co-founder Chair Living Peace Projects. [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

**Vogt, Alexander** (Seite 62)

M. A. in Psychologie, Literatur u. Physik, langj. buddhistische Praxis bei Lehrern versch. Traditionen (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas). Therapieausb. in transpersonaler Psychologie, NLP, Analyse nach Jung, zert. in Holotropic Breathwork u. Gestalttherapie. [www.leere-des-buddha.de](http://www.leere-des-buddha.de)

**von Brück, Michael, Prof. em. Dr. theol.**

(Seiten 42, 102)

bis 2014 Prof. f. Religionswiss., Univ, München, z. Zt. Honorarprof. f. Religionswiss./-ästhetik, Kath. Univ. Linz, 5 J. Dozentur/Studium, Indien, Zen- u. Yoga-Lehrer, Gastprof. in USA, Mitglied wiss. Gremien weltweit, zahlreiche Veröff.: Buddhismus, Hinduismus, interkult. Dialog. [www.michael-von-brueck.de](http://www.michael-von-brueck.de)

**von Collande, Blandina** (Seiten 38 f., 93)

Lehrerin für Taiji-Chan und Qigong, Aus-/Weiterbild. in Taiji (Peter Yang) und in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), Zen-Lehrerin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Psychoth. Fortb. bei Hunter Beaumont.

**von Collande, Cornelius, Dr. phil.** (Seiten 38 f., 43)

Gestalttherapeut (DVG), EU-Zertifikat für Psychotherapie (EAP), MBSR-Lehrer, Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Zen-Meister der „White Plum Asanga“ (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung und Seminare in eigener Praxis. [www.Raben-Sangha.de](http://www.Raben-Sangha.de)

**Wagner, Gemma** (Seite 126)

Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, Referentin beim Schweizer Yogaverband, Meditationspraxis. [www.gemma-wagner.de](http://www.gemma-wagner.de)

**Wagner, Petra** (Seiten 12 ff., 21, 188, 194, 196)

Lehrerin für Kontemplation („Wolke des Nichtwissens“) und für Schulung der Wahrnehmung, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, freischaffende Künstlerin, Ausbildung für Wahrnehmung und Intuition. [www.petra-wagner-kontemplation.de](http://www.petra-wagner-kontemplation.de)

**Wagner, Winfried** (Seite 99)

Dipl.-Psych., Psych. Psychoth., Leiter Existenzialpsych. Bildungs- u. Begegnungsstätte u. Aiki-Institut, Lehrtherapeut, Qigong- u. Aikido-Lehrer (8. Dan), Autor. [www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/](http://www.existenzialpsychologie-sw.de/aiki-institut/)

**Wagner-Malsch, Rotraut** (Seite 103)

Atem-, Bewegungs- u. Stimmtherapeutin (Prof. Midendorf), seit 1998 in eig. Praxis, seit 2018 Kreativth. Heiligenfeld-Kliniken, Singkreisleiterin, Weiterb.: Tanzleiterin, Focusing, Traumaarbeit, Kontemplationsschülerin (F. Braun). [www.atem-arts.de](http://www.atem-arts.de)

**Warner, Brad** (Seite 41)

amerik. Zen-Meister, 11 J. in Japan, wo er von Gudo Nishijima Roshi die Dharma-Übertragung erhielt, Autor u. a. „The Other Side of Nothing“, „Hardcore Zen“. [www.hardcorezen.info](http://www.hardcorezen.info)

**Weigand, Wolfgang** (Seiten 157, 162)

Dipl.-Theol., Fachperson psychologische Nothilfe, Erwachsenenbildner, Ritualbegleiter bei Hochzeit und Abschied, Autor, Leiter Café Goodbye, seit über 20 J. Ref. in Trauerarbeit. [www.abschiedsfeiern.ch](http://www.abschiedsfeiern.ch)

**Werner, Andrea, Dr. med.** (Seite 107)

Ärztin, Praktizierende der Rosen-Methode®-Körperarbeit, Supervisorin, Lehrerin für Einführungskurse, Lehrtätigkeit, klin. Erf. Psychosomatik/Psychoth., Erf. versch. Formen Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie, Begleitung in eigener Praxis, Autorin. [www.praxis-aw.de](http://www.praxis-aw.de)

**Wessels, Alexandra** (Seite 170)

Psych., system. Beraterin (DGSF), Supervisorin, Therapeutin in eigener Praxis, Coach, seit 1997 Meditationspraxis, 15 J. Orga.beratung, Studium Wirtschaftswiss., langj. Leitungserf. [www.dare-to-care.de](http://www.dare-to-care.de)

**Widmer, Cornelia** (Seite 102)

Dipl.-Choreografin, Päd., Tänzerin, Tanz-/Körperth., Butoh bei Kazuo Ohno u. Mitsutaka Ishii. Leitung ForumTanz. Aufführungen, Vorträge, Einzelcoaching. Zen-Meditation. Mitglied Ges. für Tanzforschung u. Int. Ges. Rosalia Chladek. [www.forumtanz.info](http://www.forumtanz.info)

**Widmer, Walter** (Seite 102)

Dipl.-Ing., Musiker (Violine), Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Autor. [www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)

**Willms, Jana** (Seite 80 f.)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Physioth., MBSR-/MBCT-/MBCL-Senior-Lehrerin, MBCL-Doz. Institut für Achtsamkeit (IAS), MBI-Supervisorin, Mitautorin MBCL-Arbeitsbuch „Mitgefühl üben.“, praktiziert seit über 20 J. Achtsamkeit u. Mitgefühl. [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

**Wilm, Birgit** (Seite 105)

Lehrerin Jahrestaining Open Hands Schule (Anne Höfler), Handauflegen in eigener Praxis, war Zen-Schülerin v. Willigis Jäger, Sonderpäd. i.R., Ausb.: Polarity, Jin Shin Jyutsu, GfK, PrEssenz Coaching.

**Wingert-Weber, Christina** (Seite 109)

Dipl.-Lehrerin Körper- u. Bewusstseinarbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung.“ (H. L. Scharing), Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger), Erzieherin, langj. im soz.päd. Bereich tätig, Ausb. Notfallseelsorge. [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

**Wirth, Renate, Dr. agr.** (Seite 137)

Systemische Therapeutin, Traumath., Praxis für Systemaufstellungen, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zenschülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. [www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)



## 12 Allgemeines

Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

### *Wirtz, Christiane* (Seite 155 f.)

Autorin, Journalistin, Life-Script-Ausb. (Liane Dirks), Meditationspraxis, arbeitete für Zeitung u. Radio, war stellv. Regierungssprecherin u. Staatssekretärin der Bundesregierung, ihr erster Roman erscheint im Frühjahr 2025 bei Dumont.

### *Wolbert, Randy* (Seite 44)

Zen-Schüler Roshis M. Linehan u. Greg Mayers, seit 2016 Zen-Lehrer der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), 2018 Bestätigung (Linehan), 2021 Übertragung als Zen Roshi (Mayers), int. Sesshins, DBT-Therapeut (Linehan Board of Certification), über 25 J. Erf. als Therapeut, Trainer und Consultant.

### *Wolf MMS, Sr. Kristina, Lic. Theol.* (Seite 25)

Missionsärztliche Schwester (MMS), Pastoralref., Pastoralpsych., Heilig Kreuz-Zentrum für christl. Meditation und Spiritualität, Frankfurt, verantw. für Bereich Meditation/Kontemplation.

### *Zacke, Andrea* (Seite 82)

Lehrerin für MBSR, MSC u. achtsame Komm., Beraterin/ Ausbilderin im personenzentrierten Ansatz Carl Rogers, Lehrerin für Körpersprache (Metzler), Ergoth., langj. Meditationspraxis. [www.andreazacke.de](http://www.andreazacke.de)

### *Zang, Janina* (Seite 121)

Studium Germanistik, Anglistik, Kunstgeschichte, mehrj. Tätigkeit im Hl. Land, Studium Ikonenmalerei (Prince's School of Traditional Arts, London), seit 16 J. Ikonenmalerin u. Dozentin Ikonenschreiben. [www.janina-zang.de](http://www.janina-zang.de)

### *Zeitler, Wolfgang* (Seite 75)

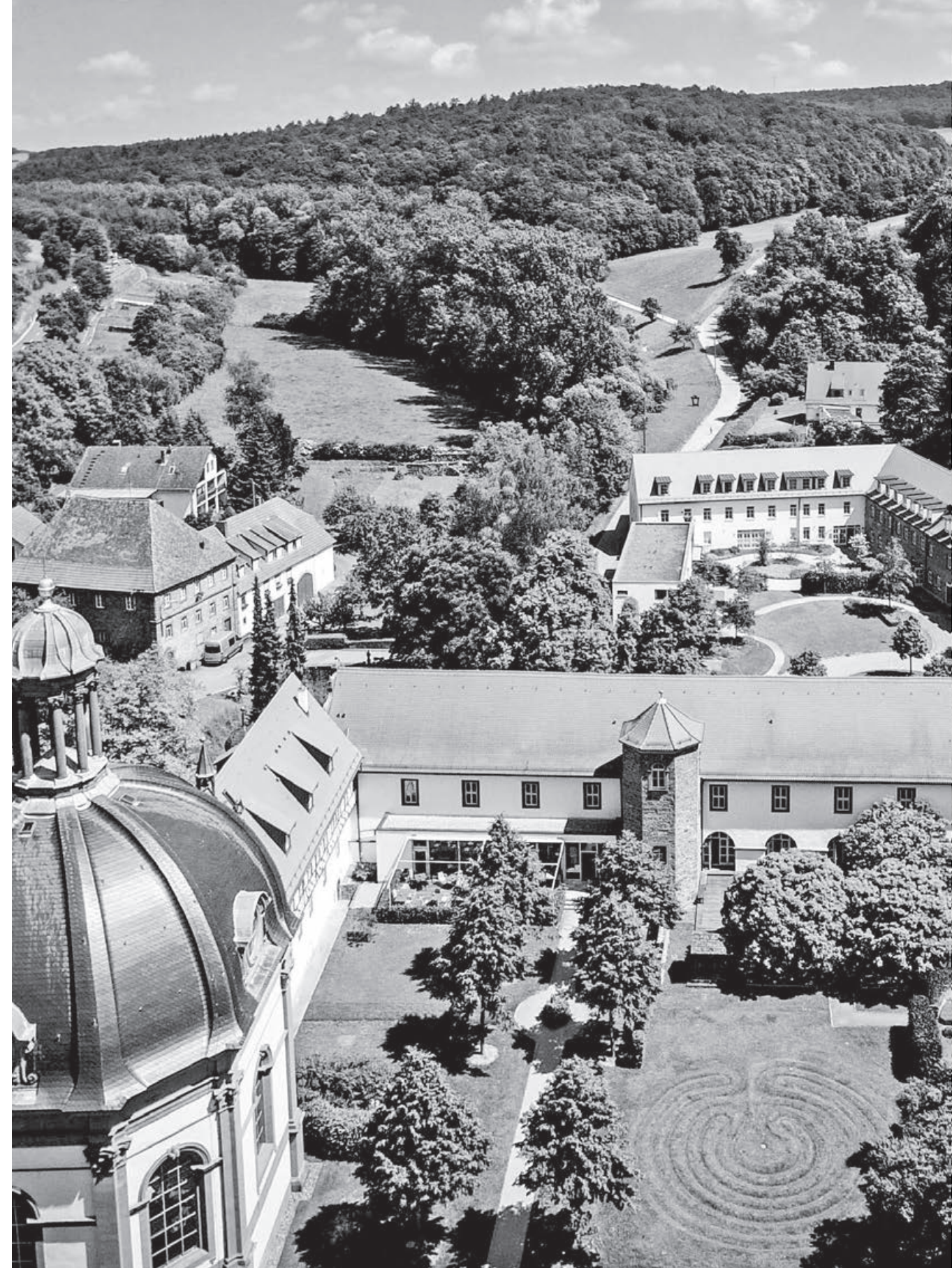
Studium Medizin, Philosophie, Musikwiss.; Hörkünstler, Autor, seit 1985 Kursleiter für Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut, seit 2002 Praxis als HP Psychoth., metaphysische u. schaman. Heilweisen, Aufstellungen. [www.musikmeditation.de](http://www.musikmeditation.de)

### *Zipplies, Margaretha* (Seite 109)

Atemtherapeutin (Ilse-Middendorf-Institut für Erfahrbaren Atem), seit 1993 Gruppen-/Einzelarbeit in eigener Praxis, Ausbilderin Atempäd., Aus-/Weiterb. in Tanz als Meditation (Nanni Kloke, Wilma Vesseur, Martin Scheiwiler). [www.atem-tanz.de](http://www.atem-tanz.de)

### *Zölls, Doris* (Seite 30 f.)

Ev. Theologin, Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. [www.alltagszen.de](http://www.alltagszen.de)





## Der Gründer

### *Willigis Jäger (1925-2020)*

in Hösbach bei Aschaffenburg geboren, trat er unmittelbar nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach ein. 1952 wurde er zum Priester geweiht. In den 1960er-Jahren arbeitete er als Mitbegründer der Aktion Missio in vielen Ländern, so auch in Japan.

Die Begegnungen mit Hugo Enomiya-Lassalle und Yamada Kōun Roshi, dessen Schüler Willigis Jäger ab 1972 war, initiierten ihn auf dem Weg des Zen. Er begann eine langjährige intensive Übung des Zazen mit 6-jährigem Aufenthalt in Japan und Koanschulung unter Yamada Kōun Roshi und erhielt 1980 die Erlaubnis, Zen zu lehren.

1983 gründete er im Haus St. Benedikt, das der Abtei Münsterschwarzach gehörte, sein erstes Zentrum für Zen und Kontemplation. 1996 erhielt Willigis Jäger Inka Shomei und damit die Bestätigung als Zen-Meister und 87. Nachfolger von Shakyamuni Buddha. Die dogmatischen Auseinandersetzungen ab dem Jahr 2000 mit der römischen Glaubenskongregation mündeten 2002 in ein Rede- und Schreibverbot, an das sich Willigis Jäger wegen seiner breiten Schülerschaft nicht hielt. Er ließ sich allerdings einvernehmlich aus der Klostergemeinschaft beurlauben, deren Mitglied er weiterhin bis zu seinem Tod war.

2003 konnte Willigis Jäger dank der Investorin Frau Gertraud Gruber seine Arbeit in einem neuen Zentrum, dem Benediktushof, weiterführen und ausbauen. 2007 gründete er mit der Unterstützung von Prof. Dr. Hans Wielens die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung mit Sitz am Benediktushof. Im Juni 2009 folgte die Gründung der Zen-Linie „Leere Wolke“. Im gleichen Jahr empfing Willigis Jäger vom chinesischen Chan-Großmeister Jing Hui erneut die Bestätigung als Chan-(Zen)-Meister und 45. Nachfolger von Lin Chi (jap. Rinzai). Anfang 2012 begründete Willigis Jäger seine eigene Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“.

Bereits im Jahre 2007 übergab Willigis Jäger die spirituelle Leitung des Benediktushofes an seine Nachfolger\*innen. 2016 zog sich Willigis Jäger ganz von seiner langjährigen Kurs- und Lehrtätigkeit zurück. Bis zu seinem Tod am 20. März 2020 lebte er am Benediktushof.

## Gesellschaft

### *Irene Bopp*

Steuerberaterin, seit 1976 für Gertraud Gruber beratend tätig. Sie hat das Projekt Benediktushof mit ihrem Mann Gerhard Bopp von Beginn bis zur Fertigstellung beratend begleitet. Sie vertritt als Stiftungsvorstand die Gertraud und Josef Gruber Stiftung in allen Angelegenheiten der Benediktushof GmbH.

## Geschäftsführung

### *Gerhard Bader*

Dipl.-Wirtschaftsingenieur (TH), war über zwei Jahrzehnte in der Wirtschaft sowie Unternehmensberatungen in unterschiedlichen Führungsfunktionen tätig, zuletzt als Partner bei der Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft Deloitte. Er ist seit 2021 Geschäftsführer der Benediktushof GmbH und geht seit vielen Jahren den Kontemplations- und Zen-Weg West-Östliche Weisheit.

## Spirituelle Leitung

### *Fernand Braun*

Dipl.-Theologe, Mitglied der spirituellen Leitung der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger). Als initiatischer Therapeut wendet er sich an Menschen, die nach dem tieferen Sinn ihres Lebens fragen.

### *Maria Kolek Braun*

Dipl.-Theologin, Germanistin. Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger) und Vorstandsmitglied im Würzburger Forum der Kontemplation. Sie lebt in der Schweiz und arbeitet im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich und ist MBSR-Lehrerin.

### *Dr. Alexander Poraj*

Dipl.-Theologe, Zen-Meister der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger), war u. a. Geschäftsführer der Oberbergklinik. Mitbegründer der Stiftungen West-Östliche Weisheit in Spanien u. Polen. Er ist Mitglied des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung und Geschäftsführer der Dr. Poraj & Partner GmbH in Zürich.

## West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung



### **Junge Menschen für die Zukunft stärken**

Insbesondere junge Menschen sehnen sich nach Antworten auf ihre Fragen. Sie suchen Orientierung, um die aktuellen Herausforderungen und die schon immer da gewesene Komplexität des Lebens zu meistern. Deswegen liegt der Schwerpunkt der Stiftungsarbeit auf den Projekten für die „Generation Zukunft“. Bei den Camps für Studierende und Auszubildende, den Zen- und Kontemplationskursen für junge Erwachsene und den Familienkursen bietet die Stiftung einen Rahmen, um in der Stille eine Ausrichtung für das eigene Leben zu finden (siehe **Seite 190**).

### **In der Tradition von Willigis Jäger**

Willigis Jäger wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Er hat es zeitlebens als seine zentrale Aufgabe angesehen, Menschen mit ihren Anliegen spirituell zu begleiten und ihnen dabei Orientierung im Umgang mit den Herausforderungen ihrer Zeit zu geben. Dazu hat er die Verbindung zur Wissenschaft gesucht und in seiner Begleitung großen Wert auf zeitgemäße Ansätze gelegt. Diesem Anliegen fühlen wir uns in allen Projekten verbunden.

### **Symposien 2025**

Wir veranstalten gemeinsam mit dem Benediktushof und anderen Stiftungen den Kongress „Meditation und Wissenschaft“, der am 16. und 17. Mai in Berlin stattfindet (<https://www.meditation-wissenschaft.org>). Vom 14. bis 16. November findet am Benediktushof das gemeinsame Symposium „100 Jahre Willigis Jäger – Zwischen Transformation und Revolution. Was gibt Orientierung?“ statt (siehe **Seite 178**).

### **Spiritualität im Alltag**

An vielen Orten in Deutschland und auch im Ausland bieten Übende und Lehrende der beiden Willigis Jäger Linien (Zen und Kontemplation) Sitzgruppen an. Die Stiftung unterhält eine Übersicht dieser Sitzgruppen mit den Meditationszeiten und Kontaktpersonen ([www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)). Menschen, die den Wunsch haben, selbst eine Meditationsgruppe ins Leben zu rufen, unterstützen wir bei der Gründung und bilden sie zur/zum Sitzgruppenleiter\*in aus (siehe **Seite 188**).

### **Kursteilnahmen fördern**

Die Stiftung unterstützt Menschen mit geringem Einkommen durch die Übernahme der Kursgebühren für Zen- und Kontemplationskurse auf dem Benediktushof. Dazu kann vor der Kursanmeldung ein Antrag gestellt werden ([www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung](http://www.west-oestliche-weisheit.de/foerderung)).

### **Schulprojekt Lernen mit Achtsamkeit und Stille**

Es ist ein besonderes Anliegen der Stiftung, gerade auch die jungen Menschen zu erreichen, die nicht über ihre persönliche Umgebung oder ihre Familie schon ein „achtsames Umfeld“ erleben. Deswegen stärken wir Lehrkräfte als Multiplikator\*innen für ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Wir unterstützen sie mit der Weiterbildung „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“ in der Entwicklung ihrer eigenen Haltung, bei der Stärkung ihrer Resilienz und der Gestaltung ihres Unterrichts – für mehr Achtsamkeit und Bewusstseinsbildung an den Schulen (siehe **Seite 189**).

**Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht: Stärken Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende junge Menschen für die Zukunft und fördern Sie eine zeitgemäße Spiritualität in der Tradition von Willigis Jäger.**

West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung  
Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
IBAN: DE67 7905 0000 0045 0347 74  
BIC: BYLADEM1SWU

Oder direkt online auf:  
[www.west-oestliche-weisheit.de/jetzt-spenden/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/jetzt-spenden/)

### **Kontakt:**

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)  
[d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de](mailto:d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de)  
(Vorstand, Kursförderungen, Meditationsgruppen, Zustiftungen und Erbschaften)  
[k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)  
(Projektentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Spenden)

## Informationen zur Kursanmeldung

### Kursprogramm

Sie finden das Jahresprogramm auch auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de) mit Angaben zur aktuellen Belegung der Kurse. Hier können Sie sich auch über Zusatzkurse, die nicht im Programmheft enthalten sind, z. B. Online-Kurse, informieren. Weiterhin finden Sie dort aktuelle Hinweise sowie Einzelveranstaltungen wie Konzerte, Lesungen und Vorträge, die am Benediktushof stattfinden.

### Kursanmeldung

Die Anmeldung kann nur schriftlich über die Homepage (Online-Formular), per E-Mail oder über den Postweg erfolgen. Bitte füllen Sie für jeden Kurs und jede Person ein eigenes Formular aus. Die Buchung ist auf andere Personen übertragbar (Bearbeitungsgebühr € 25,-). Bitte beachten Sie, wenn Sie online buchen, dass Sie **direkt eine automatisch generierte E-Mail erhalten**, die den Eingang Ihrer Buchungsanfrage bestätigt. Falls Sie keine E-Mail vorfinden, bitten wir Sie auch, in Ihrem Spamordner nachzusehen.

Als Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns eine schriftliche Zusage. Wenn Sie uns Ihre Mailadresse mitgeteilt haben, erhalten Sie die Bestätigung per E-Mail. Sollte ein Kurs bereits belegt sein, bekommen Sie Nachricht, dass wir Sie auf der Warteliste vermerkt haben. Sobald ein Platz frei wird, informieren wir Sie.

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen und im Haus zu übernachten. Abweichungen sprechen Sie bitte vorher mit dem Kursbüro ab. Wir erstatten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten während des Kurses und keine Übernachtungs- und Verpflegungskosten bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise.

Jede\*r Kursteilnehmer\*in trägt selbst die volle Verantwortung für ihre/seine Aktivitäten im besuchten Kurs. Bitte beachten Sie dazu auch unseren Ethik-Kodex. Diesen finden Sie auf <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/service/downloads/>



### Kursgebühr

Die Kursgebühr beinhaltet, wenn nichts anderes angegeben ist, Honorare, Organisations- und Nebenkosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer.

### Ermäßigungen

Wenn Ihnen aus finanziellen Gründen der Besuch eines Kurses nicht möglich ist, können die Kursgebühren über die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung ermäßigt werden. Diese Möglichkeit besteht jedoch nur für Zen- und Kontemplationskurse. Die Kursermäßigung muss bereits zusammen mit der Kursanmeldung bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragt werden. Entsprechende Informationen und Formulare erhalten Sie im Kursbüro oder unter [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/kursfoerderung/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/kursfoerderung/).

Bei anderen als den oben erwähnten Kursen entscheidet jeweils die\*der Kursleiter\*in, ob Ermäßigungen gewährt werden können. Ermäßigungen zu Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind nicht möglich. Im Falle einer ermäßigten Kursgebühr erfolgt die Unterbringung üblicherweise im Mehrpersonenzimmer.

### Unterkunft

Der Benediktushof bietet Ihnen verschiedene Zimmerkategorien. Alle Gästezimmer zeichnen sich in ihrer Gestaltung durch klare Schlichtheit aus. Einzel- und Doppelzimmer verfügen über eigene Nasszellen mit Dusche und WC. Daneben gibt es Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC.



### An- und Abreise

Die Zimmer können am Tag des Kursbeginns ab 15 Uhr bezogen werden. Wenn auf Ihrer Anmeldebestätigung keine abweichenden Informationen stehen, beginnen die Kurse um 17.50 Uhr mit dem Abendessen und enden um 12 Uhr mit dem Mittagessen und anschließendem Kaffee/Tee und Kuchen.

### Verpflegung

Die vegetarisch-vegane Küche am Benediktushof ist dem besonderen Geist des Hauses verpflichtet. Bei den täglichen Mahlzeiten unterstützen wir die Übung der Achtsamkeit in der Stille durch zeitgenaues Anrichten im Speisesaal. Wir beginnen alle Mahlzeiten gemeinsam mit einem Ritual und essen im Schweigen. Unsere Speisen werden frisch und überwiegend von Hand zubereitet. Die verwendeten Produkte sind aus biologischem Anbau unter Berücksichtigung von Saison und Region. Wir pflegen in der Benediktushof-Küche einen verantwortungsvollen Umgang mit den Nahrungsmitteln.



Seit Januar 2011 ist unsere Küche nach der Norm DE-ÖKO-006 biozertifiziert. Klarheit und Geradlinigkeit beim Kochen geben unserer Küche ein wahrnehmbares eigenes Profil. Für Informationen und das Nachkochen von Gerichten zu Hause können Sie sich durch die Benediktushof-Kochbücher „Meisterliche Zen-Rezepte“ und „Wie Zen schmeckt“ anregen lassen.

Auf Anfrage bereiten wir Speisen auch für Gluten- und Milcheiweißallergiker\*innen sowie für Veganer\*innen zu. Alle weiteren Wünsche bzgl. Unverträglichkeiten können wir **nur nach Voranmeldung** und mit einem Aufschlag von € 5,- pro Tag berücksichtigen.

### Preise

#### Preise 2025 für Unterkunft mit Vollverpflegung

bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen	
Einzelzimmer mit DU/WC	€ 90,-	€ 87,-
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 77,-	€ 74,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 58,-	€ 55,-



## Informationen für Ihren Aufenthalt

### Hauskosten

Für einige Kurse im Programmheft erheben wir zusätzliche Hauskosten von den Teilnehmer\*innen. Diese beruhen auf unterschiedlichen Abrechnungsmodalitäten der Kursleiter\*innen, erhöhtem Organisationsaufwand oder der Tatsache, dass die Teilnehmer\*innen nicht im Haus mitarbeiten (Mitarbeit siehe **Seite 221**).

### Zahlungsarten

Zahlungen sind möglich: per Lastschrift, in bar, mit Girocard.

#### Lastschriftverfahren:

- Bei der Anmeldung zu einem Kurs erteilen Sie ein SEPA-Lastschrift-Mandat für alle Zahlungen im Rahmen des Kursbesuches zugunsten der Benediktushof Seminar und Tagungszentrum GmbH. Sie bestätigen auch, dass die SEPA-Lastschrift erfolgreich durchgeführt werden kann.
- Bei Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung mit Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. **Nach** Kursbeginn wird der Gesamtbetrag eingezogen.
- Kosten, die aufgrund von Nichteinlösung der Lastschrift entstehen und die nicht durch die Benediktushof GmbH verursacht werden, gehen zu Lasten der/des Teilnehmenden.

#### Girocard (ec-Karte):

- Bei Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung mit Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Sie bezahlen den Gesamtbetrag am Empfang mit Ihrer Girocard.

### Rücktrittsbedingungen und Umbuchung

#### Es gelten folgende Stornierungsbedingungen:

Abmeldungen sind nur gültig, wenn sie uns schriftlich (Brief, E-Mail) zugehen und von uns bestätigt werden. Unabhängig vom Grund der Abmeldung fallen folgende Stornogebühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von € 25,-, bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen von € 50,-.
- Melden Sie sich später ab oder nehmen Sie bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen einzelne Module nicht wahr, berechnen wir 50% der Kursgebühr.
- Bei Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr in Rechnung. Zusätzlich fallen 75% der Unterkunfts- und Verpflegungskosten an, es sei denn, es gibt eine Warteliste und jemand rückt nach. In diesem Fall bezahlen Sie nur die volle Kursgebühr.
- Bei Absage am Tag des Kursbeginns, falls Sie nicht anreisen oder den Kurs abbrechen, sind die Kursgebühr und die Unterkunfts- und Verpflegungskosten in voller Höhe zu zahlen.

Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur Minderung Ihres finanziellen Risikos im Falle einer Absage.

#### Umbuchung

Eine Umbuchung ist bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Für die Bearbeitung der Umbuchung berechnen wir eine Gebühr von € 25,-. Danach sind keine Umbuchungen mehr möglich.

#### Kursabsage

Wird ein Kurs von der Kursleitung wegen nicht genügender Teilnehmer\*innenzahl oder aus einem anderen wichtigen Grund abgesagt, benachrichtigen wir Sie umgehend. Kosten für bereits von Ihnen gekaufte Fahrkarten, Bahn cards u. a. können wir leider nicht erstatten.

### Stille

Der Benediktushof ist als Zentrum für Meditation und Achtsamkeit ein Ort der Stille, an dem Menschen zu sich kommen und zur Ruhe finden können. Viele Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir bitten Sie, auch im Haus und während der Mahlzeiten zu schweigen. Wenn es notwendig ist zu sprechen, dann achten Sie bitte darauf, dass niemand gestört wird. Wenn Sie sich auf die Stille einlassen, werden Sie erleben können, wie wohltuend dies ist.



### Mitarbeit

Zur Teilnahme an den Kursen gehört pro Tag eine Stunde Mitarbeit im Haus. Sie ist ein fester Bestandteil der Übung der Achtsamkeit. Bei der praktischen Tätigkeit wird zum einen die Konzentration des Sitzens in Stille fortgeführt, zum anderen können wir uns bei den einfachen Arbeiten sehr schnell unserer Konditionierungen bewusstwerden und lernen, diese loszulassen. Durch die Meditation entsteht in uns eine Kraft, die während der Arbeit als absichtloses Tun zum Ausdruck kommen kann. Daher wird die Arbeit auf unserem Übungsweg als etwas sehr Wertvolles angesehen. In ihr können wir Achtsamkeit und Bewusstheit wunderbar üben.

### Bitte mitbringen

Seife, Duschgel, Shampoo, Hausschuhe, Wecker, Haartrockner, für die Übung des schnellen Gehens draußen festes Schuhwerk, für drinnen rutschfeste Socken. Bitte tragen Sie im Haus und zum Sitzen dezente und bequeme Kleidung (bitte keine bunten Trainingsanzüge, kurzen Hosen, Shorts oder ärmellose Kleidung).

### Regulärer Tagesplan

#### Kursbeginn

17.50 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Kursbeginn  
21.00 Uhr Abschluss

#### Kurstag

zwischen 05.45 Uhr und 07.00 Uhr Kursbeginn, bei Zen- und Kontemplationskursen auch früher  
07.30 Uhr Frühstück  
08.00 Uhr Arbeitszeit (1 Stunde)  
zwischen 09.30 und 10.00 Uhr Beginn Kursprogramm  
12.00 Uhr Mittagessen  
13.15 Uhr Kaffee/Tee und Kuchen  
zwischen 14.00 und 15.00 Uhr Beginn Kursprogramm  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Kursprogramm  
21.00 Uhr Abschluss

#### Abreisetag

zwischen 05.45 Uhr und 07.00 Uhr Kursbeginn bei Zen- und Kontemplationskursen auch früher  
07.30 Uhr Frühstück  
08.00 Uhr Arbeitszeit, danach Zimmer räumen  
zwischen 09.30 Uhr und 10.00 Uhr Beginn Kursprogramm  
12.00 Uhr Mittagessen mit anschl. Kaffee/Tee u. Kuchen

## Informationen zum Kurz-/Langzeitaufenthalt

Der Benediktushof bietet Meditationserfahrungen aus der Tradition der Kontemplation und des Zen (oder vergleichbar üübenden Traditionen) die Möglichkeit, unabhängig von Kursen die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und intensiv zu üben. In dieser Auszeit sind Sie eingebunden in eine feste Tagesstruktur, deren Säulen die Meditation und die Mitarbeit im Haus sind. Sie meditieren dreimal täglich mit der Hausgruppe und üben Achtsamkeit und Bewusstheit in der Arbeit. Der Aufenthalt findet in durchgehendem Schweigen statt.

Ein **kürzerer Aufenthalt** von zwei bis fünf Tagen ist in der Zeit von Sonntag bis Freitag möglich. Er beinhaltet die Teilnahme an den täglichen Meditationszeiten und eine Stunde Mitarbeit pro Tag. Voraussetzung dafür ist der vorherige Besuch eines Einführungskurses in Zen oder Kontemplation bei uns im Haus. Die Absprache der möglichen Zeiten des Aufenthalts erfolgt individuell und ist abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer. Für Kurzzeitgäste gelten die normalen Preise für Unterkunft und Verpflegung.

Bei einem **längeren Aufenthalt**, der sich über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen erstreckt, haben Sie die Möglichkeit, sich ganz auf die Stille und einen inneren Prozess einzulassen. Dies setzt große psychische Stabilität wie auch physische Gesundheit voraus. Beides ist neben der vorherigen Teilnahme an einem Einführungskurs **und** einem weiteren mindestens viertägigen Kurs in Kontemplation oder Zen bei uns im Haus Voraussetzung für eine Teilnahme.

Während Ihres Aufenthaltes meditieren Sie mit der Hausgruppe (insgesamt vier Stunden) und unterstützen uns täglich mit einer fünfstündigen Mitarbeit in unterschiedlichen Abteilungen des Hauses, in denen Sie sich im achtsamen Tun und Arbeiten üben. In dieser intensiven Zeit haben Sie die Möglichkeit, Gespräche mit einer\*em spirituellen Lehrer\*in zu führen und Vorträge aus den Bereichen Kontemplation und Zen zu besuchen.

Die An- und Abreise für den längeren Aufenthalt ist nur sonntags möglich. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen € 25,- pro Tag bei einer fünfstündigen Mitarbeit. Um möglichst vielen diese Auszeit zu ermöglichen, können Menschen mit geringem Einkommen einen Zuschuss in Höhe von 50 Prozent bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragen.



Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:  
Andrea Hetkamp  
Telefon 0 93 69-98 38-0 (Mo. u. Do.)  
E-Mail a.hetkamp@benediktushof-holzkirchen.de

Falls eine Absage Ihres gebuchten Kurz- oder Langzeitaufenthaltes unvermeidbar ist, fällt unabhängig von Grund und Anlass eine Stornogebühr von € 25,- an. Bei Absage Ihres Langzeitaufenthalts ab 14 Tagen vor Aufenthaltsbeginn berechnen wir eine Stornogebühr von € 50,-.

## Psychologische Begleitung



### Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg

Die psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg ist ein ergänzendes Angebot zu den Kursen am Benediktushof. Als Teilnehmer\*in finden Sie hier Hilfe auf dem Weg in die Stille, bei spirituell-psychologischen Krisen und bei der Integration der Erfahrung in den Alltag. Es ist kein Ersatz für die spirituelle Begleitung oder eine längere Psychotherapie. Reisen Sie einige Zeit vor Kursbeginn in Ruhe an und lassen Sie die Taktung des Alltags hinter sich. Gespräche können unterstützen und Ihnen helfen, sich zu sammeln, zu sortieren und den Fokus zu finden. Bei Bedarf können Behandlungsformen wie Prozess- und Aufstellungsarbeit, Imaginationen oder eine körperorientierte Behandlung, wie eine Atembehandlung zur Anwendung kommen.

### Spirituell-psychologische Krisen während der Meditationspraxis

Auf dem Weg in die Stille können uns Lebensthemen begegnen, die darauf drängen, angeschaut, gewürdigt und geklärt zu werden. Neben positiven Folgen wie tiefer Ruhe, Klarheit oder Versenkung können somit auch schwierige Situationen entstehen, z. B. weil Verdrängtes wie

schmerzhaftes Erinnerungen, Verletzungen oder traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit an die Oberfläche kommen. Die erfahrenen Kursleiter\*innen am Benediktushof erkennen die Anzeichen für solche Situationen und empfehlen bei Bedarf eine Unterstützung durch die Therapeut\*innen der psychologischen Begleitung. Diese helfen Ihnen dabei, sich wieder zu stabilisieren, damit Sie Ihren meditativen Übungsweg wieder aufnehmen können. Soweit terminlich möglich, kann eine zeitnahe Unterstützung über den/die Kursleiter\*in vermittelt werden. Dies ist auch außerhalb der Kursteilnahme über das [Kursbüro](#) oder direkt über das Team der [Psychologischen Begleitung](#) möglich.

### Integration in den Alltag

Prozess- oder körperorientierte Behandlungen können die Vorbereitung auf den Alltag abrunden. Für die Integration in den Alltag können Sie bei Interesse auch einen halben oder ganzen Tag länger bleiben. Die Therapeut\*innen stehen Ihnen bei Bedarf auch nach Abreise für weitere Gesprächstermine (z. B. telefonisch, virtuell, vor Ort am Benediktushof) zur Verfügung: <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/begleitungsangebot/>



## Hofladen

Der Hofladen bietet eine reiche Auswahl an natürlich-schönen Dingen: ausgewählte Naturkostwaren, feines Kunsthandwerk, Teezubehör, erlesene Accessoires und mehr – alles von hoher Qualität, möglichst fair und ökologisch hergestellt und mit Genauigkeit und Liebe ausgewählt. Besonders stolz sind wir auf unsere hofeigenen Produkte: BenediktusBrot aus der biozertifizierten Hofbäckerei, Knuspermüsli und Kräuterteemischungen nach Hausrezepten aus der biozertifizierten Seminarküche sowie verschiedene Produkte aus unserer Benediktushof-Schneiderei.

### Öffnungszeiten

Di. u. Do. 12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 18 Uhr  
Fr. 12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 19.30 Uhr  
Sa. 12.30 bis 19.30 Uhr  
So. 08.30 bis 11 Uhr\* und 12.30 bis 18 Uhr\*  
Mo. u. Mi. Ruhetag  
\* für Kursteilnehmer\*innen



## Bistro TROAND

Das Troand ist das hauseigene Bistro, das den Kursteilnehmer\*innen Raum für Begegnung und persönlichen Austausch bietet. Die Öffnungszeiten richten sich nach den Kursen am Benediktushof – Sie finden diese auf unserer Website.

## Buchhandlung

In unserer Buchhandlung am Benediktushof finden Sie ein breit gefächertes Angebot an Literatur zu allen spirituellen Wegen, die am Benediktushof gelehrt werden, Bücher zu vielen anderen Wissens- und Lebensbereichen sowie eine große Auswahl an Romanen und Kinderbüchern.

Wenn Sie sich einen Meditationsplatz einrichten möchten, erhalten Sie hier alles, was Sie benötigen: Matten, Sitzkissen und -bänkchen, Räucherwerk und Öle. Auch Gongs, Klangschalen und Ikebana-Zubehör halten wir für Sie bereit.

Unsere Buchhandlung – im Sommer mit Sonnenterrasse – bietet die Möglichkeit zum Verweilen, Lesen oder zur Begegnung bei Kaffee, Tee und kalten Getränken.

### Öffnungszeiten

Mo, Di u. Do 12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 18 Uhr  
Fr. 12.30 bis 14 Uhr und 15 bis 19.30 Uhr  
Sa. 12.30 bis 19.30 Uhr  
So. 08.30 bis 11 Uhr\* und 12.30 bis 18 Uhr\*  
Mi. Ruhetag  
\* für Kursteilnehmer\*innen

Weitere Öffnungszeiten oder Änderungen finden Sie vor Ort ausgehängt.

## Online-Shop

In unserem Online-Shop können Sie bequem von zu Hause aus bestellen. Eine Auswahl aus unserem Sortiment finden Sie auf: [www.benediktushof.shop](http://www.benediktushof.shop)

## Gastveranstaltungen – tagen und übernachten unter einem Dach

### Unser Angebot für Gastveranstaltungen

Der Benediktushof ist ein Seminar- und Tagungshaus, gelegen im idyllischen Aalbachtal, umgeben von Wäldern und Wiesen. Neben der klösterlichen Architektur und dem besonderen Ambiente bilden die Stille und die vorgegebene Tagesstruktur einen passenden Rahmen für Ihre Gastveranstaltung. Unsere biozertifizierte vegetarisch-vegane Küche rundet Ihren Aufenthalt am Benediktushof ab. Die weitläufigen Gartenanlagen, einschließlich des einmaligen Zen-Gartens, laden zusätzlich zur stillen Einkehr ein. Unsere Räumlichkeiten eignen sich hervorragend für Tagungen, Seminare, Workshops und Tagesveranstaltungen für Unternehmen und Gastgruppen.

Bei Ihren Planungen bieten wir auf Wunsch auch inhaltliche Unterstützung rund um die Themen Meditation und Achtsamkeit an. Dies kann in Form von Vortragseinheiten, Einführungen in Zen oder Kontemplation oder achtsame Körperarbeit, wie z. B. Yoga oder Taiji, sein. Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Angebot.



### Anfragen

Kontaktieren Sie gerne das Team der Programmplanung für weitere Informationen zu Verfügbarkeiten von Räumlichkeiten, Ausstattung und Übernachtungsmöglichkeiten, inhaltliche Unterstützung sowie Konditionen:

Sandra Warmuth  
Telefon 093 69 - 98 38 - 21  
E-Mail [s.warmuth@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:s.warmuth@benediktushof-holzkirchen.de)

Für alle Gastveranstaltungen gelten unsere Hotelpreise:

Preise 2025 für Unterkunft mit Vollverpflegung	
Einzelzimmer mit DU/WC	€ 106,-
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 94,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 77,-
Preise pro Person inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer	



## Veranstaltungsräume

### Räume und Ausstattung

Auf einer Nutzfläche von ca. 5500 m<sup>2</sup> verfügt der Benediktushof über 75 Einzel- und 32 Doppelzimmer mit DU/WC sowie fünf Mehrpersonenzimmer. Insgesamt ergibt sich eine Gesamtkapazität von 170 Übernachtungsmöglichkeiten. Für die Kurse stehen insgesamt 11 Seminar- und Gruppenräume zur Verfügung: Der große Saal (Zendo) im Westflügel mit 240 m<sup>2</sup> umschließt Teile des ehemaligen romanischen Kreuzganges. Weitere vier Seminarräume von jeweils ca. 60 bzw. 65 m<sup>2</sup> befinden sich im Westflügel bzw. Prälatenbau. Der Gewölbesaal umfasst ca. 150 m<sup>2</sup>. Vier Kursräume von 85 bis 190 m<sup>2</sup> befinden sich im gegenüberliegenden Ostflügel.

Es stehen Matten, Sitzkissen und -bänke für Meditations- und Entspannungseinheiten sowie moderne Tagungstechnik zur Verfügung.

Mehr Bilder unserer Räumlichkeiten finden Sie auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



### Ausstattung Veranstaltungsräume

Kursraum	Größe	Meditationsmatten	Yogamatten	Stuhlkreis	Reihenbestuhlung	U-Form
Zendo	240 m <sup>2</sup>	120	60	60	160	/
Gewölbe	150 m <sup>2</sup>	70	40	60	100	/
601	60 m <sup>2</sup>	26	11	20	30	30
604	65 m <sup>2</sup>	26	11	20	30	30
605	30 m <sup>2</sup>	10	3	10	12	10
400	60 m <sup>2</sup>	26	13	20	30	35
500	60 m <sup>2</sup>	15	7	6	10	/
800	145 m <sup>2</sup>	40	20	20	25	/
900	85 m <sup>2</sup>	30	11	24	30	24
100	190 m <sup>2</sup>	60	45	30	60	/
200	115 m <sup>2</sup>	35	25	26	60	24

## Kontaktadressen

### Veranstalter

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### Geschäftsführung

Gerhard Bader  
E-Mail [g.bader@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:g.bader@benediktushof-holzkirchen.de)

### Spirituelle Leitung

Fernand Braun (Kontemplation)  
E-Mail [f.braun@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:f.braun@benediktushof-holzkirchen.de)

Maria Kolek Braun (Kontemplation)  
E-Mail [m.kolek@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.kolek@benediktushof-holzkirchen.de)

Dr. Alexander Poraj (Zen)  
E-Mail [a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de)

### Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg Begleitungsangebot

Michaela Nüssel  
E-Mail [m.nuessel@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.nuessel@benediktushof-holzkirchen.de)  
Erreichbarkeit und Buchung über das Kursbüro  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

### Kursbüro für alle Fragen zu Kursen, Kursbuchung, Anreise und Empfang

Heike Götz (Ltg.) und Team  
Telefonische Erreichbarkeit:  
Mo. bis Fr. 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
E-Mail [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

### Finanzbuchhaltung

Manuela Schraud  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 14  
E-Mail [m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de)

### Programmplanung und Veranstaltungsorganisation

Sandra Warmuth (Ltg.) und Team  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 21/-22/-62  
E-Mail [programmplanung@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:programmplanung@benediktushof-holzkirchen.de)

### Öffentlichkeitsarbeit (Benediktushof)

Barbara Simon  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 60  
E-Mail [kommunikation@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kommunikation@benediktushof-holzkirchen.de)

### Öffentlichkeitsarbeit (Stiftung)

Kerstin Rudolph  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 52  
E-Mail [k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)

### Buchhandlung

Team Buchhandlung  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 43  
E-Mail [buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de)

### Hofladen

Manuela Liebler  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 61  
E-Mail [hofladen@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:hofladen@benediktushof-holzkirchen.de)

### Bistro Troand

Kontakt über Kursbüro  
Telefon 0 93 69 - 98 38 - 0  
E-Mail [troand@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:troand@benediktushof-holzkirchen.de)

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Januar</b>				
02.01.-06.01.	Kontemplation - Wintertraining	F. Braun	25FB11	12
02.01.-06.01.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	25MS01	124
02.01.-06.01.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	25ZP29	30
02.01.-07.01.	Unbeschwert ins neue Jahr	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	25CS01	154
06.01.-08.01.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	25FB01	10
09.01.-12.01.	Weite erleben - beherzt Entscheidungen treffen - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	25BS01	135
09.01.-12.01.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	25MM01	161
10.01.-12.01.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	25BX01	36
10.01.-12.01.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	25MH01	78
10.01.-12.01.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi) - Einführung	N. Ranné	25NR01	94
10.01.-12.01.	Die Stille kosten – Centering Prayer (Th. Keating)	M. Reichel	25RI01	23
10.01.-12.01.	Kundalini Yoga - Die Kraft der Erneuerung - Neujahrsretreat	A. Danke	25SR01	54
12.01.-15.01.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	25ST03	193
12.01.-17.01.	Sesshin	D. Zölls	25DZ01	30
16.01.-19.01.	Qigong Yangsheng - in Ruhe und Bewegung	G. Hildenbrand	25MG01	97
17.01.-19.01.	EssenzCoaching, Grundkurs 2024/25, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP14/2	184
17.01.-19.01.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsalz	25HU03	131
17.01.-19.01.	Kontemplation - Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	25LS01	17
17.01.-19.01.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Einführung	D. Mitzinger	25MZ01	183
17.01.-19.01.	MBCT - Einführung	S. May	25SM01	84
17.01.-19.01.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	25TL01	128
17.01.-19.01.	Sitzgruppenleiter*innen - Begegnungswochenende	R. Dümmig, M. Rosen, P. Wagner	25ZK01	188
19.01.-21.01.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	25SK01	92
19.01.-21.01.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP01	28
19.01.-22.01.	Herzensgebet - Berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	25HC01	24
21.01.-26.01.	Sesshin	A. Poraj	25ZP15	29
23.01.-26.01.	Samyama - Integrale Yogameditation® - Einführung	H. Homberger	25HH01	48
23.01.-26.01.	Dankbar leben - Übungsweg und spirituelle Praxis	M. Luthe, M. Fleck	25LM02	89
23.01.-26.01.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	25MO01	123
23.01.-26.01.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	25PE02	152
24.01.-26.01.	Chan Mi Gong	S. Schreiner	25SE01	96
24.01.-26.01.	Meditation für Wissbegierige	U. Ott	25UO01	72
26.01.-29.01.	Nada-Yoga - Durch die Stimme zum inneren Klang	G. Wagner	25GW01	126
26.01.-29.01.	Emotionale Intelligenz und achtsame Kommunikation: Train the Trainer, Lizenzierungslehrgang 2025, Mod. 1	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB02/1	185
30.01.-02.02.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	25GI01	51
30.01.-02.02.	Trauer - ein Weg der Wandlung	H. Dörmann	25HD02	163

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
30.01.-02.02.	Achtsamkeit und Kommunikation	P. Paanakker	25PP03	88
30.01.-02.02.	Mystagogische Pastoral	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	25SH03	25
31.01.-02.02.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	25CC04	39
31.01.-02.02.	Tango Argentino (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer	25EI01	104
31.01.-02.02.	Zen - Einführung	B. Groschupp	25GP01	34

## Februar

02.02.-04.02.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	25AH01	105
02.02.-04.02.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	25KK01	12
02.02.-05.02.	TakeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	25HO01	101
02.02.-05.02.	Zen for Leadership - die Kunst des Führens	B. M. van Baren	25ZL01	166
02.02.-06.02.	Gaia. Göttin Erde. - Fotografie	M. Timm	25MT01	120
04.02.-09.02.	Sesshin	G. Drescher	25GD01	31
04.02.-09.02.	MSC - Schweigertretat: Das Leben umarmen	J. Mangold, R. Saner	25JM04	86
05.02.-09.02.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	25PO01	141
06.02.-09.02.	Klang-Heil-Kunst	C. Bollmann, J. Reichardt	25CB02	126
06.02.-09.02.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	25DM01	100
07.02.-09.02.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	25DK01	48
07.02.-09.02.	Initiatische Schwertarbeit	U. Horender	25UL01	93
09.02.-11.02.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	25WP01	13
09.02.-11.02.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP02	28
09.02.-12.02.	Yoga - Reise zur innersten Quelle	M. Fell-Hagen	25MF01	53
11.02.-16.02.	Kontemplation	R. Manstetten	25RM02	17
11.02.-16.02.	Sesshin	A. Poraj	25ZP16	29
13.02.-16.02.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	25CC07	39
13.02.-16.02.	Vom Glück in der Liebe	W. Weigand	25WW01	157
14.02.-16.02.	Mit dem Abschied leben	C. Eurich	25EU01	144
14.02.-16.02.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	25SU07	193
14.02.-16.02.	Meditieren - Verstehen - Tanzen: Stabat Mater	M. v. Brück	25VB01	102
16.02.-18.02.	Mit dem Körper beten – Embodied Prayers	E. M. Jäger	25EJ01	22
16.02.-18.02.	Organisationsaufstellung aus dem Zen-Geist	A. Poraj	25ZP36	167
16.02.-19.02.	Seonmudo - Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jäckel	25JC01	98
16.02.-20.02.	Sesshin - Kurze Sitzzeiten	M. Rosen	25MR05	33
20.02.-23.02.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	25BR01	93
20.02.-23.02.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	25HH02	48
20.02.-23.02.	Vertrauen	I. Greifelt	25IG01	149
21.02.-23.02.	Zen - Einführung	R. Dümmig	25DG01	35
21.02.-23.02.	Kurzkontemplation	D. Rothe	25DR03	16

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.02.-23.02.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB02	10
21.02.-23.02.	Integrale Spiritualität - Einführung	K. Ceming	25KC01	65
21.02.-23.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 1	K. Krudup (IAS)	25LL17/1	179
23.02.-26.02.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	25HH07	137
23.02.-26.02.	Innere Heimat - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	25RS03	134
23.02.-27.02.	Atem und Stille	H. Segatz	25SZ01	110
23.02.-02.03.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	25IA01	111
24.02.-28.02.	Sesshin	J. Niemuth	25JN03	37
25.02.-02.03.	Sesshin	D. Buxbaum	25BX04	36
25.02.-02.03.	Kontemplation - Klänge - Singen	S.-J. Haack, K. Nagel	25SH01	25
27.02.-02.03.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	25FB19	21
27.02.-02.03.	Die Clownin/Der Clown in dir	K. Metzler	25KM01	155
27.02.-02.03.	Selbstführung auf dem Weg mit IFS	L. P. Beckmann	25LB02	150
28.02.-02.03.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP03	28

## März

02.03.-04.03.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	25UG01	53
02.03.-04.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	25ZP24	29
02.03.-05.03.	MBI in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	25AE01	182
02.03.-05.03.	Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende	M. Rosen, S. Ahnert-Braun	25ST01	195
04.03.-09.03.	Sesshin	A. Poraj	25ZP17	29
06.03.-09.03.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	25AS01	50
06.03.-09.03.	Sein und Werden. Einführung spirituelle Biografiearbeit	L. Dirks, C. Wirtz	25LD01	156
07.03.-09.03.	Holotropes Atmen nach Grof - "kompakt"	G. Möhle, S. Dressler	25MD01	140
07.03.-09.03.	MBSR-Kurs, Mod. 1	M. Holzapfel	25MH06/1	78
07.03.-09.03.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, C. Catoni	25SB01	118
07.03.-09.03.	Zert. Sitzgruppenleiter*in in Kontemplation/Zen - Weiterbildung 2025, Mod. 1	R. Dümmig	25ZK04/1	188
09.03.-11.03.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	25KK02	12
09.03.-12.03.	Klare Führung. Integral Leadership Practice Design	D. Borschel	25DB01	169
09.03.-13.03.	Poesie der Tusche - japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	25OL01	116
09.03.-14.03.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	25AH04	105
09.03.-14.03.	Vipassana	A. Vogt	25AV01	62
09.03.-14.03.	Welle ist Bewegung und Klang	C. Bollmann, T. B. Lancelle	25CB01	101
11.03.-16.03.	The Practice of Welcoming. iRest® Yoga Nidra	N. Giuliani	25NG01	58
12.03.-16.03.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - nach Scharing	C. Wingert-Weber	25WN01	109
12.03.-16.03.	Kontemplation	P. Wagner	25WP05	14
14.03.-16.03.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	25HU01	131
14.03.-16.03.	Zen - Einführung	S. Reichmann	25RC01	40

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.03.-16.03.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	25US01	49
14.03.-16.03.	Der Atem des Lebens	W. Wagner	25WA01	99
14.03.-16.03.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	25WL01	105
16.03.-18.03.	MBSR-Meditationskurs	M. Holzapfel	25MH09	79
16.03.-20.03.	Vom Klang zur Stille - Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	25MS05	125
16.03.-20.03.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	25OK01	92
16.03.-21.03.	Sesshin	D. Zöls	25DZ02	30
16.03.-21.03.	Sesshin	S. Reichmann	25RC03	40
19.03.-23.03.	Shakuhachi - Einführung	T. Henning	25HE01	115
21.03.-23.03.	EssenzCoaching, Grundkurs 2024/25, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP14/3	184
21.03.-23.03.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	25CT01	55
21.03.-23.03.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	25DR01	16
21.03.-23.03.	Kurzsesshin	D. Zöls	25DZ06	31
21.03.-23.03.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	25MH02	78
23.03.-25.03.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	25HL01	149
23.03.-25.03.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	25LV01	33
23.03.-26.03.	Search Inside Yourself. Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	25AB01	168
23.03.-26.03.	Der Himmel in Dir - Einübung ins Körpergebet	B. Grimm	25BG01	23
23.03.-28.03.	MSC & ART - Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	25JM01	84
25.03.-28.03.	Yoga und inneres Erforschen	T. Skovgaard Poulsen, M. Nüssel	25TP03	57
26.03.-28.03.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	25BN01	95
26.03.-30.03.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	25CC02	38
27.03.-30.03.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	25BD01	103
28.03.-30.03.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Stille Form: Frühling	K. Blumenberg	25BN05	95
28.03.-30.03.	Tagung Nahtoderfahrungen - Herausforderungen für das materialistische Weltbild	W. Kuhn, J. Nicolay	25XTN01	174
30.03.-01.04.	Kontemplation - Einführung	R. Manstetten	25RM01	17
30.03.-02.04.	Einführung MBCL	J. Willms	25WI03	81
30.03.-03.04.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	25AS05	51
30.03.-03.04.	Stille und das Nicht-Wissen - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	25RS01	70
30.03.-03.04.	Ashtanga Yoga - als living life tool	T. Skovgaard Poulsen	25TP01	56

## April

02.04.-06.04.	Kontemplation	R. Manstetten	25RM03	17
03.04.-06.04.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	25HB01	139
03.04.-06.04.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	25NL01	143
04.04.-06.04.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	25DK02	48
04.04.-06.04.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	25KK06	13



# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
04.04.-06.04.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	25KR01	107
04.04.-06.04.	MBSR-Kurs, Mod. 2	M. Holzapfel	25MH06/2	78
04.04.-06.04.	Gemeinsam erleben. Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 J.)	M. Rosen	25RO01	192
06.04.-09.04.	Gesang aus deinem Herzen	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	25GR01	129
06.04.-09.04.	Personal Mastery: Train the Trainer 2025/26, Lizenzierungslehrgang, Mod. 1	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB01/1	186
06.04.-11.04.	Hochsensibel und kerngesund	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	25CS02	146
06.04.-11.04.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	25GE01	87
08.04.-13.04.	Sesshin	R. Dümmig	25DG04	35
10.04.-13.04.	Haiku malen und Zen - Einführung	C. Fuchs	25CF01	119
10.04.-13.04.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 2	Dozent*in IAS	25LL17/2	179
10.04.-13.04.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	25SU05	148
11.04.-13.04.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	25FB03	10
11.04.-13.04.	Der Weg des Herzens - das Drehen der Derwische	F. Grieger	25GK01	65
11.04.-13.04.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP04	28
13.04.-15.04.	Kontemplation - Übungstage	F. Braun	25FB14	11
13.04.-15.04.	Zert. Sitzgruppenleiter*in Kontemplation/Zen - Weiterbildung 2025, Mod. 2	R. Dümmig	25ZK04/2	188
13.04.-15.04.	Kurzsesshin	A. Poraj	25ZP25	29
13.04.-16.04.	Sehnsucht des Herzens - spirit. Traumarbeit. Retreat	K.-D. Platsch	25KD01	73
13.04.-16.04.	Secure Base Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	25PP06	170
13.04.-20.04.	Fasten und Stille - nach Buchinger/Lütznert	R. Bodeutsch	25BO01	111
15.04.-20.04.	Butoh - Tanz aus der Stille - Improvisation	C. Widmer, W. Widmer	25CW01	102
15.04.-20.04.	Kontemplation - Ostern - Auferstehung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB17	18
15.04.-20.04.	Kontemplation - Kar- und Ostertage	S.-J. Haack, J. Hikel	25SH05	18
16.04.-20.04.	Wie eine leuchtende Perle - Zen-Seminar vom Leben und Vergehen	F. Boissevain	25BV01	45
17.04.-20.04.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	25RG01	52
17.04.-20.04.	Das getanzte und gesungene Gebet	R. Wagner-Malsch	25WM01	103
22.04.-25.04.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	25RZ01	96
22.04.-27.04.	Präsenz in Raum und Zeit - Heilung	M. Häfner	25HR01	108
22.04.-27.04.	Sesshin	A. Poraj	25ZP18	29
23.04.-27.04.	Sesshin	J. Niemuth	25JN04	37
23.04.-27.04.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	25JO01	158
23.04.-27.04.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	25WR01	137
24.04.-27.04.	Gongmeditationen	C. Kölzce, D. Schaefer-Kölzce	25CO01	125
25.04.-27.04.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	25AI01	56
25.04.-27.04.	Kontemplation - Einführung	S. Ahnert-Braun	25SU01	15
27.04.-29.04.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	25BX02	36

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
27.04.-29.04.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	25MH07	79
27.04.-29.04.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Einführung	D. Mitzinger	25MZ02	183
27.04.-30.04.	Vom Umgang mit Widerständen - Inklusionskurs	I. Taleb Rashid	25IT01	67
27.04.-01.05.	Stille, Bewusstsein und Transformation	H. Dörmann	25HD01	72
27.04.-02.05.	Sicher und geborgen sein - Metta-Schweigemeditation	M. Mannschatz	25MA01	63
30.04.-02.05.	Im Echo der Stille - Das Tao der Fotografie	C. Kubitz	25CA01	120
30.04.-04.05.	Kontemplation	M. Kolek Braun	25KK08	13

## Mai

01.05.-04.05.	Achtsam Älterwerden	H. Dörmann, P. Paanakker	25HD03	161
02.05.-04.05.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	25AW01	107
02.05.-04.05.	Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen	F. Rihm, C. Stede	25FR01	128
02.05.-04.05.	MBSR-Kurs, Mod. 3	M. Holzapfel	25MH06/3	78
04.05.-06.05.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	25KK03	12
04.05.-06.05.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP05	28
04.05.-07.05.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Weiterbildung. Grundkurs 2025, Mod. 1	D. Mitzinger	25MZ06/1	183
04.05.-07.05.	Embodiment - Training für Lehrende	P. Paanakker, A. Messerschmidt	25PP04	87
04.05.-07.05.	Emotionale Intelligenz und achtsame Kommunikation: Train the Trainer, Lizenzierungslehrgang 2025, Mod. 2	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB02/2	185
04.05.-08.05.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	25MS02	124
04.05.-09.05.	Achtsamkeit in der Psychotherapie - Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	25EM01	182
06.05.-11.05.	Sesshin	A. Poraj	25ZP19	29
07.05.-09.05.	Innerer Frieden - äußerer Frieden	J. Niemuth	25JN10	151
08.05.-11.05.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	25BR02	93
08.05.-11.05.	Sinn und Sinnlosigkeit - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	25BS02	135
08.05.-11.05.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	25FB20	21
09.05.-11.05.	Focusing als Weg der Achtsamkeit	M. Höhn	25HO03	142
09.05.-11.05.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18-30 Jahre)	P. Wagner	25ST06	194
09.05.-11.05.	Ikigai & Kintsugi - Retreat	K. Motoki Tonn	25TO01	143
09.05.-11.05.	Come to life - von Scham und Schuld zu...	U. Minde, S. Löffler	25UM02	139
11.05.-13.05.	Visionen für die späteren Jahre/55+	B. E. Morrien	25MI01	160
11.05.-13.05.	Kundalini Yoga - Von Herz zu Herz	A. Danke	25SR02	54
15.05.-18.05.	Ikebana	E. M. Herberich	25EH03	114
15.05.-18.05.	MSC - Kompaktkurs - Frieden schließen mit mir selbst	M. Luthe, A. Zacke	25LM01	82
15.05.-18.05.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	25US02	49
16.05.-17.05.	Die gesellschaftliche Relevanz von Meditation – Aufbruch ins Ungewisse. Kongress Meditation & Wissenschaft in Berlin	Mitveranstalter Benediktushof und West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung		175
16.05.-18.05.	Clownerie & Achtsamkeit	K. Mohr	25KI01	154

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
16.05.-18.05.	Kurzsesshin	S. Reichmann	25RC05	40
16.05.-18.05.	Nes (Wunder): Traum oder Erfahrung?	S. Lipovsky	25SL01	68
16.05.-18.05.	Kurzkontemplation	S. Ahnert-Braun	25SU04	16
18.05.-20.05.	Zen - Einführung	R. Dümmig	25DG02	35
18.05.-20.05.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	25FB04	10
18.05.-20.05.	Intuition - die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	25RK03	147
18.05.-21.05.	Theorie U - eine Reise	K. Sickora, I. Hofer	25OR01	168
18.05.-22.05.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	25HY01	117
18.05.-23.05.	Kontemplation - Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	25BY01	24
20.05.-25.05.	Chan-Retreat	H. Tao, M. Reis Habito	25HT01	41
21.05.-25.05.	Diamond Approach®	M. Hanses	25DI01	71
21.05.-25.05.	Sesshin	M. Rosen	25MR02	32
22.05.-25.05.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	25DK03	48
22.05.-25.05.	Paar-Zeit - mit Wohlwollen und Mitgefühl	S. Seegy	25GY01	158
23.05.-25.05.	EssenzCoaching, Grundkurs 2024/25, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP14/4	184
23.05.-25.05.	Gemeinsam erleben - Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	25SU08	193
23.05.-25.05.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	25WL02	105
25.05.-27.05.	Zert. Sitzgruppenleiter*in Kontemplation/Zen - Weiterbildung 2025, Mod. 3	R. Dümmig	25ZK04/3	188
25.05.-28.05.	Kontemplation - Übungstage	F. Braun	25FB15	11
25.05.-28.05.	MBArt - MBSR und Kunsterfahrung	S. May	25SM04	81
25.05.-28.05.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - nach Scharing	C. Wingert-Weber	25WN02	109
25.05.-28.05.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	25ZI01	109
27.05.-01.06.	Vipassana	A. Vogt	25AV02	62
28.05.-01.06.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP01	142
28.05.-01.06.	Kontemplation - Himmelfahrt	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB22	19
28.05.-01.06.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	25HH03	48
28.05.-01.06.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	25LV03	34
29.05.-01.06.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	25PE01	74
29.05.-01.06.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP06	28

## Juni

01.06.-03.06.	Der Atem der Liebe	W. Wagner	25WA02	99
01.06.-03.06.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	25WP02	13
01.06.-04.06.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	25HH08	137
01.06.-04.06.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	25PE03	152
01.06.-06.06.	Den Farben auf der Spur	E. Lantenhammer	25GL01	123
01.06.-06.06.	Sesshin	A. Poraj	25ZP20	29

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
06.06.-09.06.	Gemeinsam erleben - spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, M. Kolek Braun	25ZP37	192
10.06.-12.06.	Zen - Einführung	J. Niemuth	25JN01	37
12.06.-15.06.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	25AT01	57
12.06.-15.06.	Klang-Heil-Kunst	C. Bollmann	25CB03	127
12.06.-15.06.	Ikebana	C. Lener	25CL01	114
12.06.-15.06.	EMA - Verkörperte Achtsamkeit. Grundlagentraining	R. M. Kraemmer (IAS)	25LL04	181
12.06.-15.06.	Befreiung vom inneren Antreiber und Kritiker	M. Singer	25SN01	148
13.06.-15.06.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	25AH02	105
13.06.-15.06.	Kurzsesshin	M. Rosen	25MR06	32
15.06.-18.06.	Qigong Yangsheng - Aufnahme von Qi	F. Gisin	25MG02	97
15.06.-18.06.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	25ST04	193
15.06.-19.06.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag	L. P. Beckmann	25LB01	170
15.06.-19.06.	Freies intuitives Malen	R. Trevisan	25RT01	121
17.06.-22.06.	Achtsamkeitsmeditation - Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer (IAS)	25LL03	86
18.06.-22.06.	Sesshin mit Shukuhachi	J. Niemuth, A. Kraus	25JN06	37
18.06.-22.06.	Kontemplation und Yoga	M. Kolek Braun	25KK11	22
18.06.-22.06.	Sesshin	A. Poraj	25ZP21	29
19.06.-22.06.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande, C. Achtzehn	25CC05	39
19.06.-22.06.	Sehnsucht nach Frieden	I. Taleb Rashid	25IT02	67
20.06.-22.06.	Zen - Einführung	S. Reichmann	25RC02	40
22.06.-25.06.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	25DM02	100
22.06.-26.06.	Kontemplation - kurze Sitzzeiten	P. Wagner	25WP07	15
22.06.-27.06.	Sesshin mit Yoga	M. v. Brück	25VB02	42
23.06.-26.06.	Die Kabbala - Einführung jüdische Mystik	G. Strenger	25SG01	69
25.06.-27.06.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	25BN02	95
25.06.-29.06.	Seonmudo - Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jäckel, T. Beilé	25JC02	98
25.06.-29.06.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2025-2027, Mod. 1	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	25XBA07/1	180
26.06.-29.06.	Jüdisch-mystische Meditation - Grundkurs	G. Strenger	25SG02	69
27.06.-29.06.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Stille Form: Sommer	K. Blumenberg	25BN06	95
29.06.-01.07.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB05	10
29.06.-02.07.	Die Suche nach Verbundenheit - für Paare und Singles	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP03	157
29.06.-03.07.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande, D. Galda	25CC03	38
29.06.-04.07.	Lebendig und glücklich sein - Metta-Schweige-meditation mit Yoga	S. Baltz	25BZ01	63

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
<b>Juli</b>				
02.07.-06.07.	Enneagramm - Einführung	X. Pompe	25PO02	141
03.07.-06.07.	Sein und Werden - Spirituelle Biografiearbeit. Weiterbildung 2025/26, Mod. 1	L. Dirks	25LD04/1	187
04.07.-06.07.	EssenzCoaching, Grundkurs 2024/25, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP14/5	184
04.07.-06.07.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	25AS02	50
04.07.-06.07.	Shakuhachi	R. Lee, A. Kraus	25RL01	115
04.07.-06.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP07	28
06.07.-08.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	25RL02	110
06.07.-09.07.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Weiterbildung. Grundkurs 2025, Mod. 2	D. Mitzinger	25MZ06/2	183
06.07.-09.07.	Personal Mastery: Train the Trainer 2025/26, Lizenzierungslehrgang, Mod. 2	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB01/2	186
06.07.-11.07.	MBCT - Ein Weg aus dem Gedankenkarussell	S. May	25SM03	85
09.07.-13.07.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB18	11
09.07.-13.07.	Sesshin und Taiko	M. Rosen, A. Prescher	25MR04	32
10.07.-13.07.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 3	Dozent*in IAS	25LL17/3	179
10.07.-13.07.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	25MF03	138
11.07.-13.07.	Einfach Sein	C. Eurich	25EU02	144
11.07.-13.07.	Jenseits der Hektik: Eine philosophische Reise zu mehr Gelassenheit	K. Ceming	25KC02	152
11.07.-13.07.	Zen - Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	25LV02	33
13.07.-15.07.	Chan Mi Gong	S. Schreiner	25SE02	96
13.07.-15.07.	Kontemplation - Einführung	S. Ahnert-Braun	25SU02	15
13.07.-16.07.	Herzensgebet - Berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	25HC02	24
13.07.-18.07.	Sesshin	D. Zölls	25DZ03	30
13.07.-20.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	25TR01	124
15.07.-20.07.	Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe	M. Radtke	25RE01	153
16.07.-20.07.	Atem und Stille	H. Segatz	25SZ02	110
18.07.-20.07.	Kurzsesshin	D. Zölls	25DZ07	31
18.07.-20.07.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	25KH01	58
18.07.-20.07.	Gemeinsam erleben. Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 J.)	M. Rosen	25RO02	192
20.07.-22.07.	Tango Zen-Retreat - für Singles und Paare	C. Park	25CP01	104
20.07.-22.07.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	25US03	49
20.07.-24.07.	Doing Nothing - Schweigeretreat	R. Kaluza	25KU01	73
20.07.-24.07.	Midlife-Vision	G. Pennington	25PE06	160
20.07.-25.07.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	25GE02	87
20.07.-25.07.	Sommersesshin "zen@work": Leadership	B. M. van Baren	25ZL02	166
23.07.-27.07.	Holotropes Atmen nach Grof - "intensiv"	G. Möhle, S. Dressler	25MD02	140
24.07.-27.07.	MBI in der Psychotherapie - Grundkurs	H. Alsleben	25AE02	182

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
24.07.-27.07.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	25PE04	153
25.07.-27.07.	Kurzsesshin	G. Drescher	25GD03	31
25.07.-27.07.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	25MH03	78
25.07.-27.07.	Kontemplation - Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	25WP11	21
25.07.-27.07.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP08	28
27.07.-29.07.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	25TL02	128
27.07.-30.07.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	25BR03	93
27.07.-30.07.	Nach innen lauschen - Einführung inneres Erforschen	B. Skowronnek	25BS03	136
27.07.-30.07.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	25GI02	51
27.07.-03.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	25ZP30	30
29.07.-03.08.	Der künstlerische Mensch - Farben und Meditation	G. Drescher	25GD04	122
31.07.-03.08.	Kundalini Yoga - Die acht Gaben des Menschen	A. Danke	25SR03	54
31.07.-03.08.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)	M. Rosen, E. Jehle	25ST08	194

## August

01.08.-03.08.	MBSR im Zen-Garten	M. Holzapfel	25MH10	79
01.08.-03.08.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	25WP03	13
03.08.-05.08.	Die Stille kosten - Centering Prayer (Th. Keating)	M. Reichel	25RI02	23
03.08.-06.08.	Wege zum Wesentlichen - mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	25NL02	143
03.08.-07.08.	Handauflegen. Jahrestaining Aufbaukurs	A. Höfler	25AH05	106
03.08.-07.08.	Diamond Approach®	M. Hanes	25DI02	71
03.08.-08.08.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	25CS03	146
03.08.-10.08.	Kontemplation - Sommertraining	P. Wagner	25WP08	12
03.08.-10.08.	Zen - Sommertraining	A. Poraj	25ZP31	30
06.08.-10.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	25OK02	92
07.08.-10.08.	Einfach sein: achtsam - authentisch - lebendig	R. Kruljac	25RK02	89
08.08.-10.08.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB06	10
08.08.-10.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	25JN07	99
08.08.-10.08.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	25LV04	34
10.08.-12.08.	Tee und Zen - ein Geschmack	G. Staufenbiel, C. Catoni	25SB02	118
10.08.-12.08.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP09	28
10.08.-14.08.	Achtsame Yogapraxis - Chakren	A. Sievering-Glatz	25AS04	50
10.08.-14.08.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of B. Katie	H. Blanz	25HB02	139
10.08.-14.08.	Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann	25LB04	159
10.08.-15.08.	MBSR-Kompaktkurs	J. Willms	25WI01	80
10.08.-17.08.	Kontemplation - Sommertraining	F. Braun	25FB12	12
14.08.-17.08.	Zen-Ken-Sho - Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	25JB01	117
14.08.-17.08.	Achtsam mit mir, achtsam mit dir, achtsam WIR - ein Workshop für Paare	K. Skoupil, C. Stocker	25SP01	159



# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
15.08.-17.08.	Achtsame Yogapraxis - Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	25AS03	50
15.08.-17.08.	Zen - Einführung	R. Dümmig	25DG03	35
15.08.-17.08.	TaKeTiNa® - im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	25HO02	101
15.08.-17.08.	Meditation für Wissbegierige	U. Ott	25UO02	72
17.08.-19.08.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	25BX06	36
17.08.-19.08.	Kultur der Stille - Meditation, Musik und Poesie	J. Niemuth, A. Kraus	25JN08	118
17.08.-21.08.	Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	25OL02	116
17.08.-24.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	25IA02	111
17.08.-26.08.	Vipassana	A. Vogt	25AV03	62
19.08.-24.08.	Sesshin	D. Buxbaum	25BX05	36
21.08.-24.08.	Ikebana	E. M. Herberich	25EH04	114
21.08.-24.08.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	25HH09	137
21.08.-24.08.	MSC - Die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl	P. Paanacker	25PP01	82
22.08.-24.08.	Mystischer Sufi-Gesang	F. Grieger	25GK02	66
24.08.-26.08.	Rosen-Methode Körperarbeit - Einführung	A. Werner	25AW02	107
24.08.-27.08.	Vertrauen	I. Greifelt	25IG02	149
24.08.-27.08.	Spurwechsel: Lebenszeit - Lebenstiefe - Lebenssinn	M. Messer	25MM02	161
24.08.-27.08.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	25MO02	123
24.08.-27.08.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation - Einführung	R. M. Gerwin	25RG02	52
24.08.-28.08.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	25MS03	124
24.08.-29.08.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	25HH04	48
28.08.-31.08.	Tagung Strahlendes Licht - Was Zen-Frauen in die Welt tragen	L. Lehrhaupt, S. Dittrich, M. Sieghardt, G. Abrecht	25SY01	176
29.08.-31.08.	Instrument- Sein für den Frieden	H. Burggrabe	25BU01	129
29.08.-31.08.	Gemeinsam erleben. Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 J.)	M. Rosen	25RO03	192
31.08.-02.09.	Instrument- Sein für den Frieden	H. Burggrabe	25BU02	129
31.08.-02.09.	Einführung in das Qigong des Chen-Stil Taijiquan	P. Eggen	25EG01	94
31.08.-03.09.	Vom Umgang mit Trauer und Abschied	W. Weigand	25WW02	162
31.08.-04.09.	Kontemplation	M. Kolek Braun	25KK09	13
31.08.-04.09.	Sesshin	M. Rosen	25MR03	32
31.08.-04.09.	Sesshin - Zen, Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	25PK01	43
31.08.-07.09.	Ikonenschreiben - Lobpreis mit Farbe	J. Zang	25JZ01	121

## September

03.09.-07.09.	Stille und Mitgefühl - Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	25RS02	70
04.09.-07.09.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	25AV06	62
04.09.-07.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 4	Dozent*in IAS	25LL17/4	179
05.09.-07.09.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	25KK04	12
05.09.-07.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP10	28

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
07.09.-09.09.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	25KH02	58
07.09.-10.09.	Search Inside Yourself - Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	25AB02	168
07.09.-10.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj, P. Wagner	25ST02	196
09.09.-14.09.	Vipassana	A. Vogt	25AV04	62
10.09.-14.09.	Sesshin	A. Poraj	25ZP22	29
12.09.-14.09.	Kyudo - Japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	25SK02	92
12.09.-14.09.	Smile to the cloud in your tea - Zen und Schreiben	C. Wirtz	25WT01	155
14.09.-16.09.	Kurzsesshin	S. Reichmann	25RC06	40
14.09.-16.09.	MBCT - Einführung	S. May	25SM02	84
14.09.-16.09.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP11	28
14.09.-17.09.	Sein und Werden - Spirituelle Biografiearbeit - 2025/26, Mod. 2	L. Dirks	25LD04/2	187
14.09.-17.09.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	25WR02	137
14.09.-18.09.	Der Himmel in Dir - Einübung ins Körpergebet	B. Grimm	25BG02	23
14.09.-19.09.	Vom Ende her denken - Zen-Seminar um die hospizliche Sorge	F. Boissevain	25BV04	44
14.09.-19.09.	Den Herzraum berühren	M. Häfner	25HR02	109
17.09.-19.09.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	25BN03	95
17.09.-21.09.	Sesshin - Sit down and shut up	B. Warner	25BW01	41
18.09.-21.09.	Kurzkontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	25LS02	17
19.09.-21.09.	Symposium Psychotherapie - Transgenerationale Traumata: Bedeutung und Umgang in Psychotherapie und Spiritualität	M. Lauterbach, A. Poraj, M. Nüssel	25SY02	177
21.09.-23.09.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	25CT02	55
21.09.-23.09.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	25FB07	10
21.09.-23.09.	Die Kunst des Träumens	F. Grieger	25GK03	66
21.09.-23.09.	Handauflegen - Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	25WL03	105
21.09.-24.09.	Seonmudo - Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jäckel, T. Beilé	25JC03	98
21.09.-25.09.	Sumi-e - japanische Tuschmalerei	K. Shepherd-Kobel	25KS01	116
21.09.-26.09.	Präsent u. entspannt im Hier u. Jetzt! Schweigeretreat	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25RB01	167
21.09.-26.09.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	25RW01	44
23.09.-28.09.	Sesshin	R. Dümmig	25DG05	35
24.09.-28.09.	Kontemplation und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB13	10
25.09.-28.09.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	25HH05	48
25.09.-28.09.	Kurzkontemplation	P. Wagner	25WP06	14
26.09.-26.09.	Online-Follow-Up MBSR-Kompaktkurs 25WI01	J. Willms	25WI02/ON	80
26.09.-28.09.	Zen - Einführung	D. Buxbaum	25BX03	36
26.09.-28.09.	Kurzsesshin	C. v. Collande, C. Achtzehn	25CC06	39
28.09.-30.09.	Kontemplation - Einführung	D. Rothe	25DR02	16
28.09.-30.09.	MBSR am Arbeitsplatz. Grundlagenseminar	R. Kruljac	25RK01	80

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
28.09.-01.10.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	25DM03	100
28.09.-01.10.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	25HH10	137
28.09.-01.10.	Qigong Yangsheng. 15 Ausdrucksformen Taiji-Qigong	K. Arnold	25MG03	97
28.09.-01.10.	Einführung MBCL	J. Willms	25WI04	81
28.09.-03.10.	Sicher und geborgen sein - Metta-Schweigemeditation	M. Mannschatz, S. Baltz	25MA02	63
30.09.-03.10.	Die Clownin/Der Clown in dir	K. Metzler	25KM02	155

## Oktober

01.10.-03.10.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	25HU02	131
02.10.-05.10.	Freiheit vom Inneren Kritiker. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	25BS04	136
02.10.-05.10.	Handauflegen - Vertiefung - Übungstage	E. M. Herberich	25EH02	106
02.10.-05.10.	Vergänglichkeit - Angst machend, ermutigend, befreiend?!	B. v. Meibom	25VM01	162
02.10.-05.10.	Kurzsesshin	A. Poraj	25ZP26	29
03.10.-05.10.	Stille und Resilienz - in Krisen bestehen	C. Eurich	25EU03	145
03.10.-05.10.	Zen - Einführung	B. Groschupp	25GP02	34
03.10.-05.10.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	25KH03	59
05.10.-07.10.	Kurzkontemplation	D. Rothe	25DR04	16
05.10.-07.10.	Die 99 Qualitäten des Seins - Sufi-Tradition	F. Grieger	25GK04	67
05.10.-07.10.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	25LE07/1	189
05.10.-07.10.	Führen und Entscheiden	U. Minde, S. Löffler	25UM03	169
05.10.-08.10.	Emotionale Intelligenz und achtsame Kommunikation: Train the Trainer, Lizenzierungslehrgang 2025, Mod. 3	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB02/3	185
05.10.-09.10.	Handauflegen. Jahrestraining Aufbaukurs	A. Höfler	25AH06	106
05.10.-09.10.	Ashtanga Yoga - als living life tool	T. Skovgaard Poulsen	25TP02	56
06.10.-10.10.	Sesshin	J. Niemuth	25JN05	37
07.10.-09.10.	Zen und Clowning	C. v. Collande, M. Cohen	25CC09	43
08.10.-12.10.	MBSR - Lehrer*innen-Ausbildung 2025-2027, Mod. 2 (ZAS)	S. Breuninger-Ballreich (ZAS)	25XBA07/2	180
09.10.-12.10.	Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (I Ging)	H. Jäger	25JA01	75
09.10.-12.10.	Mehr als Du denkst! - Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	25ST05	193
10.10.-12.10.	Über den Körper hinaus. Entdeckungsreise in die Offenheit	A. Ladik, S. May	25LK01	100
10.10.-12.10.	Kontemplation - Einführung	P. Wagner	25WP04	13
12.10.-14.10.	Kurzsesshin	R. Dümmig	25DG06	35
12.10.-14.10.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP12	28
12.10.-15.10.	iRest® Yoga Nidra Meditation - Einführung	B. Maaß	25AT02	57
12.10.-15.10.	Klang-Heil-Kunst	C. Bollmann, J. Reichardt	25CB04	127
12.10.-15.10.	MSC und IFS - Mitgefühl für deine inneren Anteile	P. Paanakker	25PP02	83

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
12.10.-15.10.	Kontemplation - Älterwerden	P. Wagner	25WP10	14
12.10.-19.10.	Fasten und Stille - nach Buchinger/Lütznier	R. Bodeutsch	25BO02	111
14.10.-19.10.	Sesshin	A. Poraj	25ZP23	29
15.10.-17.10.	Psychosynthese, Kabbala und Kreativität	S. Lipovsky	25SL02	150
15.10.-19.10.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	25OK03	92
16.10.-19.10.	Ikebana	C. Lener	25CL02	114
16.10.-19.10.	Wort und Atem - Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	25JS01	130
16.10.-19.10.	Yoga - Reise zur innersten Quelle	M. Fell-Hagen	25MF02	53
16.10.-19.10.	Kontemplation - Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	25WP12	21
16.10.-19.10.	Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen	M. Zipplies	25ZI02	109
17.10.-19.10.	Yin Yoga - panta rhei - alles fließt	U. Gehweiler	25UG02	53
19.10.-22.10.	Haiku malen und Zen - Einführung	C. Fuchs	25CF02	119
19.10.-22.10.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Weiterbildung. Grundkurs 2025, Mod. 3	D. Mitzinger	25MZ06/3	183
19.10.-22.10.	Innehalten im Alltag	G. Pennington	25PE05	153
19.10.-22.10.	Kontemplation - Klänge - Singen	S.-J. Haack	25SH02	25
19.10.-22.10.	Personal Mastery: Train the Trainer 2025/26, Lizenzierungslehrgang, Mod. 3	R. Ballreich, S. Breuninger-Ballreich	25XRB01/3	186
19.10.-24.10.	Sesshin	D. Zölls	25DZ04	30
19.10.-24.10.	Handauflegen - Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	25NP01	105
21.10.-26.10.	Ich war zerschlagen in tausend Stücke. Tanztheater	I. Taleb Rashid	25IT03	68
22.10.-26.10.	Shodo - die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	25HY02	117
24.10.-26.10.	Mit dem Körper beten – Embodied Prayers	E. M. Jäger	25EJ02	22
24.10.-26.10.	Kontemplation - Einführung	F. Braun	25FB08	10
24.10.-26.10.	Mandalamalen und Meditation	J. Niemuth	25JN09	122
24.10.-26.10.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	25RZ02	96
24.10.-26.10.	Kundalini Yoga - Freiheit	A. Danke	25SR04	54
24.10.-26.10.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	25US04	49
26.10.-28.10.	Zen - Einführung	C. v. Collande	25CC01	38
26.10.-28.10.	Kontemplation - Übungstage	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB16	11
26.10.-28.10.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	25MH04	78
26.10.-29.10.	Butoh - Tanz aus der Stille - Choreografie	C. Widmer	25CW02	102
26.10.-29.10.	Theorie U - eine Reise	K. Sickora, I. Hofer	25OR02	168
26.10.-29.10.	Enneagramm - Vertiefung	X. Pompe	25PO03	141
26.10.-30.10.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP02	142
26.10.-30.10.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	25JO02	158
28.10.-02.11.	Kontemplation - Allerheiligen	F. Braun	25FB10	19
29.10.-02.11.	Wenn die Seele singt - Singen und Stille	M. Stockhausen	25MS04	124
30.10.-02.11.	Das verborgene Licht - Zen-Retreat	S. Dittrich	25SD01	42
31.10.-02.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	25HL02	149

# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
31.10.-02.11.	Meister Eckhart - dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	25KO01	74
31.10.-02.11.	MBSR-Retreat - Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	25MH08	79
31.10.-02.11.	Kurzsesshin	M. Rosen	25MR07	32

## November

02.11.-05.11.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Aszländer	25BR04	93
02.11.-05.11.	Sehnsucht und innere Fülle - Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	25BS05	136
02.11.-06.11.	Palliatives Handauflegen. Jahrestraining Aufbaukurs	A. Höfler	25AH07	106
02.11.-06.11.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	25AS06	51
02.11.-06.11.	Shakuhachi - Weiterführung	T. Henning	25HE02	115
02.11.-07.11.	Sesshin	G. Drescher	25GD02	31
02.11.-09.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	25IA03	111
06.11.-09.11.	Herzensgebet - Berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	25HC03	24
06.11.-09.11.	Die Liebe - Schweigeretreat	A. Kaiser	25KA01	64
07.11.-09.11.	Seonmudo - Zen-Kampfkunst-Weg - Übungstage	B. Jäckel	25JC04	98
07.11.-09.11.	Kontemplation - Einführung	M. Kolek Braun	25KK05	12
07.11.-09.11.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP13	28
09.11.-11.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	25ZP27	29
09.11.-12.11.	Mindful Yoga - annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	25GI03	51
09.11.-13.11.	Gebrochen und doch heil - Zen-Seminar	F. Boissevain	25BV05	45
09.11.-13.11.	Haiku fotografieren	M. Timm	25MT02	119
09.11.-13.11.	Kontemplation	R. Manstetten	25RM04	17
09.11.-14.11.	MSC - Achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	25JM02	83
09.11.-14.11.	Sesshin	S. Reichmann	25RC04	40
09.11.-14.11.	Mystagogische Pastoral	S.-J. Haack, Sr. K. Wolf MMS	25SH04	25
12.11.-14.11.	Qi Gong Vier Jahreszeiten. Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	25BN04	95
14.11.-16.11.	Symposium 100 Jahre Willigis Jäger – Zwischen Transformation und Revolution. Was gibt Orientierung?	Leitungsteam	25SY03	178
16.11.-18.11.	Handauflegen - Einführung	A. Höfler	25AH03	105
16.11.-18.11.	Kontemplation und Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefung	A. Hasselhoff, A. Keimburg	25HL03	149
16.11.-18.11.	Mehr als Du denkst! - Kontemplation für junge Erwachsene (18-30 Jahre)	P. Wagner	25ST07	194
16.11.-18.11.	Kontemplation - Einführung	S. Ahnert-Braun	25SU03	15
16.11.-18.11.	Der Atem des Lichts	W. Wagner	25WA03	99
16.11.-21.11.	Sesshin	D. Zölls	25DZ05	30
18.11.-23.11.	Sesshin	B. Groschupp	25GP03	34
18.11.-23.11.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	H. Homberger	25HH06	48
19.11.-21.11.	Clownerie & Achtsamkeit	K. Mohr	25KI02	154

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
20.11.-23.11.	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS	H. Mayer (IAS)	25LL05	181
20.11.-23.11.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 5	Dozent*in IAS	25LL17/5	179
21.11.-23.11.	EssenzCoaching, Grundkurs 2025/26, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP15/1	184
21.11.-23.11.	Kurzsesshin	D. Zölls	25DZ08	31
22.11.-22.11.	Orientierungstag MBSR-Lehrer*innen-Weiterb. 26/27	K. Krudup (IAS)	25LL02	179
23.11.-26.11.	EssenzCoaching, Aufbaukurs 2025/26, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	25AP05/1	185
23.11.-26.11.	Biodanza Retreat - Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	25BD02	103
23.11.-26.11.	Yoga - Einklang durch Verbindung	K. Cantú	25KH04	59
23.11.-26.11.	Traumaisensitive Achtsamkeit	P. Paanakker	25PP05	88
23.11.-26.11.	Mitten im Leben geborgen	S. Ahnert-Braun	25SU06	148
23.11.-26.11.	Rhythmus. Atem. Bewegung. - nach Scharing	C. Wingert-Weber	25WN03	109
23.11.-28.11.	Sicher und geborgen sein - Metta-Schweigemeditation	M. Mannschatz, K. Krudup	25MA03	63
27.11.-30.11.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	25HH11	137
27.11.-30.11.	PNT - Positives Neuroplastizitätstraining	J. Mangold	25JM03	85
27.11.-30.11.	Ruhe und Einsicht durch Meditation. Schweigeretreat	S. Kolk	25KY01	64
27.11.-30.11.	Einig mit dem Rhythmus des Lebens. Schreibretreat	A. Platsch	25PL01	156
28.11.-30.11.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS - Lehrer*innen-Weiterbildung 2025/26, Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	25LE07/2	189
28.11.-30.11.	MBSR - Einführung	M. Holzapfel	25MH05	78
29.11.-29.11.	Sein und Werden - Spirituelle Biografiearbeit - Weiterb. 2025/26, Mod. 3 online	L. Dirks	25LD04/3ON	187
30.11.-02.12.	Samyama - Integrale Yogameditation®. Kurs in Stille	D. Karner-Klett	25DK04	48
30.11.-02.12.	Jin Shin Jyutsu - nach innen lauschen	S. Krings	25KR02	107
30.11.-03.12.	Kontemplation - Advent - Stille	B. Grimm	25BG03	20
30.11.-05.12.	Vipassana	A. Vogt	25AV05	62
30.11.-07.12.	Rohatsu	M. Rosen	25MR08	33
30.11.-07.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	25ZP33	30

## Dezember

04.12.-07.12.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	25CC08	39
05.12.-07.12.	Kontemplation - Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	25FB09	10
05.12.-07.12.	Sei einfach glücklich - Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	25JN11	151
05.12.-07.12.	Erwecke dein volles Potenzial	R. Kruljac	25RK04	147
07.12.-09.12.	Zen - Einführung	M. Rosen	25MR01	32
07.12.-09.12.	Yoga - ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	25US05	49
07.12.-10.12.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	25HD04	163
07.12.-10.12.	Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) - Weiterbildung. Grundkurs 2025, Mod. 4	D. Mitzinger	25MZ06/4	183
07.12.-11.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	25FB21	21



# Jahresüberblick 2025

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
07.12.-11.12.	Ars Audiendi - Initiatische Musikmeditation und Zazen	W. Zeitler	25WZ01	75
09.12.-14.12.	Kontemplation - Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	25BY02	24
11.12.-14.12.	Gesang aus deinem Herzen	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	25GR02	129
11.12.-14.12.	Holotropes Atmen nach Grof - "classic"	G. Möhle, S. Dressler	25MD03	140
11.12.-14.12.	Zwischen Zeit und Ewigkeit - Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	25RS04	134
12.12.-14.12.	Sehnsucht, Kairos und Kontemplation	C. Eurich	25EU04	145
12.12.-14.12.	Zen - Einführung	A. Poraj	25ZP14	28
14.12.-16.12.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	25RZ03	96
18.12.-21.12.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation	R. M. Gerwin	25RG03	52
19.12.-21.12.	Tango Zen-Retreat - für Singles und Paare	C. Park	25CP02	104
19.12.-21.12.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	25KK07	13
19.12.-21.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	25ZP28	29
21.12.-23.12.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	25AI02	56
21.12.-25.12.	Die Kraft, die mich bewegt - Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	25DM04	100
21.12.-25.12.	Sesshin an Weihnachten	E. M. Herberich	25EH01	38
21.12.-25.12.	Kontemplation - Weihnachten	M. Kolek Braun	25KK10	20
27.12.-29.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	25JN02	37
27.12.-30.12.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	25UM01	138
27.12.-31.12.	Kontemplation - Wintertraining	P. Wagner	25WP09	12
27.12.-31.12.	Zen - Wintertraining	A. Poraj	25ZP32	30
29.12.-31.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	25MK01	130

## Wir freuen uns auf Sie!

Nutzen Sie für die Buchung Ihrer Kurse unsere Website:  
<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/>

Alternativ senden Sie uns gerne eine E-Mail an:  
[kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

Für Wünsche, Anregungen und Fragen rund um unser Kursangebot schreiben Sie uns:  
[kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

Gerne sind wir auch telefonisch für Sie da:  
**0 93 69-98 38-0**  
Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten auf Seite 227.



*„Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“*

Meister Eckhart

## Impressum/Fotonachweis

### Herausgeber

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen/Unterfranken

Änderungen vorbehalten. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben Dritter.

### Handelsregister

Würzburg HRB 8073

### Bankverbindung

Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
IBAN: DE21 7905 0000 0043 7422 04  
BIC: BYLADEM1SWU

### Verantwortlich

Gerhard Bader (Geschäftsführung)

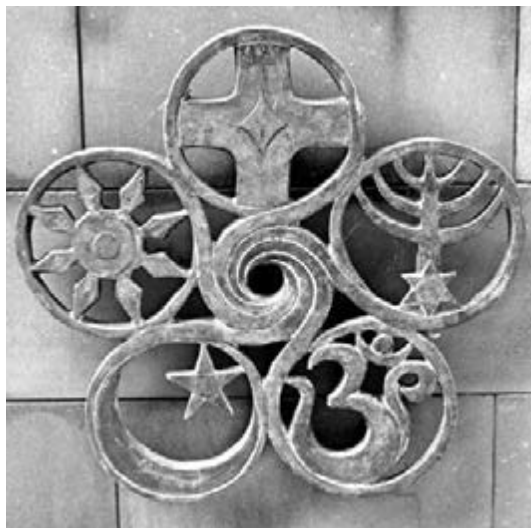
### Planung und Organisation

Sandra Warmuth, Annette Balbach,  
Karin Fleischmann, Rita Neidhart

**Gestaltung** zurlöwendesign, Düsseldorf  
[www.zurloewendesign.de](http://www.zurloewendesign.de)

**Druck** Schleunungdruck GmbH  
**Zertifikat** Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

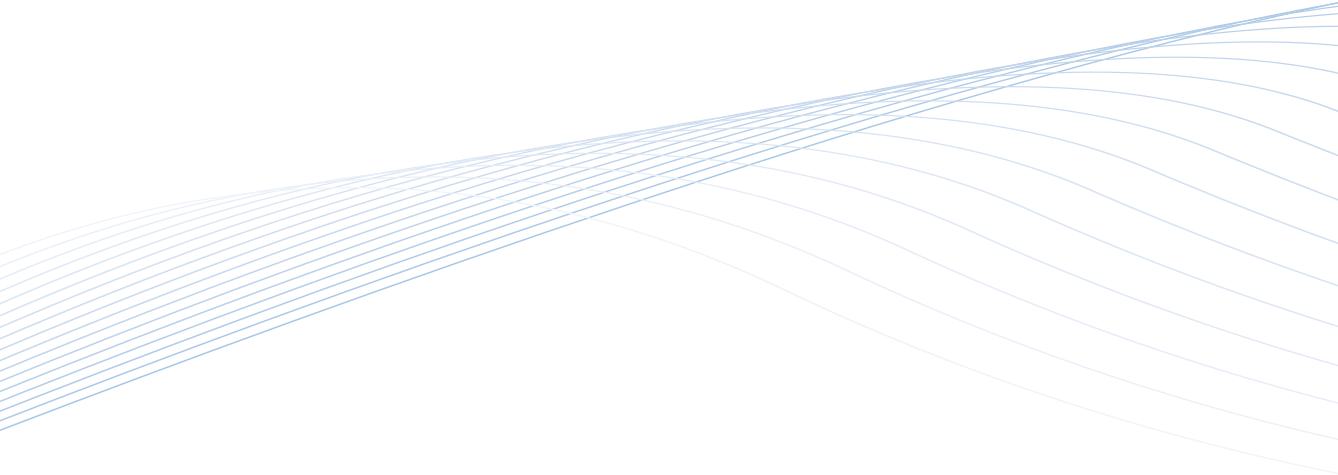
Mit dem klimaneutralen Druck des Programmheftes unterstützt der Benediktushof das Projekt „Gyapa Improved Cook Stoves in Ghana“.



### Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

Thomas Appel, Jürgen Budde, Concadora von Philip Eichler, Cornelius von Collande, Gisela Drescher, Bethel Fath, Elvira Fath, fotolia: barneyboogles, freepik: wirestock, Björn Gaus, Peter Gerhard, Robin Hartschen ([www.nexd.de](http://www.nexd.de)), Thomas Heitlinger, Christine Hippeli, Georg Hoos, Simone Käfer, Gunter Koch, Bernd Kuschner, Manuela Liebler, Wibke Limmer, Silke May, Karl Metzler, Andrea Mohr, Franz Nikolaus Müller, Jochen Niemuth, Malgorzata Olejniczak, Daniel Peter ([www.danielpeter.net](http://www.danielpeter.net)), Monika Prestel, Thomas Reeb, Manfred Rosen, Helena Schätzle ([www.helenaschaetzle.de](http://www.helenaschaetzle.de)), Barbara Simon, Shutterstock: Zoriana Zeitseva, Tom Schröer, Fritz Schwarzenberger, Susanne Schwinn, Miklós Takács, Rémy Trevisan, Unsplash: Mariola Grobelska, Heinz-Willi Voss ([www.h-w-voss.de](http://www.h-w-voss.de))

Falls jemand noch ungenannt geblieben ist, bitten wir dies zu entschuldigen und uns mitzuteilen.



**Benediktushof**  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
Tel. 0 93 69-98 38-0  
[info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

