

# Angebote für Sitzgruppenleiter:innen in der Tradition von Willigis Jäger

Termine  
2023/24

Motivation – Gemeinsam mit anderen meditieren

Wunsch – Eine eigene Sitzgruppe leiten

Ausbildung – Für Gruppenleiter:innen

Begegnung – Vernetzen und Erfahrung teilen

# Begegnungswochenende der Sitzgruppenleiter:innen

Das Treffen bietet ein Forum für Austausch, Inspiration und Vernetzung. Darüber hinaus werden inhaltliche Impulse und Entwicklungen aus den Linien an die Sitzgruppenleiter:innen weitergegeben, und es besteht die Möglichkeit, Fragen zur Leitung einer Sitzgruppe zu besprechen.

Termin 2023

von 10. bis 12.11.2023

**Thema: „Sitzen in Stille in kritischer Zeit.  
Meditation zwischen Wunsch und Wirklichkeit“**

**Leitung:** Fernand Braun, Renate Dümmig  
und Alexander Poraj

Mit einem Vortrag von Doris Zölls

## **Inhalte:**

- Impulsvortrag von Fernand Braun:  
„Die Bedeutung des Lehrers auf dem spirituellen Weg“
- Impulsvortrag von Dr. Alexander Poraj:  
„Sitzen in Stille: Mythos und Realität“
- Impulsvortrag von Doris Zölls: „Wann biete ich eine  
Sitzgruppe an und wen möchte ich erreichen?“
- Gemeinsame Meditation
- Erfahrungsaustausch im World Café
- Neuigkeiten und Entwicklungen aus der Zen- und  
der Kontemplationslinie

Es sind alle aktiven Sitzgruppenleiter:innen aus dem Umfeld der beiden Willigis-Jäger-Linien eingeladen.

Weitere Infos unter [www.west-oestliche-weisheit.de/  
projekte/sitzgruppenleiterinnen/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/sitzgruppenleiterinnen/)

**Kursgebühr:** 160,- Euro  
zzgl. Übernachtung und Verpflegung  
**Anmeldung** unter  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)  
(Kursnummer 23ZK01)



# Weiterbildung Zertifizierte:r Sitzgruppenleiter:in

Viele Personen, die über eine fundierte Kontemplations- oder Zenpraxis verfügen, verspüren den Wunsch eine eigene Meditationsgruppe ins Leben zu rufen. Damit daraus ein Raum für eine gemeinsamen spirituellen Praxis werden kann, unterstützt die West-Östliche Weisheit die Ausbildung und Vernetzung von Sitzgruppenleiter:innen.  
Die nächste Ausbildungsrunde startet 2024.

## Termine 2024

**Modul 1:** 15. bis 17.03.2024

**Modul 2:** 21. bis 23.04.2024

**Modul 3:** 09. bis 11.06.2024



Weitere Infos unter [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/sitzgruppenleiterinnen/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/sitzgruppenleiterinnen/)

**Leitung:** Renate Dümmig mit Vorträgen von Fernand Braun und Alexander Poraj

### Inhalte:

- Verständnis der beiden Willigis-Jäger-Linien
- Rituale in der Zen- und der Kontemplationslinie
- Abgrenzung und Definition verschiedener Meditationsformen
- Aufbau und Organisation einer Sitzgruppe
- Kommunikation und Gruppenleitung
- Einbindung neuer Mitglieder
- Vertiefung der eigenen Meditationspraxis

Interessierte sind herzlich eingeladen, bereits am Begegnungswochenende im November 2023 teilzunehmen.

**Kursgebühr** für die komplette 3-stufige Weiterbildung: 495,- Euro zzgl. Übernachtung und Verpflegung

**Anmeldung** ab 09/23 unter [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de) (Kursnummer 24ZK03)

# West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung

## Offene Sitzgruppen

An vielen Orten in Deutschland und auch im Ausland bieten Übende und Lehrende der beiden Willigis-Jäger-Linien „Leere Wolke“ (Zen) und „Wolke des Nichtwissens“ (Kontemplation) Sitzgruppen an. Diese Gruppen bieten einen Raum, um gemeinsam zu meditieren und der eigenen Praxis eine Regelmäßigkeit zu verleihen.

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung stellt auf ihrer Website Informationen und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu über 300 offenen Meditationsgruppen im Umfeld der Willigis-Jäger-Linien bereit.

## Eine Sitzgruppe auch in Ihrer Nähe finden?

Eine Übersicht aller Sitzgruppen mit Ansprechpartner:innen und Meditationszeiten finden Sie hier:  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)



**Kontakt:** [sitzgruppen@west-oestliche-weisheit.de](mailto:sitzgruppen@west-oestliche-weisheit.de)

Die Angebote für Sitzgruppenleiter:innen werden gefördert von:



**West-Östliche Weisheit**  
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

**West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung**  
c/o Benediktushof

Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
Tel. +49 (0) 9369 9838 0  
[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)