

2026

# Programm 2026

## Benediktushof

Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

Kontemplation

Zen

Yoga

Weitere spirituelle Wege

Achtsamkeit/Mindfulness

Körper/Bewegung/Gesundheit

Kreativität/Klang/Stimme

Selbsterfahrung

Führung

Symposien/Aus- und Weiterbildung


Junge Menschen und Familien

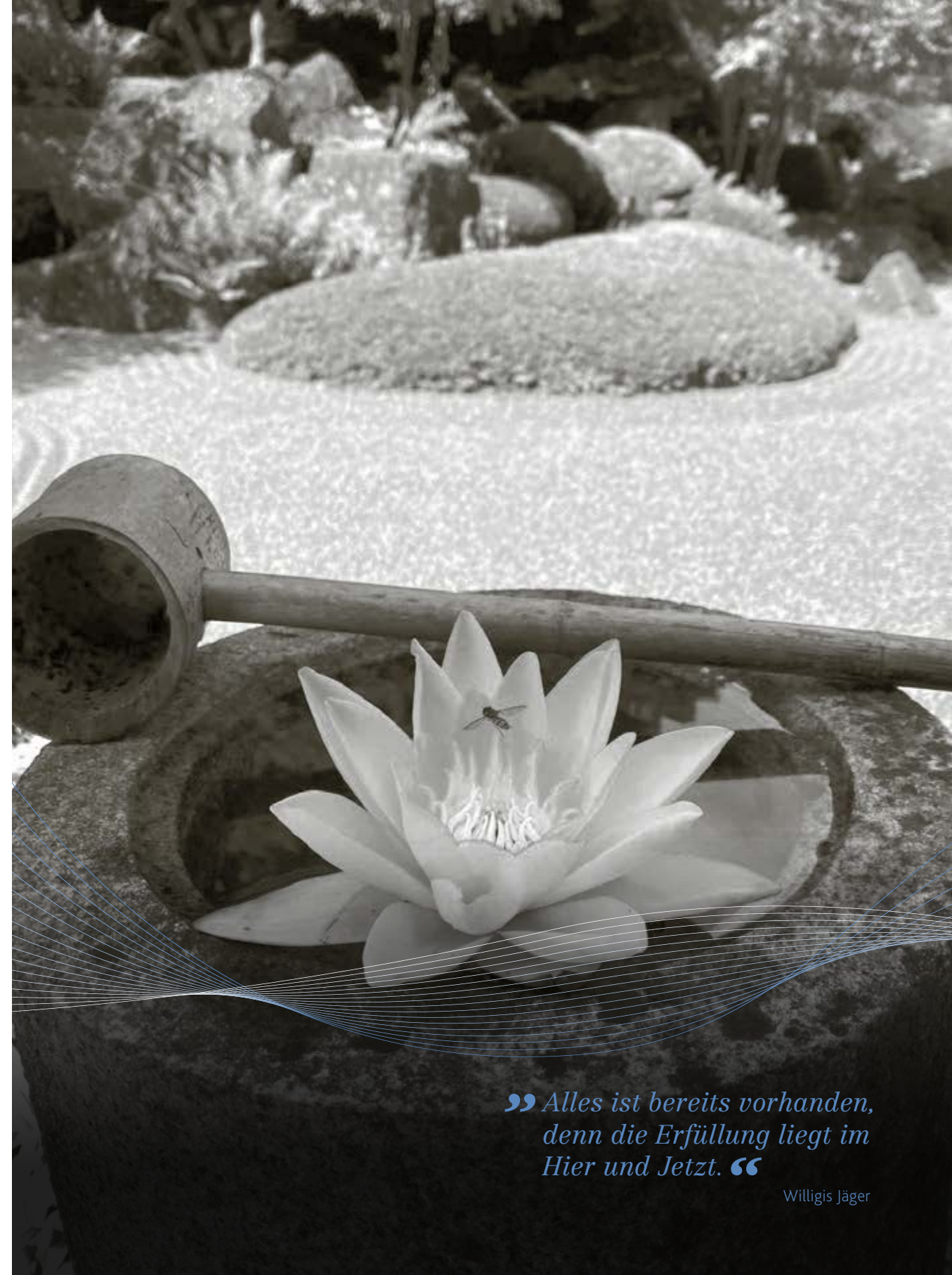


**Benediktushof**

## 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.

Um aus einem Fachbereich zum Inhaltsverzeichnis oder in einen anderen Fachbereich zu springen, können Sie die "Lesezeichen-Ansicht" aktivieren und auf den gewünschten Bereich klicken. Die Lesezeichen-Ansicht aktivieren Sie mit diesem Icon  am rechten Rand der PDF-Datei.



*„Alles ist bereits vorhanden,  
denn die Erfüllung liegt im  
Hier und Jetzt.“*

Willigis Jäger

## Herzlich willkommen am Benediktushof



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 und innere Stabilität zu gewinnen. So können die Teilnehmenden die Grundlage für einen spirituellen Weg im Alltag legen, vertiefen und das eigene Potenzial entfalten.

Die aktuellen Krisen wie Kriege, Klimaveränderung und die Entwicklungen in der Gesellschaft bewegen uns alle nachhaltig und fragen uns an. Wir sind davon überzeugt, dass unsere innere Haltung einen bedeutenden Einfluss auf uns selbst und in der Welt haben kann.

### Kursprogramm

Unser Programm 2026 bietet Ihnen neue Impulse, um Zuversicht und inneren Halt zu gewinnen. Sie werden auch Bekanntes und Bewährtes wiederfinden. So tragen unsere Angebote dazu bei, dass Sie ganz eigene Ressourcen für die aktuelle Zeit in sich entdecken können. Unser Programmangebot umfasst zahlreiche Möglichkeiten, Meditation zu üben: Kontemplation, Zen, Vipassana und weitere Schweigekurse. Darüber hinaus bieten wir Kurse zu unterschiedlichen Yogastilen und Achtsamkeitsprogrammen an. Auch Kurse, sich selbst auf vielfältige Weise zu erfahren, können gebucht werden. Weiterbildungen und Kurse für junge Menschen und Familien sind ebenfalls Teil des umfangreichen Angebotes. 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.

Auch während des laufenden Kursjahres ergänzen wir unser Angebot stetig um neue Kurse. Ein Blick auf unsere Website unter „Neu buchbar“ gibt Ihnen dazu einen aktuellen Überblick: [www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/](http://www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/)

### Stille

Nahezu alle Kurse beinhalten Meditation und Zeiten in Stille. Diese Stille führen wir durch das gemeinsame Schweigen beim Essen und in den öffentlichen Bereichen fort. Die Stille ermöglicht uns, das Erlebte intensiver wahrzunehmen und zu verankern. Durch die spirituelle Praxis können Sie Neuorientierung erfahren und in diesen bewegten Zeiten Resilienz, Stabilität und Tiefe für Ihren Alltag entwickeln.

### Der Benediktushof

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. Seine frühe Blütezeit erlebte das Kloster zu Beginn des 9. und des 12. Jhs. Spätere Epochen waren von Zerstörung, Wiederaufbau und Säkularisierung geprägt. Nach verschiedensten Nutzungen erwarb im Jahr 2002 Gertraud Gruber (1921-2022), Unternehmerin und langjährige Weggefährtin von Willigis Jäger (1925-2020), das Anwesen und stellte es ihm und seinen Nachfolger\*innen für ihre Kurstätigkeit und spirituelle Präsenz zur Verfügung. Sie ließ den Benediktushof dazu von Grund auf restaurieren und zum spirituellen Zentrum Benediktushof umbauen.

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, an dem unterschiedliche meditative Übungswege des Ostens und des Westens angeboten und praktiziert werden. Neben den intensiven Meditationskursen bietet der Benediktushof auch Veranstaltungen, Fortbildungen, Führungsseminare sowie Tagungen an.



Spirituelle Leitung (v.l.n.r.): Fernand Braun, Maria Kolek Braun, Dr. Alexander Poraj

Weitere Veranstaltungen wie Online-Kurse oder Vorträge finden Sie auf unserer Homepage: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

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

Herzlichst  
Ihr Benediktushof-Team

# Inhaltsverzeichnis

01	Kontemplation	8
02	Zen	24
03	Yoga	46
04	Weitere spirituelle Wege	60
	Vipassana	62
	Integrale Spiritualität	65
	Sufi-Mystik	66
	Jüdische Mystik	68
	Weitere spirituelle Themen	70
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	Klassiker der Achtsamkeit	78
	Retreats	86
	Weitere achtsame Wege	87
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	92
	Meditation in Bewegung	94
	Handauflegen	106
	Weitere heilsame Wege	108
07	Kreativität/Klang/Stimme	114
	Zen-Künste	116
	Künstlerische Kurse	121
	Klang und Stimme	127
08	Selbsterfahrung	134
	Klassiker der Selbsterfahrung	136
	Wege zur Erkenntnis	144
	Innerer Frieden & Glück	153
	Erforschendes Schreiben	156
	Beziehung/Partnerschaft	158
	Lebensphasen	160

09	Führung	166
10	Symposien/Aus- und Weiterbildungen	172
	Symposien	174
	Aus- und Weiterbildungen	178
11	Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)	188
12	Allgemeines	196
	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	197
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	212
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	214
	Informationen zur Kursanmeldung	216
	Unterkunft, Verpflegung, Preise	217
	Hauskosten, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	218
	Stille, Mitarbeit, Tagesplan	219
	Kurz- und Langzeitaufenthalt	220
	Psychologische Begleitung	221
	Gastveranstaltungen – tagen und übernachten unter einem Dach	222
	Veranstaltungsräume	223
	Buchhandlung, Gutscheine, Hofladen, Online-Shop, Bistro Troand	224
	Kontakt	225
	<a href="#">Jahresüberblick Januar - Dezember 2026</a>	226
	Wir freuen uns auf Sie!	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 zunehmend verdrängt und geriet dadurch weitestgehend in Vergessenheit.

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

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 Inhalte der Kontemplation durch die Linie zeitgemäß gelehrt werden und zu den Menschen von heute passen.

Kontemplation ist behutsames Einüben in die Gegenwartigkeit von Leben, das sich in jedem Augenblick neu 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 bis in unsere Zeit praktiziert 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 214).

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

„Richte dein Augenmerk auf dich selbst,  
und wo du dich findest, da lass von dir ab;  
das ist das Allerbeste.“

Meister Eckhart

## Kontemplation – Einführung

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun

„Durch das Erkennen  
nehme ich Gott in mich hinein,  
durch die Liebe hingegeben  
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 Jahr-  
hunderte praktiziert wurde. Dazu kommen Herzenspraxis,  
achtsames Gehen, begleitende Einzelgespräche, Tönen  
und Rezitation spiritueller Texte.

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Fernand Braun
26FB03	Freitag, 10.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr
26FB04	Sonntag, 17.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 19.05.2026, 12 Uhr
26FB05	Freitag, 19.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
26FB08	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 03.11.2026, 12 Uhr
Leitung	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
26FB02	Freitag, 09.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.01.2026, 12 Uhr
26FB06	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 18.08.2026, 12 Uhr
26FB07	Freitag, 09.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und innere Heilung

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun

Von jeher wurde eine spirituelle Praxis als Weg der Hei-  
lung betrachtet. Eine sinnvolle spirituelle Praxis erfordert,  
dass wir auch dem Leiden und den Konflikten in uns und  
unserem Leben bewusst Aufmerksamkeit schenken. Wir  
wenden uns jedem Aspekt unseres menschlichen Seins  
durch liebevolle und mitfühlende Achtsamkeit und An-  
teilnahme zu.

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



### Kurselemente:

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

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

Leitung	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
26FB09	Mittwoch, 24.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation und Herzenspraxis

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun

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

(Rabbi Leikes)



Kontemplation und Herzenspraxis als Wege der Acht-  
samkeit, der Liebe und des Mitgefühls führen in das alles  
umfassende, zeitlose Jetzt und gleichzeitig in eine tiefe  
Seinsverbinding mit allem und jedem.

Das geduldige Loslassen der Gedanken und Vor-  
stellungen ist der Weg der Erkenntnis und damit Quelle  
von Weisheit. Das vertrauensvolle Sich-Einlassen ist der  
Weg der Hingabe und wird so zur Quelle von Liebe und  
Mitgefühl. In diesem Kurs ist die Herzenspraxis neben  
dem Sitzen in Stille ein weiterer Schwerpunkt. Achtsames  
Gehen, Tönen, Vorträge und Einzelgespräche sind weitere  
Kurselemente. Am Ende des Kurses findet eine Feier des  
Lebens statt, in der wir unsere grundsätzliche Einheit und  
Verbundenheit feiern.

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

Leitung	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
26FB10	Mittwoch, 18.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Fernand Braun

„Zwischen den Atemzügen der Zeit  
entfaltet sich die leise Sinfonie  
des Seins.“

(unbekannt)

Menschen machen sich auf den Weg, weil sie eine tiefe  
Sehnsucht in sich tragen, die letztlich die Sehnsucht  
Gottes nach sich selbst 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-Einlas-  
sen auf den Wesensgrund. Der Kurs dient der Fortführung  
und Vertiefung der kontemplativen Praxis.

### Kurselemente:

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

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

Leitung	Fernand Braun
26FB11	Sonntag, 15.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.02.2026, 12 Uhr
26FB12	Sonntag, 06.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 08.12.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	26FB11 € 225,- 26FB12 € 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun und Petra Wagner

Im Winter 2025/26 bzw. 2026/27 sowie im Sommer 2026 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich die Chance einer intensiven Übungszeit. Dies sind Kurse mit Sitzen in Stille, kontemplativem Gehen, unterstützenden Körperübungen, Tönen, Vorträgen und Einzelgesprächen. Die Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt und sind einzeln buchbar. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

### Winter- und Sommertraining mit Fernand Braun (26FB13, 26FB14)

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 mit Petra Wagner (26WP11, 26WP12)

Diese Kurse richten sich an alle, die über einen längeren Zeitraum in die kontemplativen Übungen gehen wollen und sich immer wieder neu tief einlassen möchten auf: die Stille, den Augenblick, diesen einen Schritt. Auf die Kostbarkeit des Lebens selbst. Still werden... still sein... Stille sein.

Leitung	Fernand Braun	
26FB13	Freitag, 02.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 06.01.2026, 12 Uhr	
26FB14	Sonntag, 09.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 9 Uhr	
Leitung	Petra Wagner	
26WP11	Sonntag, 02.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 09.08.2026, 9 Uhr	
26WP12	Sonntag, 27.12.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.12.2026, 9 Uhr	
Kursgebühr	26FB13, 26WP12	€ 272,-
	26FB14, 26WP11	€ 476,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Einführung

mit Maria Kolek Braun



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 und den Umgang mit den Gedanken.

### Kurselemente:

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

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Maria Kolek Braun	
26KK01	Freitag, 20.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr	
26KK02	Freitag, 01.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr	
26KK03	Freitag, 03.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr	
26KK04	Freitag, 25.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr	
26KK05	Freitag, 27.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 180,- 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 die Erfahrung einer Wirklichkeit, die das Ego-Bewusstsein übersteigt, ereignen. Die Haltung des Nicht-Wissens ist dabei grundlegend. Es gibt nichts zu tun.

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

Leitung	Maria Kolek Braun
26KK06	Sonntag, 27.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 264,- 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.

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

Leitung	Maria Kolek Braun
26KK07	Sonntag, 18.01.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.01.2026, 12 Uhr
26KK08	Donnerstag, 04.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 225,- 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 Antworten 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.



Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Petra Wagner	
26WP01	Freitag, 06.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.02.2026, 12 Uhr	
26WP02	Sonntag, 15.03.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 17.03.2026, 12 Uhr	
26WP03	Freitag, 05.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr	
26WP04	Freitag, 24.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr	
26WP05	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 15.09.2026, 12 Uhr	
26WP06	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 20.10.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation

mit Petra Wagner

Willigis Jäger sagte: „Liebe ist die einzige Sprache, die alle Wesen verstehen.“ Warum sprechen wir sie dann nicht, diese Sprache, der unsere Sehnsucht gilt? Was hindert uns daran? In der kontemplativen Übung, getragen von der Kraft der Stille, dürfen sich unsere Vorstellungen und Bilder von Liebe immer wieder auflösen. Kommt unser Geist zur Ruhe, öffnet sich Raum für das Erfahren von Wirklichkeit. Die Illusion der Trennung wird „durchschaut“ und verliert ihre Macht. So können wir jeden Augenblick neu in Offenheit und Weite da sein. Liebe ist... Kurs mit Sitzen in Stille, Körperübungen, Gehen in der Natur, Vorträgen, Einzelgesprächen. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>26WP07</b>	Dienstag, 09.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Petra Wagner

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

<b>Leitung</b>	Petra Wagner
<b>26WP08</b>	Sonntag, 08.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.02.2026, 12 Uhr
<b>26WP09</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 12.05.2026, 12 Uhr
<b>26WP10</b>	Freitag, 16.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	26WP08 € 225,- 26WP09, 26WP10 € 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Susann 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. 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.

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Susann Ahnert-Braun
<b>26SU01</b>	Sonntag, 25.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 27.01.2026, 12 Uhr
<b>26SU02</b>	Freitag, 11.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Susann Ahnert-Braun

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 vorwiegend im Schweigen statt.



Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Susann Ahnert-Braun
<b>26SU03</b>	Freitag, 24.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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. Dieser Kurs ist eine theoretische und praktische Einführung in die Praxis des stillen Sitzens.

### Elemente aller Kurse von D. Rothe:

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

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>26DR01</b>	Freitag, 20.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Daniel Rothe

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

<b>Leitung</b>	Dr. Daniel Rothe
<b>26DR02</b>	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 10.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Einführung

mit Reiner Manstetten

Kontemplation antwortet auf unsere Sehnsucht, angenommen und geliebt zu sein mit allem, was uns ausmacht. In dieser Einführung in die Theorie und Praxis der Kontemplation üben wir 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. Wir werden offen für die Präsenz einer bedingungslosen Liebe in uns.

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

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

<b>Leitung</b>	Dr. Reiner Manstetten
<b>26RM01</b>	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 28.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- 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>26RM02</b>	Dienstag, 10.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26RM03</b>	Dienstag, 28.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr
<b>26RM04</b>	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 12.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	26RM02, 26RM03 € 330,- 26RM04 € 264,- 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 Zustand reinen Gewahrseins. Es setzt einen Prozess innerer Wandlung in Gang. Behutsam und liebevoll geübt, führt es nach und nach zur Öffnung des Bewusstseins für die verborgene Gegenwart Gottes.

Der Kurs findet vorwiegend 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>26LS01</b>	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzkontemplation

mit Ludger Schwienhorst-Schönberger

Der Kurs versteht sich als Fortführung und Vertiefung kontemplativer Übung und findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Ludger Schwienhorst-Schönberger
<b>26LS02</b>	Donnerstag, 27.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun

### Neues Kontemplationsangebot 2026-2028

Dieser 3-jährige kontemplative Übungsweg mit neun Modulen ist ein Angebot an Menschen, die sich gemeinsam auf einen Weg in die Tiefe des Seins begeben und ihre kontemplative Praxis festigen und vertiefen möchten. Auf dieser inneren Reise wenden wir uns neben der Stille wesentlichen Themen unseres Menschseins zu. Die gemeinsame kontemplative Praxis hilft uns dabei, tiefer bei uns selbst anzukommen und den Alltag mit mehr Klarheit, Präsenz und Tiefe zu leben. Regelmäßige Übungstage in einer festen Gruppe eröffnen einen geschützten Raum, in dem Vertrauen, Offenheit und gemeinsames Wachsen möglich werden. In dieser verbindlichen Gemeinschaft werden wir einander unterstützen, inspirieren und auf unserem Weg begleiten.

### Themen der Module:

- Modul 1** Ankommen im Jetzt: Präsenz – die Kostbarkeit des Augenblicks
- Modul 2** Mensch-Sein: die Vielschichtigkeit unseres Lebens
- Modul 3** Beziehung: Ich – Du – Es
- Modul 4** Liebe und Mitgefühl: Allverbundenheit und wahre Akzeptanz
- Modul 5** Wenn alles zusammenbricht: Umgang mit Krisen
- Modul 6** Tod und Vergänglichkeit: Nichts bleibt, wie es ist
- Modul 7** Gott? – Nichts und Alles
- Modul 8** Freude: das Glück des Daseins
- Modul 9** Hingabe und Vertrauen: offen und mutig ins Leben

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, schnelles Gehen, Tönen, Vorträge, Einzelgespräche, Austausch in der Gruppe, Elemente aus der transpersonalen Prozessarbeit und der systemischen Aufstellungsarbeit, Herzenspraxis, Feier des Lebens (freiwillig).

### Voraussetzungen:

Einführungskurs und weiterer Kontemplationskurs bei Susann Ahnert-Braun und/oder Fernand Braun sowie ein Vorgespräch.

### Infos und Vorgespräch:

Tel. 01590 6169560 oder 0176 43472678  
E-Mail: [fernand.braun@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:fernand.braun@benediktushof-holzkirchen.de),  
[susann.ahnert\\_braun@yahoo.com](mailto:susann.ahnert_braun@yahoo.com)  
Website: [www.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

### Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur komplett buchbar. Zahlung Kursgebühr sowie Kosten für Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise.

### Rücktritts- und Stornobedingungen:

Bei Absage eines Modules durch eine\*n Teilnehmende\*n gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**. Bei vorzeitiger Beendigung des Trainings wird für alle nicht wahrgenommenen Module eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Kursgebühr fällig.

Termine 3-jähriger Übungsweg 26-28FB01:

NEU

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
<b>Modul 1</b>	So, 15.03. - Mi, 18.03.2026
<b>Modul 2</b>	Do, 16.07. - So, 19.07.2026
<b>Modul 3</b>	Do, 19.11. - So, 22.11.2026
<b>Modul 4</b>	Do, 04.03. - So, 07.03.2027
<b>Modul 5</b>	Do, 01.07. - So, 04.07.2027
<b>Modul 6</b>	So, 21.11. - Mi, 24.11.2027
<b>Modul 7</b>	Do, 02.03. - So, 05.03.2028
<b>Modul 8</b>	Do, 13.07. - So, 16.07.2028
<b>Modul 9</b>	So, 19.11. - Mi, 22.11.2028
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- pro Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Ostern: das Leben feiern

mit Maria Kolek Braun

„Vor seiner Geburt  
war Jesus auferstanden  
Sterben gilt nicht  
für Gott und seine Kinder  
Wir Auferstandene vor unserer Geburt.“  
(Rose Ausländer)



Wir gedenken des letzten Abendmahls Jesu von Nazareth am Gründonnerstag, des Leidens und Sterbens am Karfreitag, der Grabesruhe am Karsamstag und begehen die Auferstehungsfeier am Ostersonntag gemeinsam mit allen Teilnehmenden, die ebenfalls zu Gast am Hof sind.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille (ca. 5 Std. täglich mit Sitzzeiten von 25 Min.), achtsame Yogapraxis, Vortrag, Impulstexte zur individuellen Meditation, achtsames Gehen in der Natur.

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

<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun
<b>26KK09</b>	Mittwoch, 01.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Christi Himmelfahrt: ungeboren und unsterblich

mit Fernand Braun und Susann 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 gerne „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. Wir erfahren, dass unser Leben und unser tiefstes Wesen vollkommen sind.

Der Kurs möchte in die Stille führen, in einen offenen Raum, in dem wir den „Himmel in uns“ erkennen und daraus geordnet und gestärkt in unseren Alltag zurückkehren können.

### Kurselemente:

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

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

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
<b>26FB15</b>	Mittwoch, 13.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 288,- 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 ausnahmsloser „Heiligkeit“ und ebensolchen Heilseins von allem und jedem.

Kontemplation als christlicher Weg zur Gotteserfahrung hat nicht eine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt, sondern beinhaltet 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 vorwiegend im Schweigen statt.  
Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun
<b>26FB16</b>	Dienstag, 27.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kontemplation – Weihnachten

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun



Im Lauschen des Geheimnisses der geweihten Nacht werden wir wesentlich und können gewahr werden, was in uns geboren werden will. In der Kontemplation als christlichem Weg zur Gotteserfahrung üben wir das schweigende Verweilen in der Fülle des Augenblicks, das geduldige Loslassen von Gedanken und Vorstellungen sowie das Sich-Einlassen auf den eigenen Wesensgrund.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, Herzenspraxis, Tönen, Übungen aus der transpersonalen Prozessarbeit, Vorträge, Einzelgespräche, achtsames Gehen. Wir „feiern“ unsere eigene Menschwerdung und unser Menschsein in einer Feier des Lebens an Heiligabend gemeinsam mit weiteren Gästen.

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

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
<b>26FB17</b>	Sonntag, 20.12.2026, 18 Uhr bis Freitag, 25.12.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- 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 – um 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>26WP13</b>	Freitag, 24.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.04.2026, 12 Uhr	
<b>26WP14</b>	Donnerstag, 26.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26WP13</b>	€ 200,-
	<b>26WP14</b>	€ 265,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation mit Yoga

mit Fernand Braun und Doris Karner-Klett

Die Grundübung der Kontemplation als christlich-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.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Tönen, Körpergebet, Vorträge, Einzelgespräche, Samyama Integrale Yogameditation.

<b>Leitung</b>	Fernand Braun, Doris Karner-Klett	
<b>26FB18</b>	Donnerstag, 26.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr	
<b>26FB19</b>	Donnerstag, 07.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 10.05.2026, 12 Uhr	
<b>26FB20</b>	Donnerstag, 10.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- 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 (Verfasser der Yoga-Sūtras) das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. Die aufmerksam und spürend ausgeführten Asanas und Bewegungsabfolgen aus dem Hatha-Yoga wirken über den Körper auf den Atem und Geist. Dies unterstützt das Sitzen in Stille, das Wach-Sein im Augenblick und reiner Gegenwärtigkeit. Weitere Elemente des Kurses sind Sitzen in Stille, Tönen am Morgen, achtsame Körperwahrnehmung, Vorträge und Einzelgespräche.



Kontemplation und achtsame Yogapraxis nehmen im Kurs ungefähr gleich viel Zeit ein.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

<b>Leitung</b>	Maria Kolek Braun	
<b>26KK10</b>	Sonntag, 15.03.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.03.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## 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“: Nicht nur die Seele hat Einfluss auf den Körper. Auch eine Veränderung der körperlichen Haltung wirkt auf die Seele zurück.

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 unsere Worte noch tiefer in den Körper sinken und ihren Nährwert entfalten, „innerlich verkostet“ werden. In diesen Tagen können wir entdecken, dass wir mit einem persönlichen Körpergebet anders gerüstet in die alltäglichen Durststrecken aufbrechen, uns regulieren, stärken und befrieden als sonst.

### Kurselemente:

Körpergebetspraxis, Theorie zu Embodiment und Bedürfnismodellen aus der jüdisch-christlichen Tradition, Einüben von Psalmworten.

Die Teilnahme erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Eva Maria Jäger	
<b>26EJ01</b>	Freitag, 10.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr	
<b>26EJ02</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 13.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Centering Prayer nach Thomas Keating – sich für Verwandlung öffnen

mit Maria Reichel

Centering Prayer ist eine leicht zugängliche Weise, ins Schweigen einzutreten und wortlos offen ausgerichtet in der Gegenwart des Ewigen zu verweilen. Mit einem einfachen Wort sammeln wir uns aus dem Vielerlei zu dem Einen. Wir suchen die Beziehung zu „Gott“, jenseits von Gedanken, Worten, Konzepten und Gefühlen, und stimmen seiner Gegenwart und seinem Wirken in uns vorbehaltlos zu. Diese federleichte Bewegung – ohne Druck, ohne Anstrengung, ohne konkrete Erwartung – öffnet unser Herz und unseren Verstand, unser ganzes Sein für die heilsame Gegenwart, die an uns wirkt. So können sich innere Muster und destruktive Bindungen lösen und Verletzungen heilen. Wir fühlen uns freier und gelassener. Wenn die göttliche Quelle in uns wirkt, wird unser Tun lebendig und kraftvoll.



### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Maria Reichel	
<b>26RI01</b>	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr	
<b>26RI02</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 24.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26RI01</b>	<b>€ 265,-</b>
	<b>26RI02</b>	<b>€ 175,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Kontemplation – Stille ist ein Bedürfnis der Seele

mit Gisela Bryson

### Heimkommen in die eigene Wesensmitte

Oft sehnen wir uns danach, innerlich still zu werden und einfach da zu sein. Wir brauchen Zeit, um aus- und aufzuatmen, damit sich all das, was im Alltag auf uns einwirkt, setzen kann. Die heilsame Stille, die verwandelnde Kraft des bewusst erlebten Atems und der Klang beim Tönen und Singen führen uns nach innen – in die Ruhe des Herzens, unsere Wesensmitte. Dorthin, wo uns das tiefste Geheimnis der göttlichen Liebe berührt. So 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:

Sitzen in Stille, Gehmeditation, Leib- und Atemübungen, Gebetsgebärden, Tönen, Singen, Einzelgespräche, ansonsten Schweigen.

Eingeladen sind alle, die den Weg des Herzens erfahren und vertiefen möchten. Vorerfahrungen mit Stille und Kontemplation sind hilfreich.

<b>Leitung</b>	Gisela Bryson	
<b>26BY01</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Freitag, 15.05.2026, 12 Uhr	
<b>26BY02</b>	Dienstag, 08.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Herzensgebet

mit Stephan Hachtmann

### Einführung (26HC04)

Was ist die tiefste Sehnsucht deines Herzens? Menschen, die diese Fragestellung berührt, finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet eine spirituelle Lebenskunst, die auf ein bewährtes Erfahrungswissen zurückblickt. Tief in der christlichen Tradition des Ostens verwurzelt, öffnet das Herzensgebet einen alltagstauglichen, integralen Weg ins Herz des Lebens. Wir praktizieren mit einem Wort oder kurzen Satz – gebunden an den Atem – und üben so die Wahrnehmung für das Sein in der Gegenwart ein. Dabei entsteht ein Raum, der sanfte Heilungsprozesse anregt und neue Perspektiven des Bewusstseins ermöglicht.

### Berührt vom Klang der Stille (26HC01-03)

Auf dem Weg des Herzensgebets können Einsichten wachsen, die Klärungs-, Wandlungs- und Heilungsprozesse initiieren und voranbringen. In diesem Kurs gibt es hinführende und vertiefende Übungen. Er richtet sich an Menschen, die diese christliche Wegtradition kennenlernen möchten und ist offen für alle Interessierten.

### Elemente aller Kurse von S. Hachtmann:

Sitzen in Stille mit einem Herzensgebet (Mantra), Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Vorträge, Singen spiritueller Lieder und Mantras.

<b>Leitung</b>	Stephan Hachtmann	
<b>26HC01</b>	Donnerstag, 29.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 12 Uhr	
<b>26HC02</b>	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 26.08.2026, 12 Uhr	
<b>26HC03</b>	Sonntag, 15.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.11.2026, 12 Uhr	
<b>26HC04</b>	Dienstag, 07.07.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.07.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26HC01-26HC03</b>	<b>€ 250,-</b>
	<b>26HC04</b>	<b>€ 190,-</b>
	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. Sie werden uns in diesem Kurs auf vielfältige Weise begleiten (Klangschalen, Monochord, Gongs). Neben dem Sitzen in Stille gibt es längere Phasen, in denen wir tönen und Mantras singen. 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. Mindestens ein Einzeltermin mit Klangstuhl, Klangliege oder Körpermonochord gehört zum Kursprogramm. Für Meditationsneulinge gibt es eine kurze Einführung.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
<b>26SH01</b>	Sonntag, 22.03.2026, 18 Uhr bis Freitag, 27.03.2026, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Sven-Joachim Haack	
<b>26SH02</b>	Donnerstag, 08.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26SH01</b>	<b>€ 385,-</b>
	<b>26SH02</b>	<b>€ 275,-</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 am Benediktushof ist das Sitzen in Stille (Zazen). Eingebettet in einen klar strukturierten Tagesablauf, ermöglicht Zazen den Praktizierenden eine überraschend frische Einsicht in das scheinbar Selbstverständliche. Darüber hinaus öffnet Zazen den Raum, das Leben in seiner Vielfältigkeit und mit seinen Gegensätzen anzunehmen.

Die Praktizierenden erfahren, 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 Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, die 2009 als erste große eigenständige Zen-Linie unter dem Namen „Leere Wolke“ 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 modernen Menschen.

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

Hinweis:

Für die Zen-Kurse kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Ermäßigung gewährt werden (siehe Seite 214).

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

„Gleich einer ziehenden Wolke,  
durch nichts gebunden:  
Ich lasse einfach los,  
gebe mich in die Launen des Windes.“

Meister Ryōkan



## 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 vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
26ZP01	Sonntag, 18.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 20.01.2026, 12 Uhr	
26ZP02	Freitag, 13.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr	
26ZP03	Sonntag, 15.03.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 17.03.2026, 12 Uhr	
26ZP04	Freitag, 17.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr	
26ZP05	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 12.05.2026, 12 Uhr	
26ZP06	Donnerstag, 04.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr	
26ZP07	Sonntag, 05.07.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 07.07.2026, 12 Uhr	
26ZP08	Freitag, 24.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr	
26ZP09	Sonntag, 09.08.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 11.08.2026, 12 Uhr	
26ZP10	Sonntag, 20.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 22.09.2026, 12 Uhr	
26ZP11	Freitag, 09.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.10.2026, 12 Uhr	
26ZP12	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 10.11.2026, 12 Uhr	
26ZP13	Sonntag, 29.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 01.12.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	26ZP01-26ZP05, 26ZP07-26ZP13	€ 180,-
	26ZP06	€ 235,-
	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.

Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
26ZP14	Dienstag, 20.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.01.2026, 12 Uhr	
26ZP15	Dienstag, 17.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr	
26ZP16	Dienstag, 17.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr	
26ZP17	Dienstag, 07.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr	
26ZP18	Dienstag, 12.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr	
26ZP19	Dienstag, 16.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr	
26ZP20	Dienstag, 22.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr	
26ZP21	Dienstag, 17.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 330,- 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 Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
26ZP22	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr	
26ZP23	Freitag, 13.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.03.2026, 12 Uhr	
26ZP24	Freitag, 08.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 10.05.2026, 12 Uhr	
26ZP25	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 09.06.2026, 12 Uhr	
26ZP26	Freitag, 03.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr	
26ZP27	Freitag, 04.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr	
26ZP28	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 13.10.2026, 12 Uhr	
26ZP29	Freitag, 06.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 12 Uhr	
26ZP30	Freitag, 18.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

Im Winter 2025/26 bzw. 2026/27 sowie im Sommer 2026 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich die Chance einer intensiven Übungszeit. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
<b>26ZP31</b>	Freitag, 02.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 06.01.2026, 12 Uhr	
<b>26ZP32</b>	Sonntag, 26.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 9 Uhr	
<b>26ZP33</b>	Sonntag, 02.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 09.08.2026, 9 Uhr	
<b>26ZP34</b>	Sonntag, 27.12.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.12.2026, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26ZP31, 26ZP34</b>	<b>€ 272,-</b>
	<b>26ZP32, 26ZP33</b>	<b>€ 476,-</b>
	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.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister), Dagmar Buxbaum	
<b>26ZP35</b>	Dienstag, 01.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 08.12.2026, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 504,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

mit Doris Zölls



### Für alle Kurse von D. Zölls gilt:

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

### Kurselemente:

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

Alle Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

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

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>26DZ01</b>	Sonntag, 01.02.2026, 18 Uhr bis Freitag, 06.02.2026, 9 Uhr	
<b>26DZ02</b>	Sonntag, 05.07.2026, 18 Uhr bis Freitag, 10.07.2026, 9 Uhr	
<b>26DZ03</b>	Sonntag, 27.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 02.10.2026, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> 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.

<b>Leitung</b>	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
<b>26DZ04</b>	Freitag, 06.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.02.2026, 12 Uhr	
<b>26DZ05</b>	Freitag, 10.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr	
<b>26DZ06</b>	Freitag, 02.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 04.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> 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. Sesshin mit Zazen, Kinhin, Körperübungen, Teisho und Dokusan. Es findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
<b>26GD01</b>	Dienstag, 03.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr	
<b>26GD02</b>	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 06.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> 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. Es findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
<b>26GD03</b>	Freitag, 29.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> 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 Kurs lernen wir diesen Weg kennen: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin) und ergänzende Körperübungen. Zudem gibt es Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan). Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>26MR01</b>	Dienstag, 08.12.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Manfred Rosen

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

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

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

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>26MR02</b>	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
<b>26MR03</b>	Sonntag, 30.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 264,- 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 und Dokusan mit Manfred Rosen. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister), Andreas Prescher
<b>26MR04</b>	Mittwoch, 22.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Manfred Rosen

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

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>26MR06</b>	Donnerstag, 18.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
<b>26MR07</b>	Freitag, 30.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>26MR06</b> € 225,- <b>26MR07</b> € 180,- 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 weltweit traditionell Anfang Dezember stattfindet. Es erinnert an das Erwachen Buddhas, dem auch in der Zen-Tradition am 8. Dezember gedacht wird und findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>26MR08</b>	Dienstag, 01.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 08.12.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 476,- 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 vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen (Zen-Meister)
<b>26MR05</b>	Sonntag, 15.02.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Cornelius und Blandina von Collande

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 Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
<b>26CC01</b>	Mittwoch, 25.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Cornelius und Blandina von Collande

Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
<b>26CC02</b>	Donnerstag, 04.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr
<b>26CC03</b>	Freitag, 25.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>26CC02</b> € 235,- <b>26CC03</b> € 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen-Peacemaker-Retreat – sozial engagierte Spiritualität

mit Cornelius von Collande und Undine 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 (1939-2018), 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 wird nicht sofort nach Lösungen anhand von gängigen Konzepten gesucht. Die Zen-Peacemaker lassen sich vielmehr auf einen Prozess von Nicht-Wissen und Zeugnis-Ablegen ein. Mithilfe der Zen-Meditation kann das zu innovativen und kreativen Lösungen des sozialen Handelns führen.

Im Retreat wollen wir diesen Prozess erforschen, erlernen und üben: im Schweigen (Zazen), im Reden in Form des Kreisgesprächs (Council) und in Kleingruppen (Inquiry). Eine Einführung für Teilnehmende ohne Zen-Erfahrung ist integriert.

<b>Leitung</b>	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Undine Nami Bißmeier
<b>26CC04</b>	Donnerstag, 12.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26CC05</b>	Donnerstag, 03.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 235,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

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



Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>26LV01</b>	Freitag, 27.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr
<b>26LV02</b>	Sonntag, 12.07.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 14.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- 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. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>26LV03</b>	Mittwoch, 13.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr
<b>26LV04</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

<b>Leitung</b>	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
<b>26LV05</b>	Freitag, 21.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- 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)

Wir lernen in dieser Einführung die Elemente der Zen-Praxis kennen: Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräch) und Teisho (Vortrag). So machen wir uns vertraut mit der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen. Auf diese Weise können wir diese im alltäglichen Leben und in weiterführenden Kursen praktizieren und vertiefen. Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp
<b>26GP01</b>	Freitag, 30.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 12 Uhr
<b>26GP02</b>	Freitag, 28.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- 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. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Bernd Groschupp
<b>26GP03</b>	Dienstag, 17.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Renate Dümmig

„Zen zu üben bedeutet,  
ganz du selbst zu sein –  
Hier und Jetzt.“  
(Kodo Sawaki)

Zazen ist die zentrale Übung des Zen, in der wir die Haltung der Präsenz verkörpern. In dieser Einführung 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). Die Übung führt zur gelebten Haltung im Alltag und kann dann in weiterführenden Kursen vertieft werden.



Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Renate Dümmig
26DG01	Freitag, 27.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr
26DG02	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Freitag, 29.05.2026, 12 Uhr
26DG03	Freitag, 04.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Renate Dümmig

„Bringt es mir was?  
Oder bringt es mir doch nichts? –  
Lass ab von dieser Geisteshaltung  
und sitz einfach.“  
(Kodo Sawaki)

Ein Sesshin ist eine längere, intensive Übungszeit mit Zazen, Samu, Kinhin, Teisho und Dokusan, in der wir unsere Zen-Praxis vertiefen können. Das Üben in der Gemeinschaft und sanfte Körperübungen unterstützen uns dabei. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Renate Dümmig
26DG04	Dienstag, 14.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr
26DG05	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Freitag, 28.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> 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. Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Renate Dümmig
26DG06	Freitag, 23.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> 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. Der Kurs lädt dazu ein, die Praxis im täglichen Leben fortzusetzen und in weiterführenden Kursen zu vertiefen.

### Elemente aller Kurse von D. 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). Alle Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Dagmar Buxbaum
26BX01	Freitag, 09.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.01.2026, 12 Uhr
26BX02	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 28.04.2026, 12 Uhr
26BX03	Freitag, 25.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> 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 Dharma 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.

Leitung	Dagmar Buxbaum
26BX04	Dienstag, 10.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.03.2026, 12 Uhr
26BX05	Dienstag, 11.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 330,-</b> 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 wieder mit uns in Berührung zu kommen. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dagmar Buxbaum
26BX06	Sonntag, 29.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 01.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 180,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Jochen Niemuth

Durch Zazen können wir uns in unseren inneren Wesensgrund einlassen – er ist leer und zugleich voller Leben und Kraft. So können wir vertraut werden mit dem, was wir im Innersten sind und in Einklang kommen mit uns selbst. Diese Einführung umfasst: Sitzen in Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan), am Kursende Gruppensprache (Mondo). Wir sind vorwiegend im Schweigen.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN01</b>	Freitag, 26.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
<b>26JN02</b>	Sonntag, 27.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 29.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Jochen Niemuth

Das Sesshin bietet die Möglichkeit, unsere Meditationspraxis zu vertiefen. Wir können uns neu ordnen, regenerieren und uns selbst erkennen. Es ist ein Loslassen und Eintauchen in uns selbst, ein Spüren, was da ist. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN03</b>	Mittwoch, 22.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.04.2026, 12 Uhr
<b>26JN04</b>	Montag, 05.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 09.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 264,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin mit Shakuhachi

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

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

In diesem Sesshin 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 Repertoire der „Urstücke“ (Honkyoku) vorstellen und spielen. Der Klang der Bambusflöte und die Kompositionen, die 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 ist Teil des Sesshins. Es findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan)
<b>26JN05</b>	Montag, 01.06.2026, 18 Uhr bis Freitag, 05.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Jochen Niemuth

Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN06</b>	Montag, 23.02.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin an Weihnachten

mit Elsbeth Maria Herberich

„Der Mond scheint  
auf jeden Teich;  
in jedem Teich  
der eine Mond.“  
(Soiku Shigematsu)



### Zeit der Stille – Advent – Weihnacht

Das So-Sein vertrauensvoll wahrnehmen. Wachses 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>26EH01</b>	Montag, 21.12.2026, 18 Uhr bis Freitag, 25.12.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Stefanie Brongs

„Zazen heißt,  
nichts Gutes denken,  
nichts Schlechtes denken.  
Kümmere dich nicht darum,  
ob du sitzt oder liegst.  
Sei achtsam  
auf das Vergehen der Zeit  
und übe dich in Zazen,  
als ginge es um dein Leben!“  
(Eihei Dōgen)

In diesen zwei Tagen nehmen wir uns aus unseren alltäglichen Verpflichtungen heraus. Die klare Struktur des Kurzsesshins unterstützt dabei, uns ganz in die Übung hineinzugeben. So können wir in den Augenblick eintauchen und unser wahres Sein erfahren.

### Kurselemente:

Sitzen in Stille (Zazen), schnelles und langsames meditatives Gehen (Kinhin), Vorträge (Teisho), Einzelgespräche (Dokusan).

Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

NEU

<b>Leitung</b>	Stefanie Brongs
<b>26BF01</b>	Sonntag, 15.02.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 17.02.2026, 12 Uhr
<b>26BF02</b>	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 28.04.2026, 12 Uhr
<b>26BF03</b>	Freitag, 14.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Sven Reichmann

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 vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>26RC01</b>	Freitag, 20.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr
<b>26RC02</b>	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 18.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin

mit Sven Reichmann

Im Sesshin gehen wir für mehrere Tage in die Stille und widmen uns ganz und gar der Vertiefung von Präsenz und Hingabe im Hier und Jetzt. Uns einzulassen in das Sein, in diesen Augenblick, in das, was wir immer schon sind. Dies ist ein Kurs mit Zazen, Kinhin, Teisho, Dokusan und Qigong.

Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>26RC03</b>	Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr bis Freitag, 27.02.2026, 12 Uhr
<b>26RC04</b>	Dienstag, 01.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kurzsesshin

mit Sven Reichmann

Im Kurzsesshin widmen wir uns der Stille. Wir üben das Dasein. Ganz da zu sein, wo wir gerade sind. Ganz das zu sein, was gerade ist. Uns einzulassen in das Sein, in diesen Augenblick, in das, was wir immer schon sind. Kurs mit Zazen, Kinhin, Teisho und Dokusan.

Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Sven Reichmann
<b>26RC05</b>	Freitag, 26.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
<b>26RC06</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 24.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen – Einführung

mit Christiane Achtzehn und Donate Galda

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

(Willigis Jäger)

Die zentrale Übung des Zen ist das Zazen, Sitzen in der Stille. In dieser Einführung lernen wir die wesentlichen Elemente der Zen-Praxis kennen: Zazen, Kinhin (schnelles und langsames meditatives Gehen), Teisho (Vorträge), Dokusan (Einzelgespräche), Körperübungen sowie Samu (das Praktizieren der Haltung im Verrichten von alltäglichen Tätigkeiten). Der Einführungskurs ist eine Einladung, die Übung auch im Alltag zu praktizieren und findet vorwiegend im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Christiane Achtzehn, Dr. Donate Galda
<b>26AC01</b>	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 27.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Kurzsesshin

mit Christiane Achtzehn und Donate Galda

Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Christiane Achtzehn, Dr. Donate Galda
<b>26AC02</b>	Freitag, 30.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Sesshin für Psychotherapeut\*innen

mit Randy Wolbert

Das Wort Sesshin bedeutet „den Geist berühren“. Der Kurs lädt dazu ein, über einen längeren Zeitraum Sitz- und Gehmeditation (Zazen und Kinhin) zu üben. Wir können uns von unserem geschäftigen Leben lösen und uns erlauben, uns ganz auf diese Praxis einzulassen. Das Sesshin ist so aufgebaut, wie es von Zen-Meister Willigis Jäger in den Westen gebracht wurde. Seine Schülerin, die US-Zen-Meisterin Marsha M. Linehan, hat dies adaptiert. Gemeinsam praktizieren wir in Stille. Weitere Kurselemente sind Einzelgespräche (Dokusan) sowie eine Forumdiskussion am Nachmittag über die Relevanz der Zen-Praxis für unser persönliches und berufliches Leben. Morgens findet ein Vortrag (Teisho) über einen Aspekt der Zen-Achtsamkeit und dessen Bedeutung für unsere Praxis statt. Die Kurssprache ist Englisch. Vorträge und Interviews werden übersetzt.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte. Eine Einführung ist integriert.

Es werden Fortbildungspunkte beantragt.



<b>Leitung</b>	Randy Wolbert
<b>26RW01</b>	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 09.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 425,- 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 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. So können wir tiefe Stille erfahren, den zeitlosen Seinsgrund, aus dem alles entsteht: Stille – überall, zu jeder Zeit. Wir praktizieren v. a. die Meditation der vier Schritte: tiefes Ein- und Ausatmen; das Bewusstsein auf den Bereich unterhalb der Nase, auf den Mund und auf die Betrachtung des spirituellen Herzens lenken; das Bewusstsein sich mit dem Atem verbinden lassen; das Lauschen auf die Stille in allem.

Meister Hsin Tao ist einer der erfahrensten Meister der chinesischen Chan-Tradition und unterrichtet weltweit. Die Leitung des Chan-Retreats übernimmt er per Online-Zuschaltung (inklusive Übersetzung). Vor Ort wird das Retreat von seinen erfahrenen Assistentinnen begleitet. Das Retreat beinhaltet geführte Sitz- und Gehmeditation, Vorträge, Einzelgespräche und Körperübungen (Gongfa).

Der Kurs eignet sich insbesondere für Geübte, aber auch Anfänger\*innen sind willkommen.

<b>Leitung</b>	Meister Hsin Tao, Dr. Maria Reis Habito
<b>26HT01</b>	Dienstag, 09.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin – sit down and shut up

mit Brad Warner

„Das ganze Universum  
ist eine helle Perle.“  
(Zen-Meister Gensha)

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 die Antworten meist nicht, mit unserem Leiden besser umgehen zu können. Der Buddha verstand, dass wir die Antwort für uns selbst entdecken müssen. Er fordert uns auf, 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 über sich selbst geglaubt hatte, eine Illusion war und die ganze Welt ihm gehörte. Er erkannte, dass dies für jedes Wesen im Universum gilt – auch für uns.

Wir testen die Methode des Buddha und praktizieren das Sitzen in Stille (Zazen), um herauszufinden, ob er Recht hatte. 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 leicht verständliches Englisch.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte. Eine Einführung ist integriert.

<b>Leitung</b>	Brad Warner (Zen-Meister)
<b>26BW01</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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>26PK01</b>	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sesshin mit Yoga

mit Michael von Brück

Sesshin bedeutet übersetzt „Begegnung in der Geistes-tiefe“ und fördert die Sammlung und geistige Wachheit in allen Tätigkeiten von früh morgens bis spät abends, im Sitzen, Gehen, Essen und Arbeiten – alles wird in konzentrierter Geisteshaltung ausgeübt. Die Teilnehmenden widmen sich intensiv der Zen-Meditation und dem „Vertraut werden mit dem eigenen Geist“.

Das Sesshin 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 einen täglichen Vortrag (Teisho) über Zen und die Koan-Traditionen. Die Vorträge erschließen den Sinn des Zen-Weges für uns als Menschen des Westens. Außerdem üben wir uns in Achtsamkeit durch Gehmeditationen und ca. eine Stunde Mitarbeit in Haus und Garten (Samu).

Das Besondere an diesem Kurs ist die Verbindung von Zen-Meditation mit Yogapraxis und Atemübungen (Pranayama).

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 (Kinhin), 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>26VB01</b>	Sonntag, 11.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 462,- zuzüglich 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 in Büchern steht oder auf dem Bildschirm passiert, wähen wir uns meistens in Sicherheit. Aber irgendwann 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 oder kümmern sich um ihre Angehörigen. 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.

Am Montag, 16.03.2026 findet ein kostenfreier Online-Infoabend (26BV02/ON) statt – mit Raum für Fragen und weitere Informationen. Die Teilnahme ist keine Voraussetzung für den Präsenzkurs.

## Eine leuchtende Perle – Zen-Seminar

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 aus den Fugen gerät? Wie gelingt es uns, einen klaren Geist und ein empfindsames Herz zu bewahren in einer komplizierten Welt? 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 4-5 Std. Zazen und verbringen einen Teil unserer Zeit im Edlen Schweigen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und gemeinsamen Austausch.



Meditationserfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain (Zen-Meisterin)
<b>26BV03</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 18.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain (Zen-Meisterin)
<b>26BV01</b>	Mittwoch, 01.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich 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 (Zen-Meisterin)
<b>26BV04</b>	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 22.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## EINS. Über die vier Weisen, fühlende Wesen zu umarmen – Zen-Seminar

mit Friederike Boissevain

In Meister Dōgens Kapitel „Bodaisatta Shishobo“ werden die vier Weisen, fühlende Wesen zu umarmen, beschrieben. In diesem Zen-Seminar wollen wir uns den Aspekten des Gebens, der freundlichen Worte, des heilsamen Handelns und des Eins-Werdens widmen. „Eins-Werden“ bedeutet, sich nicht zu unterscheiden. Weder von mir selbst noch von anderen.“



In diesem Seminar möchten wir uns, getragen von den Formen des Zen, diesen Fragen widmen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, Arbeit (Samu) und Pausen. Wir sitzen täglich ca. 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 wird in der Tradition des Soto-Zen gehalten.

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

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain (Zen-Meisterin)
<b>26BV05</b>	Mittwoch, 16.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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 und Koan-Praxis wird nicht vorausgesetzt.



**Leitung** Susanne Jushin Dittrich Sensei

**26SD01** Mittwoch, 28.10.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr

**Kursgebühr** € 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Weitere Zen-Angebote

### Symposium Zen – 100 Jahre Zen im Westen: Visionen für die Welt von heute

Nähere Informationen siehe **Seite 176.**

**Leitung** Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)

**26SY03** Freitag, 16.10.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 18.10.2026, 12 Uhr

### Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18-30 Jahre)

Nähere Informationen siehe **Seite 192.**

**Leitung** Manfred Rosen (Zen-Meister)

**26ST03** Sonntag, 11.01.2026, 18 Uhr bis  
Mittwoch, 14.01.2026, 12 Uhr

**26ST04** Montag, 15.06.2026, 18 Uhr bis  
Donnerstag, 18.06.2026, 12 Uhr

**26ST05** Donnerstag, 22.10.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr

### Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)

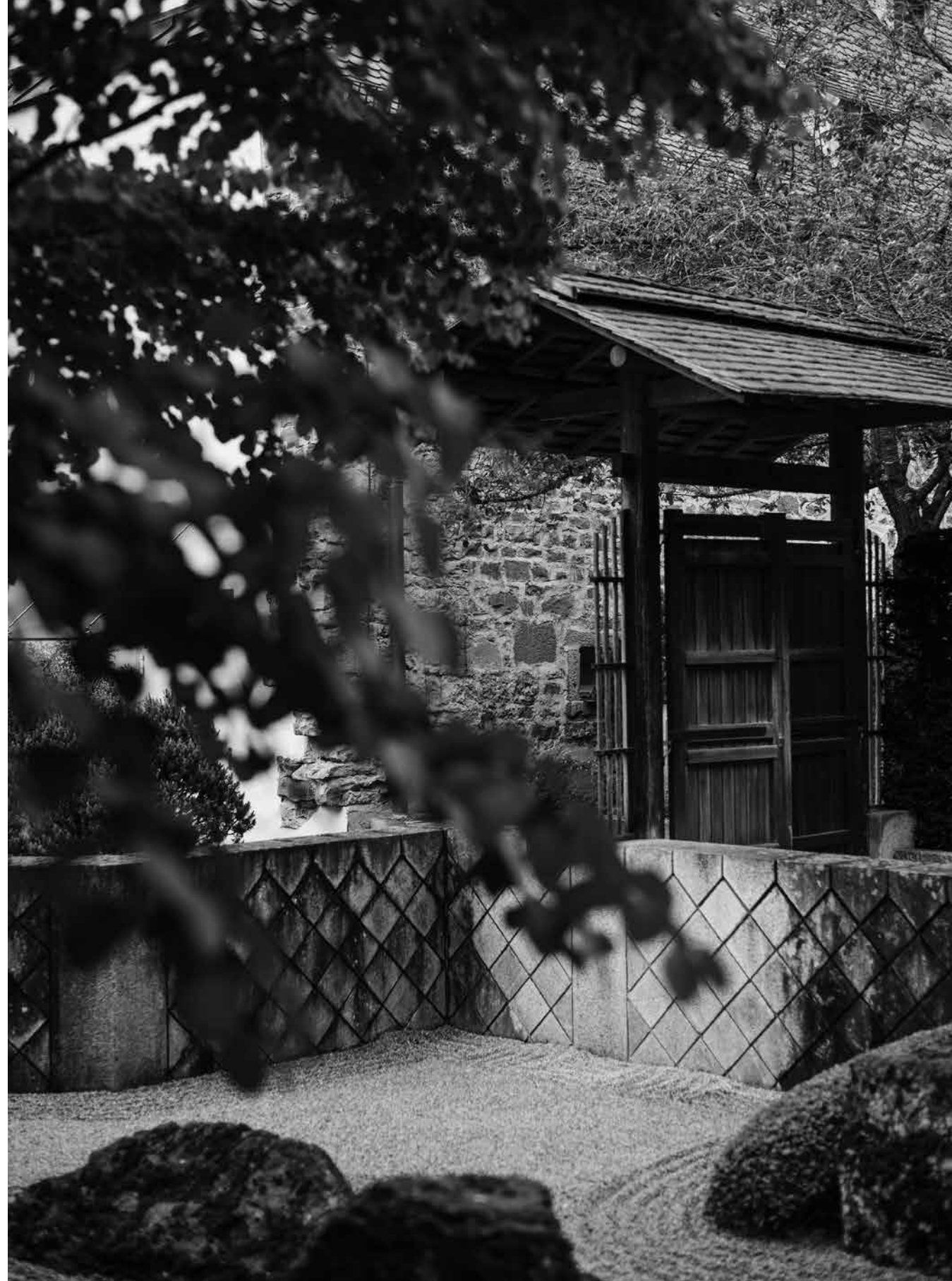
Nähere Informationen siehe **Seite 191.**

**Leitung** Manfred Rosen (Zen-Meister)

**26R001** Freitag, 24.04.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 26.04.2026, 12 Uhr

**26R002** Freitag, 03.07.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr

**26R003** Freitag, 28.08.2026, 18 Uhr bis  
Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr



# 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 zahlreiche Yogastile angeboten, die den Fokus auf unterschiedliche Aspekte legen, um eine umfassende und ganzheitliche Entwicklung zu ermöglichen: Ashtanga Yoga, Chakra Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mindful Yoga, Samyama Integrale Yogameditation, Yin Yoga.

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

„Yoga bringt dich in den Augenblick, der einzige Ort, wo das Leben existiert.“

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. Asana-Praxis in Atemachtsamkeit, Pranayama, Chanting, Geistbetrachtungen, Rezitation, Stillepraxis, Gehmeditation, Darshan und die spirituelle Einzelbegleitung sind Bestandteile des Weges.

Leitung	Harald Homberger
26HH01	<b>Einführungskurs</b> Donnerstag, 29.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 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)

Leitung	Harald Homberger
26HH02	Donnerstag, 05.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr
26HH03	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
26HH04	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Freitag, 28.08.2026, 12 Uhr
26HH05	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.10.2026, 12 Uhr
26HH06	Dienstag, 24.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 12 Uhr

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

Leitung	Doris Karner-Klett
26DK01	Freitag, 06.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.02.2026, 12 Uhr
26DK02	Freitag, 27.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr
26DK03	Donnerstag, 14.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr
26DK04	Sonntag, 29.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 01.12.2026, 12 Uhr

Kursgebühr		
26HH01		€ 195,-
26HH02, 26HH05, 26DK03		€ 220,-
26HH03		€ 240,-
26HH04, 26HH06		€ 260,-
26DK01, 26DK02, 26DK04		€ 185,-
	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 auch problemlos in den Alltag integriert werden und unterstützt eine kraftvolle Ruhe in uns. Dadurch können wir Stress abbauen und werden resilienter.



### Kurselemente:

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

Die Körperübungen zwischen den Meditationen dienen dazu, die Gegenwärtigkeit und Ruhe auch in der Bewegung beizubehalten und den Körper einerseits zu kräftigen und andererseits zu entspannen.

Der spirituelle Hintergrund der Kurse basiert auf dem Integralen Yoga nach Sri Aurobindo und der Tradition des Kriya Yoga nach Yogi Ramaiah. „Kriya“ in dieser Yogalinie heißt „bewusst sein – bewusst handeln“.

Die einzelnen Kurse behandeln immer wieder neue thematische Schwerpunkte, die wir in unsere Übungspraxis integrieren. Die Kurse finden im Schweigen statt.

Geeignet sowohl für Anfänger\*innen als auch für Geübte zur Vertiefung und Weiterentwicklung der Praxis.

Alle Kurse sind **einzel buchbar** und bauen nicht aufeinander auf.

Leitung	Ulrike Schwenkler	
26US01	Sonntag, 01.03.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 03.03.2026, 12 Uhr	
26US02	Donnerstag, 30.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr	
26US03	Sonntag, 12.07.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 14.07.2026, 12 Uhr	
26US04	Donnerstag, 29.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr	
26US05	Freitag, 18.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr		
26US01, 26US03, 26US05	€ 175,-	
26US02, 26US04	€ 215,-	
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yogapraxis – aus dem Herzen fühlend...

mit Ansgar Sievering-Glatz

### ...sich und der Welt begegnen. Weg in die Stille

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. Indem wir uns dem Körper zuwenden und die innere Symbolkraft der Körperhaltungen (Asanas) bewusst erleben, können sich tiefere Erfahrungen entfalten. Still werden, nach innen lauschen und es geschehen lassen – das sind Schritte auf dem Weg zur eigenen Mitte. Wir erarbeiten die Asanas in gelassener, achtsamer und konzentrierter Form. Hier steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern die eigene Möglichkeit, sich der jeweiligen Haltung zu nähern und in ihr zu verweilen. Hinführende Übungen helfen uns dabei. Auf diesem Weg ist der Atem bzw. die Atemenergie, die Kraft des Prana, der wichtigste Begleiter.

### Elemente aller Kurse von A. 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 vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
26AS01	Donnerstag, 19.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr	
26AS02	Freitag, 14.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr	
26AS03	Donnerstag, 02.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	26AS01, 26AS03	€ 290,-
	26AS02	€ 220,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Achtsame Yogapraxis – spürend den Kräften der Chakren begegnen

mit Ansgar Sievering-Glatz

### Weg in die Stille

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 steht in Verbindung mit spezifischen Qualitäten und ist mit archetypischen Eigenschaften verknüpft. So repräsentiert jedes Chakra eine andere Ebene des Bewusstseins und symbolisiert den geistigen Entwicklungsweg des Menschen, beginnend von unten nach oben.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz	
26AS04	Sonntag, 09.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.08.2026, 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.

Die Grundlage der Kontemplation ist immer die Präsenz im Augenblick, das achtsame Spüren und Wahrnehmen dessen, was jetzt ist. Wir sitzen in Stille, lenken die Achtsamkeit auf den Atem oder ein Wort oder einen Satz, damit das Denken zur Ruhe kommen kann und Stille erfahrbar wird.

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 sich 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 und die Kontemplation als innere Wege ergänzen sich dabei gegenseitig.



Die Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun	
26AS05	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.04.2026, 12 Uhr	
26AS06	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.11.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen

mit Susanne Giesse

„Jenseits von richtig oder falsch gibt es einen Ort – wir treffen uns dort.“  
(Rumi)

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, werden innere Prozesse erfahrbar. 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 innere Freiheit, die uns mehr Gelassenheit, Klarheit und vor allem Wahlmöglichkeiten schenkt. Frei gewordene Energie können wir nutzen, um neue Wege einzuschlagen.

### Kurselemente:

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

Leitung	Susanne Giesse	
26GI01	Donnerstag, 22.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.01.2026, 12 Uhr	
26GI02	Sonntag, 21.06.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.06.2026, 12 Uhr	
26GI03	Sonntag, 06.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.09.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern

mit Roswitha Maria Gerwin

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.



Auch für Meditationsanfänger\*innen geeignet.

### Elemente aller Kurse von R. M. Gerwin:

frühmorgendliches Gehen, einführende Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen, stille und geführte Meditationen, meditatives Gehen, Einzelgespräche und Kurzvorträge mit Bezug zu Praxis und Alltag, vorwiegend Schweigen.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>26RG01</b>	Donnerstag, 02.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation

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.

Auch für Meditationsanfänger\*innen geeignet.

<b>Leitung</b>	Roswitha Maria Gerwin
<b>26RG02</b>	Donnerstag, 20.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Yogapraxis und Kontemplation im Advent

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>26RG03</b>	Donnerstag, 10.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 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 Stille.

<b>Leitung</b>	Monika Fell-Hagen
<b>26MF01</b>	Sonntag, 12.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.04.2026, 12 Uhr
<b>26MF02</b>	Donnerstag, 17.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yin Yoga – panta rhei – alles fließt

mit Ute Gehweiler



Yin Yoga ist eine Kombination aus indischer Yoga-tradition und traditioneller chinesischer 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. Es geht vielmehr 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 und erfahrene Yogis jeden Alters.

<b>Leitung</b>	Ute Gehweiler
<b>26UG01</b>	Sonntag, 15.02.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 17.02.2026, 12 Uhr
<b>26UG02</b>	Freitag, 16.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.10.2026, 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 Kurse sind **einzel buchbar** und bauen nicht aufeinander auf.

### Elemente aller Kurse von A. Danke:

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

### Die Kraft der Erneuerung – Neujahrsretreat (26SR01)

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.



### Die 3 C's zur Selbstbefreiung (26SR02)

Wir spüren: Da ist mehr in uns, mehr Kraft, mehr Klarheit, mehr Bewusstsein. Wir erlernen in diesem Retreat, welche 3 C's das konditionierte Selbst (Jivan) gefangen halten und welche 3 C's zu seiner Befreiung (Moksha) beitragen. Unser konditioniertes Selbst, dieses alte Programm, blockiert den Weg zum wahren Potenzial. Zu den 3 C's zählen: Compare – du misst dich an anderen und verlierst dich selbst. Compete – du kämpfst, wo du eigentlich wachsen könntest. Confuse – du suchst im Außen, was nur im Inneren zu finden ist.

### Die 8 Elemente der Exzellenz (26SR03)

Exzellenz besteht darin, herauszufinden wer wir sind und die Courage zu besitzen, dies zu manifestieren. Jede\*r von uns hat die Möglichkeit, Exzellenz zu erreichen, denn diese Fähigkeit wohnt jedem Menschen inne. Exzellenz zu leben bedeutet, eine konstante Haltung in sich zu tragen, sich über den Druck und die Einschränkungen von Zeit und Raum zu erheben, so dass der Verstand sich auf die Frequenz der Seele einstimmen kann. Yogi Bhajan hat die 8 Elemente der Exzellenz als eine Navigationshilfe hinterlassen, die uns helfen kann, Herausforderungen mit Exzellenz zu begegnen. Wir wollen dieses Retreat nutzen, um die 8 Elemente für uns, unsere Ziele und unseren Erfolg täglich greifbar zu machen und zum Leben zu erwecken.

### Die 4 Maras (26SR04)

Die Maras beschreiben die Natur von Hindernissen und wie wir dadurch unsere Orientierung und unser Vertrauen in uns selbst verlieren können. Sie zeigen auf, wie wir gewohnheitsmäßig genau das vermeiden, was im Moment, im Hier und Jetzt, präsent ist. Dieser Kurs wird unsere Wahrnehmung dafür schärfen und verändern. So wird es uns möglich, zu erkennen, wo und wie uns vermeintliche Hindernisse als Lehrer geschickt werden. Wir merken, wo wir im Leben feststecken und wie wir diese Blockaden lösen können.



<b>Leitung</b>	André Danke (Sat Ravi Singh)	
<b>26SR01</b>	Freitag, 09.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.01.2026, 12 Uhr	
<b>26SR02</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 12.05.2026, 12 Uhr	
<b>26SR03</b>	Donnerstag, 30.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr	
<b>26SR04</b>	Freitag, 23.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	26SR01, 26SR02, 26SR04	€ 225,-
	26SR03	€ 325,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Yoga für ein neues Frauenbewusstsein

mit Charlotte Toma

### Entspannen und Räume eröffnen (26CT01)

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 können.

### Schritte in die Veränderung gehen (26CT02)

In diesem Kurs öffnen wir sanft das dritte Auge und gehen neue Schritte in Richtung 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.

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

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Beide Kurse sind **einzel buchbar** und bauen nicht aufeinander auf.

<b>Leitung</b>	Charlotte Toma	
<b>26CT01</b>	Freitag, 10.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr	
<b>26CT02</b>	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 10.11.2026, 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 vom Atem getragen ist. 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 beziehungsweise 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.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte.

<b>Leitung</b>	Brigitte Antoni
<b>26AI01</b>	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr
<b>26AI02</b>	Sonntag, 20.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 22.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ashtanga Yoga – reset and connect

mit Therese Skovgaard Poulsen

Das Leben durch 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 diese 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.

Wir fokussieren uns hauptsächlich auf Ashtanga Yoga, eine fließende Meditationspraxis. Sie konzentriert sich auf die innere Reinigung und Synchronisierung von Atmung und Bewegung. Dabei wird innere Wärme erzeugt und Zirkulation entsteht. Wir üben erholsame Stellungen (Asanas) und traditionelle Atemtechniken (Pranayama) sowie Sitz- und Gehmeditation. Wir erforschen auch 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.

Anfänger\*innen und erfahrene Praktizierende eines bestimmten Stiles erhalten eine außergewöhnliche Anleitung, um die eigene Praxis zu vertiefen.

Die Kurssprache ist leicht verständliches Englisch.

<b>Leitung</b>	Therese Skovgaard Poulsen
<b>26TP01</b>	Sonntag, 22.03.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.03.2026, 12 Uhr
<b>26TP02</b>	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 470,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Yoga und inneres Erforschen

mit Therese Skovgaard Poulsen und Michaela Nüssel

### Von den inneren Stürmen zur Lebenskunst

Wir begeben uns auf eine Reise der Selbsterkundung, auf der wir in eine neue innere Tiefe und Balance finden. Eine Kombination verschiedener Elemente führt uns zu einer ganzheitlichen Erfahrung: Yoga (v. a. meditativer Flow des Ashtanga Yoga), Sitzen in Stille, Atemarbeit sowie Erforschung innerer Bilder, durch die wir das Erfahrene emotional integrieren können.



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).

<b>Leitung</b>	Therese Skovgaard Poulsen, Michaela Nüssel
<b>26TP03</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- 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.

Mit präziser Anleitung und Begleitung werden Variationen des Sonnengrußes, in ihrer präzisen Einfachheit anspruchsvolle Asanas, Tiefenentspannung, kraftvolle Pranayama und Meditationen geübt. Der Fokus liegt dabei auf spielerischer Achtsamkeit als einem Weg zur Intuition. Die Entwicklung eines intensiveren Körperbewusstseins verleiht diesem Aufrichtung, Würde und Anmut und führt uns zu mehr innerer Balance.

Xperience Yoga verbindet jahrhundertealtes Erfahrungswissen mit neuen Erkenntnissen. Die Übungen helfen uns, unsere Eigenverantwortung zu fördern. Im Alltag kann das zu mehr Lebensfreude, innerer Gelassenheit, Herzenskraft und Hingabe führen.

Praxisnahe Vorträge schaffen eine Brücke zwischen dem ganzheitlichen indischen Yogasystem und den Bedürfnissen der westlichen Menschen.

<b>Leitung</b>	Kay Cantú
<b>26KH01</b>	Freitag, 12.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen
<b>26KH02</b>	Freitag, 11.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.09.2026, 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.“

(Susanne Marx)

### Yoga ist Geschick im Handeln (26KH03)

In diesem Workshop lernen wir, Yoga als ein Werkzeug zu verstehen, dessen Einfachheit und Alltagstauglichkeit uns aufrichtet. Es vermag uns Klarheit, Mut, Gelassenheit, Zielstrebigkeit, Mitgefühl und Entspannung zu schenken. Die Umsetzung der „fünf Säulen des Hatha Yoga“ ist die Basis einer natürlichen gesunden Lebensführung. Sie korrespondieren mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



Die yogischen Werte sind auch heute ein gültiger moralischer und spiritueller Leitfaden, der es uns ermöglicht, alltägliche Herausforderungen als initiiierende Schritte auf dem Weg zur Meisterschaft anzunehmen und zu bewältigen. So prädestiniert die verinnerlichte yogische Ethik für verantwortungsvolle Aufgaben und deren Gelingen.

Die Teilnehmenden sind eingeladen – mal meditativ, mal spielerisch – die Identifikation mit ihrer Art Mensch-Sein zu reflektieren. Unser Körper wird geschmeidiger und unser Geist wird ruhiger.

### Mut zu Herzmut (26KH04)

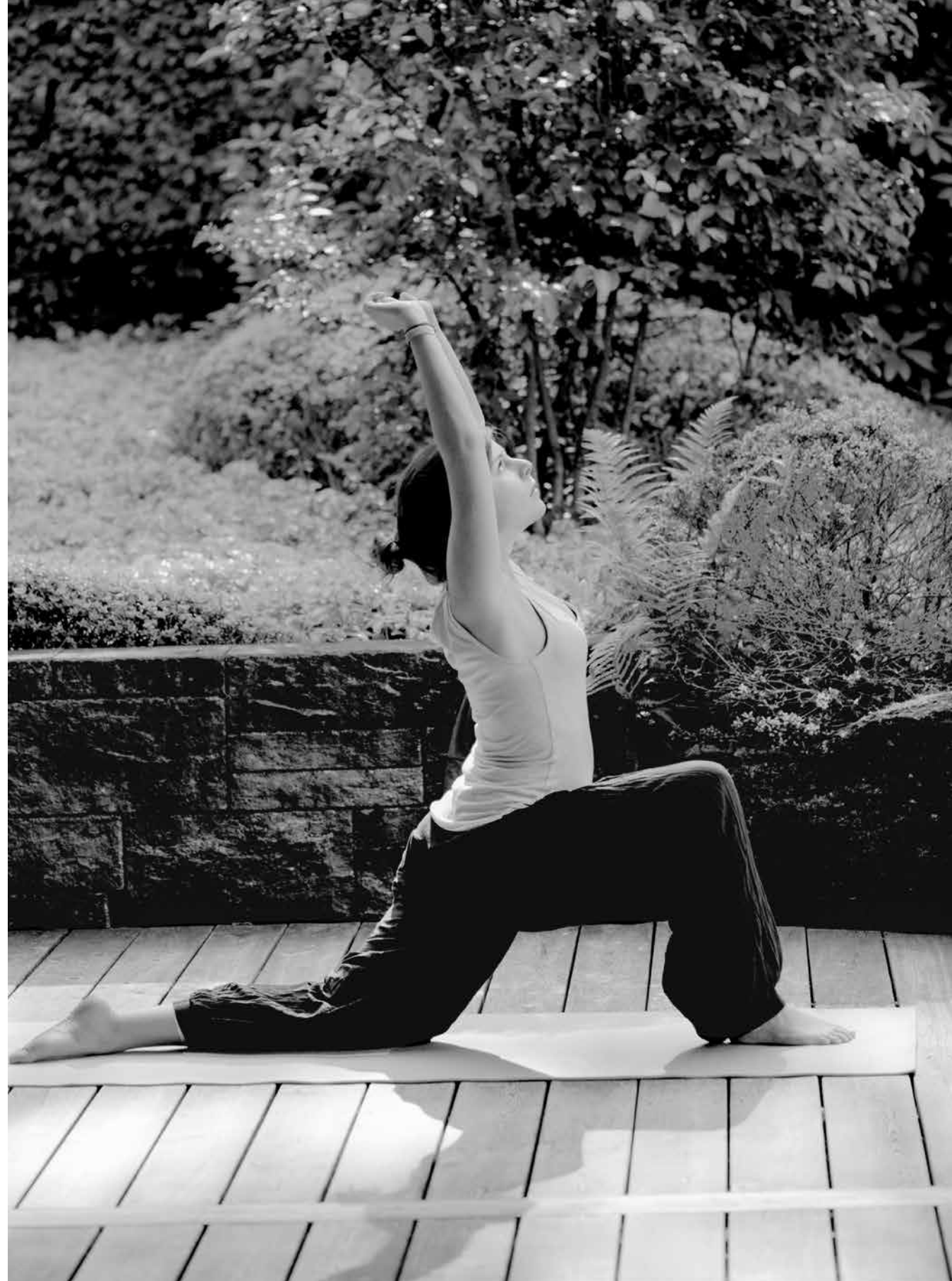
Dieser Kurs inspiriert dazu, die yogische Idee in ihrer vielschichtigen Qualität zu erfahren und sich dabei der steten Interaktion von Körper, Geist und Seele mit den Kreisläufen der Natur bewusst zu werden. Wir erlernen einfache Methoden, um diese Idee heilsam und kräftigend für uns zu nutzen.

Die Hatha Yoga-Übungen und Atemtechniken sind auf die wohltuende, körperliche Aktivierung von Weite im Herzraum ausgerichtet. Dies ermöglicht den Kontakt mit der Selbst- und überpersönlichen Liebe und ermutigt dazu, die tiefen Sehnsüchte des Herzens als Leitfaden des Lebens anzunehmen.

Die Yogaeinheiten bringen Lebensfreude und Vitalität in die Hüfte und ebnen den Weg zur Sehnsucht des Herzens. Yogische „Tricks“ und eine individuelle Anleitung geben Klarheit über das „Wie“ in den Yoga-Asanas. Meditationen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch ergänzen die Praxis.

Beide Kurse sind **einzel**n buchbar, sie bauen nicht aufeinander auf.

<b>Leitung</b>	Kay Cantú	
<b>26KH03</b>	Sonntag, 17.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.05.2026, 12 Uhr	
<b>26KH04</b>	Sonntag, 15.11.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 17.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26KH03</b>	<b>€195,-</b>
	<b>26KH04</b>	<b>€165,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	



# 04 Weitere spirituelle Wege

Vipassana

Integrale Spiritualität

Sufi-Mystik

Jüdische Mystik

Weitere spirituelle Themen

## Weitere spirituelle Wege

Spiritualität als religiöse Grundhaltung beruht auf der grundmenschlichen Erfahrung von etwas Nicht-Physischem, Absolutem, Transzendente, das in den Weltreligionen verschieden benannt wird, etwa als Gott oder als Seinsgrund. So lehren die Religionen verschiedene Wege, um dies zu erfahren. Stets mit dem Ziel, Menschen auf ihrem Weg in das Erwachen zu begleiten, damit ihr alltägliches Leben von dieser Erfahrung durchdrungen und geformt werde.

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 eine Erfahrung mit dem Herzen. Er vereint Meditation, Rezitation, Gesang, Musik und Tanz und spricht dadurch Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Die Kabbala („das Überlieferte“) ist Ausdrucksform der mystischen Tradition des Judentums. Sie hat ihre Wurzeln in der Tora bzw. im Tanach, der hebräischen Bibel, und beruht auf jahrhundertelanger mündlicher Überlieferung, in deren Verlauf sich Schulen mit unterschiedlichen meditativ-praktischen Wegen ausgebildet haben, um die „Einwohnung“ des Göttlichen im Herzen der Welt zu erfahren.

Weitere spirituelle Themen umfassen Kurse mit unterschiedlichen spirituellen Traditionen und Herangehensweisen der Selbsterforschung. Auch in diesen Kursen ist das Sitzen in Stille ein wichtiger Bestandteil.

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

„Reden schafft Lärm.  
Schweigen schafft Stille.  
Stille ist Fülle.  
Worte nur Hülle.“

Mascha Kaléko

## 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
26AV01	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Freitag, 13.03.2026, 12 Uhr
26AV02	Dienstag, 26.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
26AV03**	nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
26AV04	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 09.10.2026, 12 Uhr
26AV05	Dienstag, 17.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 12 Uhr

Kursgebühr	26AV01, 26AV02, 26AV04, 26AV05	€ 340,-
	26AV03**	€ 510,-
	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 im Kurs, diesen Weg als Gestaltungskraft zu nutzen.

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
26AV06	Donnerstag, 01.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 04.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das Herz erleichtern – der inneren Weisheit folgen. Metta-Schweigemeditation

mit Marie Mannschatz und Stefanie Baltz



Metta-Meditation im Schweigen legt den Zugang zu unserem Herzen frei. Eine verlässliche Verbindung zum Herzen wirkt beruhigend und gibt unserem Handeln eine klare Ausrichtung: „aus dem Kopf über das Herz in die Hände“ (Sunderlal Bahuguna). Mithilfe dieser alten buddhistischen Übungsmethode glätten sich die Gedankenwogen und wir erkennen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Der Lärm des Alltags tritt in den Hintergrund und wir schenken unseren Herzensbedürfnissen die lang ersehnte Aufmerksamkeit. Im stillen Üben entdecken wir unser inneres Gutsein, unsere Weisheit und die Verbundenheit mit allen fühlenden Wesen.

Wir üben im Sitzen und Gehen. Es gibt Vorträge und Gruppengespräche. Durch Yoga oder Körperachtsamkeitsübungen (2 x tgl.) aktivieren wir unser physisches Wohlergehen und entspannen uns tief.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Marie Mannschatz
26MA01	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Freitag, 08.05.2026, 12 Uhr
Leitung	Marie Mannschatz, Stefanie Baltz
26MA02	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 13.11.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mit Metta den fünf Hindernissen begegnen. Metta-Schweigemeditation

mit Stefanie Baltz

Die Metta-Meditation, auch bekannt als Herz-Meditation, fördert Freundlichkeit und Wohlwollen gegenüber uns selbst und anderen. Sie hilft, positive Geisteszustände zu kultivieren und trägt zum inneren Frieden bei. Dennoch begegnen wir in der Meditation immer wieder den klassischen fünf Hindernissen der buddhistischen Psychologie: Begehren, Ablehnung, Trägheit, Ruhelosigkeit und Zweifel.

Auch im Alltag können diese Hindernisse zu Problemen führen. Sie halten uns davon ab, dem zu folgen, was in unserem Leben wichtig ist, z. B. Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Mit der Metta-Meditation ist es möglich, diese Qualitäten zu stärken. Sie helfen uns, Zugang zu unserem Herzen und zu unserer inneren Weisheit zu finden.

Durch stille und geführte Metta-Meditationen im Sitzen, Gehmeditationen und inspirierende Vorträge erleben wir die transformative Kraft der Metta-Meditationspraxis. Sie lehrt uns, die Hindernisse anzunehmen und sie als Chancen für inneres Wachstum zu erfahren.

Die dynamischen Yogaeinheiten am Morgen lassen uns kraftvoll und bewegt in den Tag starten, wecken Lebensfreude, Lebendigkeit und Leichtigkeit. Abends unterstützt achtsames, sanftes Yin Yoga den Prozess der Herzöffnung und des Loslassens.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Stefanie Baltz
26BZ01	Sonntag, 01.02.2026, 18 Uhr bis Freitag, 06.02.2026, 12 Uhr
26BZ02	Sonntag, 06.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 11.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vipassana

mit Christiane Wolf



Je geschäftiger, ablenkender und unberechenbarer die äußere Welt ist, umso mehr kann ein bewusster Rückzug (Retreat) uns helfen, wieder in eine innere Balance und Ruhe zu finden. So, wie wir in einer geschüttelten Schneekugel nicht genau sehen, was sich in ihrer Mitte verbirgt, können wir durch Stress aus den Augen verlieren, was wirklich wichtig für uns ist. Um dies wieder in den Blick zu bekommen, nehmen wir achtsam unsere momentane Erfahrung wahr. Auf diese Weise können wir lernen, inmitten von Veränderungen Resilienz zu entwickeln. Indem wir wach und entspannt präsent sind, kann Liebe und Weisheit wachsen.

Im Verlauf des Retreats folgen wir den „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“, einem der Kerntexte des Theravada-Buddhismus, auf dem auch säkulare Achtsamkeitsprogramme wie zum Beispiel MBSR basieren. Das Retreat wird im Edlen Schweigen abgehalten. Sitz- und Gehmeditationen wechseln sich ab. Zudem gibt es vertiefende Meditationsanleitungen, Dharma-Vorträge und Praxisgespräche mit der Lehrerin.

Offen für alle Interessierten.

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

NEU

<b>Leitung</b>	Dr. Christiane Wolf
<b>26W001</b>	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	€ 700,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vipassana und Deep Rest Meditation – Schweigeretreat

mit Nicole Stern

Heitere Gelassenheit – stille Rückzugszeiten und Schweigen sind unendlich kostbar. Sie unterstützen dabei, unser Herz zu öffnen und den Geist zu klären. Achtsamkeit, Meditation und Nichtstun – der Kurs führt in einem entspannten und klaren Tagesablauf durch die Praxis der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana).

Dazu gibt es differenzierte Vipassana-Meditationsanleitungen zur Vertiefung und Einführung (16 Stufen-Meditationsanleitung – Anapanasati). Am Nachmittag steht die Praxis der Deep Rest Meditation, des Tiefen Ruhens in der liegenden Meditationshaltung, im Mittelpunkt. Es wechseln sich stille und geführte Meditationen, Meditationsanleitungen, Gehmeditationen in der Natur und explizite Mußzeiten nach den Mahlzeiten ab. Diese Praxis unterstützt dabei, Stressfaktoren, „alte Geschichten“ und Ablenkungen loszulassen und in eine heitere Gelassenheit zu finden.

Dharma-Vorträge geben einen Einblick in die buddhistische Weisheitslehre. Einzel- und Kleingruppengespräch unterstützen uns während des Schweigeretreats.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte, die sich nach wohlthuender Stille, körperlicher und geistiger Regeneration sowie sinnvoller Ausrichtung sehnen.

<b>Leitung</b>	Nicole Stern
<b>26NI01</b>	Mittwoch, 08.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr
<b>26NI02</b>	Mittwoch, 28.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 400,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der lautlose Gesang der Liebe – Schweigeretreat

mit Annette Kaiser

„Durch die Reinheit der Liebe kann man dem Licht des Wissenden treu bleiben.“

(Meister Rambala)

Es ist wichtig, sich in diesen herausfordernden Zeiten zu besinnen und sich Fragen zu stellen wie: Wer sind wir Menschen wirklich? Woraus entstehen destruktive Handlungen in unserem Mensch-Sein? Und können wir erkennen und uns erinnern, wer wir essenziell sind: reines Bewusstsein, das in Liebe für alles innewohnend erstrahlt? Vielleicht vermag uns das in der Welt entstehende Chaos auf unser innerstes Sein zu verweisen, das letztlich ein lautloser Gesang der Liebe ist.

### Kurselemente:

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



<b>Leitung</b>	Annette Kaiser
<b>26KA01</b>	Donnerstag, 05.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 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>	Dr. Dr. Katharina Ceming
<b>26KC01</b>	Freitag, 24.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Grieger

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 uralten, 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 Drehentanzes, praktizieren diesen und lassen uns so in die Tiefe unseres Herzens führen.

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>26GK01</b>	Freitag, 10.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mystischer Sufi-Gesang – die 99 Qualitäten des Seins

mit Monika Grieger

„Die letztendliche Erlangung von Spiritualität liegt in der Erkenntnis, dass das ganze Universum eine Symphonie und jeder Mensch eine Note davon ist. Das Glück liegt darin, vollkommen eingestimmt zu sein auf die Harmonie des Universums.“

(Hazrat Inayat Khan)

Das Rezitieren, Singen und stille Kontemplieren der „99 schönen Namen Gottes“ eröffnet uns das Herz der meditativen Sufi-Praxis. Durch die Anrufung der göttlichen Namen, der Qualitäten des Seins, anerkennen und lobpreisen wir diese in der Schöpfung und erfahren gleichzeitig, wie sie sich in uns entfalten. Ihre Kontemplation 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.

Beim Rezitieren, Singen und Tönen der göttlichen Namen, die in der Sufi-Tradition wie Mantras genutzt werden, verbinden wir uns mit der Tiefe unseres Herzens, mit der Essenz des Seins 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“. Auch unsere subtilen Zentren, unsere Lataif (Chakren), werden angesprochen. Sie beginnen zu vibrieren und werden lebendig.

Stille, Gesang, Tanz und Anrufung gehören zum Weg, den wir mit unseren Körpern, Herzen und Seelen gehen. So werden wir auch schreitend und tanzend einen Geschmack des Tanzes der drehenden Derwische erhalten.

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>26GK02</b>	Freitag, 21.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Retreat im Herzen der Sufi- Tradition – ein Weg zum Licht

mit Monika Grieger



In diesem Retreat teilen wir Stille und Kontemplation sowie die Anrufung der schönen Namen Gottes – der 99 Qualitäten des Seins, die in der Sufi-Tradition wie Mantras genutzt werden. Wir gehen einen Weg, auf dem wir loslassen, um wieder neu geboren zu werden. Wir tauchen ein in die Tiefe unseres Herzens, um dort den Reichtum, die Nähe und Geborgenheit zu finden, die allem Leben zugrunde liegt. In dieser Nähe finden wir Heilung und Sinn. Wir bitten um Licht in uns und um uns und um Licht in der Welt. Möge das Licht sich mehren, mögen wir zu denjenigen gehören, die Licht in diese Welt bringen. Mögen wir gesegnet sein mit Licht. Wir bitten um Verbindung mit unserer inneren Führung. Aus der Stille kann sie zu uns sprechen – auch durch unsere Träume. Sie können bei Bedarf in der Gruppe oder in einem Einzelgespräch bearbeitet werden.

### Kurselemente:

Meditation, Atemübungen, Anrufung der Namen Gottes, meditatives Singen und Tönen, achtsame Bewegung, Elemente des Sufi-Tanzes der drehenden Derwische, Austausch, sprechen und hören mit dem Herzen, mehrheitlich Schweigen.

<b>Leitung</b>	Fatimabi Monika Grieger
<b>26GK03</b>	Sonntag, 27.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 01.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Rahman wa Rahim – Barmherzigkeit in der Mystik des Sufismus

mit Ingo Taleb Rashid

In der Praxis des Sufismus sind die Worte „Rahman“ (barmherzig) und „Rahim“ (gnadenvoll) von zentraler Bedeutung. Beide Worte leiten sich von dem Wort „Rahm“ (Uterus) ab und deuten auf den umhüllenden Aspekt von Mitgefühl hin. Diese Qualität wollen wir kennenlernen und erforschen. Können wir es wagen, mit anderen mitzufühlen? Gibt es Bedingungen dafür? Empfinden wir Mitgefühl für uns selbst? Mit Meditationen, leichtem Körpertraining, Gesang und Gebet wollen wir unserer Fähigkeit zu Mitgefühl nachspüren.

NEU

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>26IT01</b>	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sehnsucht nach Frieden

mit Ingo Taleb Rashid

Wir leben in einer Zeit mit immer größeren Herausforderungen. 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>26IT02</b>	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tanztheater als spirituelle Übung – Tanztheaterlabor

mit Ingo Taleb Rashid

Im Sufismus gibt es die Tradition, als Teil der spirituellen Übung ein Kunstwerk zu erschaffen. Das kann handwerkliche oder bildende Kunst, aber auch Architektur oder Pferdezeit sein. In manchen Sufi-Traditionen waren Dichtung, Musik und Tanz eine Form der meditativen Kunst. Mit unserem Tanztheaterlabor greifen wir diese Tradition auf und schaffen gemeinsam ein Tanztheater. Der Prozess der Vorbereitung und Proben und schließlich die Aufführung sind eine Form des bewussten Umgangs miteinander und mit den Zuschauer\*innen. Das Theater-spiel entfaltet sich als eine Form des Gebetes und der Meditation. Im Rahmen des Kurses findet eine öffentliche Aufführung unseres Tanztheaters statt, gestaltet von der El Haddawi Dance Company und den Teilnehmenden. Diesen ist es freigestellt, an der Aufführung mitzuwirken.



Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Ingo Taleb Rashid
<b>26IT03</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 16.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wenn das Leben Umwege macht – jüdische und andere Mystik

mit Shura Lipovsky

Das Leben verläuft oft anders, als wir uns gedacht oder gewünscht haben – es macht einen Umweg. In vielen mystischen Texten geht es genau darum: Wie können wir die Kraft des Unbekannten und Ungeplanten einordnen und damit neue Wirkungen erschaffen? Jede\*r von uns wird diese Frage schließlich für sich selbst beantworten. Wir wollen unsere Erfahrungen des alltäglichen Lebens in diesem Sinne reflektieren. Die Kursleiterin wird dazu Texte und Impulse vor allem der kabbalistischen und chassidischen Weisheit vortragen. Quellen sind chassidische Geschichten, Kabbala von Yitzchak Luria, Impulse von Martin Buber, Ety Hillesum und auch poetische Impulse von nicht-jüdischen Mystikern wie R. M. Rilke und Rumi.

Neben dem Hören und Reflektieren dieser Texte und Impulse unterstützen uns auf der praktischen Ebene meditative Übungen, Gesang, Bewegung, Zeichnen und Gespräche darin, eigene Themen zu bearbeiten: Wie gehe ich mit Angst um? Wie kann ich sie für mein eigenes Leben nutzbar machen?

Eingeladen sind alle, die sich auf die Suche nach ihrer inneren Kraft begeben möchten und sich dabei von einer transpersonalen Perspektive auf dem Hintergrund jüdischer Mystik inspirieren lassen wollen. Der Kurs beginnt am Freitagabend mit einer Schabbat-Feier.

<b>Leitung</b>	Shura Lipovsky
<b>26SL01</b>	Freitag, 15.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- 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.

Vor allem 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 anschließend stattfindende Kurs „Jüdisch-mystische Meditation“ (26SG02).

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>26SG01</b>	Montag, 15.06.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.06.2026, 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 Meditationstechniken des Judentums mit den Achtsamkeitsübungen aus den östlichen Traditionen hat sich als fruchtbar erwiesen. Wir orientieren uns am mystischen Sefirot-Baum sowie an der lurianischen Kabbala. Die jüdische Meditation 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 26SG01 vermittelt.

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

<b>Leitung</b>	Gabriel Strenger
<b>26SG02</b>	Donnerstag, 18.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille und das Körperbewusstsein – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

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

### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Der Körper hat in der Meditation des offenen Gewahrseins einen ganz besonderen Stellenwert. Wir erfahren das äußere Leben, aber auch die Innenwelt der Seele über unsere Sinneswahrnehmungen. Der Weg zu einem tieferen Kontakt mit unserer Seele und zur Unmittelbarkeit des Gewahrseins führt daher immer über eine achtsame und liebevolle Wahrnehmung des Körpers. Gleichzeitig ist der Körper sehr stark mit unserer Ich-Identität verknüpft. Erst wenn die Identifikation mit dem Körper „aufweicht“ und nicht mehr der Körper, sondern das Gewahrsein im Zentrum unseres Seins steht, wird die Freiheit und Verbundenheit der Seinsdimension vollständig zugänglich.



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>26RS01</b>	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 305,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Baum, Wind und Stille – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Jeden Tag praktizieren die Priester den Dharma und singen endlos komplizierte Sutren. Bevor sie das tun, sollten sie lernen, wie man die vom Wind und vom Regen, vom Schnee und vom Mond geschickten Liebesbriefe liest.“

(Ikkyu)

### Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Achtsame Übungen in der Natur unterstützen unsere Meditation. Die Natur verkörpert auf eindrückliche Weise grundlegende spirituelle Aspekte – wie eine bedingungslose Annahme, Unmittelbarkeit, Hingabe oder auch eine tiefe Verbundenheit mit allem. So kann es dort, wo wir uns auf kontemplative Begegnungen in und mit der Natur einlassen, zu tiefen Einblicken in die Seinsdimension kommen oder zu unerwarteten Antworten auf persönliche Lebensfragen.

Die Meditation des offenen Gewahrseins im Kursraum, kontemplative Begegnungen mit und in der Natur und das Innere Erforschen bilden die wesentlichen Elemente dieser stillen Tage. Die Gärten des Benediktushofes und der Wald im direkten Umkreis bieten eine ideale Voraussetzung dafür, sich tief auf den Augenblick, auf innere Fragen und die Natur einzulassen. Zweimal täglich üben wir im Freien. Der Kurs findet, mit Ausnahme von kurzen Vorträgen, einigen Übungen und der Möglichkeit zum Einzelgespräch, im Schweigen statt.

<b>Leitung</b>	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
<b>26RS02</b>	Mittwoch, 02.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 305,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Diamond Approach®

mit Marion Hanses



Die zentrale Methode des Diamond Approach®, einer zeitgenössischen spirituellen Schule, gegründet von Hameed Ali (A. H. Almaas), ist die achtsame Selbsterkundung. Mit ihr üben wir, in unserer unmittelbaren Erfahrung unsere Überzeugungen, Ängste, Wünsche und Nöte und die Qualität des Moments selbst zu erforschen. Dabei öffnen wir uns z. B. dem Erkennen, dass wir gehalten sind, ganz gleich, was wir erleben, fühlen oder tun.

### Gehalten sein durch Präsenz in herausfordernden Zeiten (26DI01)

In der heutigen turbulenten und oft Angst erregenden Welt erleben wir Gefühle von Unsicherheit, Furcht oder Überwältigtsein. Wie erleben wir uns dabei? Wie können wir innerlich Halt und Stärke finden, anstatt nur nach außen zu schauen und dort Verbundenheit und Halt zu suchen? In diesem Seminar lernen wir, mit einer haltgebenden Präsenz in Kontakt zu kommen, sie zu erleben und ihre Wirkung zu spüren. Um den Zugang dazu zu öffnen, schauen wir in den gegenwärtigen Moment und in unsere frühe Kindheit, in der wir zum ersten Mal gespürt haben, wie es ist, gehalten zu werden. Wir erkennen, welche inneren Strukturen uns seitdem daran hindern, offen zu sein für die Erfahrung des inneren Gehaltenseins in der Gegenwart.

### Intelligenz als erlebte Qualität unseres Handelns und Seins (26DI02)

Im Diamond Approach® wird Intelligenz als Wirkung einer differenzierten Seinsqualität erfahren, einer Essenz, die unmittelbar gespürt werden kann. Wenn die Seele lernt, sich für diese Qualität zu öffnen, wird Intelligenz frei und wirkt in uns auf vielfältige Weise. Zunächst wenden wir uns Fragen und Erfahrungen bezüglich Intelligenz zu: Welche verschiedenen Formen kennen wir? Was macht unser Handeln, Begreifen und Wirken intelligent? Welche ist die direkt gespürte Wirkung auf unser Bewusstsein?

Im weiteren Verlauf lernen wir, uns dieser Seinsqualität auf einer tieferen Ebene zu öffnen und Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Dazu nutzen wir verschiedene traditionelle und moderne Methoden wie Meditation, Gewahrseins- und Spürübungen, Vorträge und Kleingruppentreffen. Die zentrale Praxis des Diamond Approach® ist die achtsame Erkundung, bei der wir uns darin üben, in der unmittelbaren Erfahrung des Augenblicks zu verweilen und dabei Körper, Herz und Verstand einzubeziehen.

### Gilt für beide Kurse von M. Hanses:

#### Kurselemente:

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

Offen für alle Interessierten sowie für Studierende des Diamond Approach®.

<b>Leitung</b>	Marion Hanses
<b>26DI01</b>	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
<b>26DI02</b>	Sonntag, 09.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 13.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Wenn das Herz ruft: Retreat & spirituelle Traumarbeit

mit Klaus-Dieter Platsch

Will die Schönheit der Seele erkannt sein, beginnt das Herz sich zu sehnen – nach Zuhause, nach Ganzsein, nach fühlender Verbundenheit mit der Quelle und dem Leben selbst. Ankommen ohne anzukommen, in stiller Präsenz und in der Liebe des Herzens, gleicht einem Advent, einem Ankommen jenseits jeder Form.



### Gemeinsame Meditation in Stille:

- Wir begegnen uns im offenen Raum der Stille.
- Wir tauschen uns aus in dem, was uns bewegt.
- Wir teilen unsere Träume miteinander (bitte in der Zeit davor auf Träume achten und aufschreiben).

Eingeladen sind Menschen, die ihrem Herzen folgen und ihre innere Ausrichtung vertiefen wollen.

<b>Leitung</b>	Dr. Klaus-Dieter Platsch
<b>26KD01</b>	Mittwoch, 02.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Rani Kaluza

Wir könnten uns fragen, welchen Zweck die Meditation hat, wohin sie führt und was als Nächstes kommt. Doch eigentlich ist die Idee der Meditation, eine andere Art der Annäherung zu kultivieren, wo es keinen Zweck mehr gibt. Wir sitzen einfach da – ohne Ziel, Zweck, Methode, ohne irgendetwas. Nichts, was auch immer. Wir sitzen einfach nur da. Das ist anfangs ungewohnt, vor allem für den Verstand. Doch nach und nach fangen wir an, unser einfaches Da-Sein zu genießen und diese abenteuerliche Reise zu lieben. Wir vertrauen mutig der Ungewissheit, und lernen sie als Quelle unserer Intuition und Weisheit kennen und schätzen.

Das Retreat bietet die Freiheit, selbst zu entscheiden, wo wir sitzen wollen, wann wir aufstehen möchten, um etwas spazieren zu gehen. Auf diese Weise können wir nebenbei unsere Vermeidungsstrategien erforschen. Das Alleinsein in der Natur oder im Zimmer ist wesentlich für diese Praxis. Die Kursleiterin unterstützt dabei mit Einzelgesprächen, geführten Meditationen am Morgen und kurzen Vorträgen am Abend.

### Schwerpunkthemen der beiden Retreats:

Juni: „Verbunden-Sein erfahren.“  
September: „Den unspektakulären Moment lieben können.“

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

<b>Leitung</b>	Rani Kaluza
<b>26KU01</b>	Mittwoch, 24.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
<b>26KU02</b>	Sonntag, 20.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Leere, die trägt – Meister Eckhart und die Kraft des inneren Grundes

mit Katharina Ceming

Meister Eckhart führt uns in seinen Predigten auf einen Weg nach innen – dorthin, wo keine Konzepte mehr nötig sind, wo wir einfach SIND. Seine radikale Lehre vom Loslassen trifft den Nerv unserer Zeit: Wer zur Ruhe kommen will, muss nicht mehr tun, sondern weniger, muss sich von Vorstellungen und Konzepten lösen, auch von Vorstellungen über den einzig richtigen Weg oder über das Ziel.

Dieses Seminar verbindet die geistige Beschäftigung mit Eckharts Lehre vom Weg in den innersten Grund mit Phasen der meditativen Einübung.

### Kurselemente:

Gruppengespräche, Impulse, Selbstreflexionen, Meditationen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Eckharts Denken verstehen und zugleich in die spirituelle Praxis eintauchen möchten.

Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, immer wieder für 30 Min. in die Stille zu gehen.

<b>Leitung</b>	Dr. Dr. Katharina Ceming
<b>26KC02</b>	Freitag, 20.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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>26K001</b>	Freitag, 27.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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. Seine Videos zu den Tafeln sind online.

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>26PE01</b>	Donnerstag, 30.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## AUKIMO Musikmeditation

mit Wolfgang Zeitler

Für alle, die Musik lieben: Dieser Kurs führt uns zum tieferen Erleben musikalischer Offenbarungen, ohne jegliche Fachkenntnisse! Aukimo ist eine Wortschöpfung und bedeutet audio-kinetische Modulation: durch bewusstes Hinhören (audio) und fokussierte Bewegung (kinetisch) Musik verkörpern. Dabei wird unser innerer Schwingungszustand harmonisiert und unsere eigene Schwingungsebene erhöht (Modulation). Aukimo ist die höchste Form der Ars Audiendi, der Heilkunst des Hörens. Im Mittelpunkt der Meditation steht ein ausgewähltes Musikstück, das wir belauschen, untersuchen und in Bewegungen der Hände (Gebärden, Melomorphose) umsetzen. Nach und nach verkörpern wir die Musik, bis wir uns das ganze Stück einverleibt haben.

Unser Körper nimmt die feinstoffliche Nahrung der Töne in sich auf, bis hinein in die zelluläre Ebene. Die Wirkung breitet sich im Laufe des Kurses nach und nach aus und wirkt oft über Wochen nach: Innere Klarheit und Stärke, inneres Licht, beglückende Lebendigkeit und eine erweiterte Wahrnehmung für feinstoffliche Energien sind die Folge. Unsere Hände erweisen sich als hochschwingende Organe – sowohl für das Aufnehmen, wie auch für das Weitergeben.

### Kurselemente:

achtsamer Austausch, Melomorphose, Sitzen in Stille.

<b>Leitung</b>	Wolfgang Zeitler
<b>26WZ01</b>	Mittwoch, 02.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



# 05 Achtsamkeit/Mindfulness

Klassiker der Achtsamkeit

Retreats

Weitere achtsame Wege

## Achtsamkeit/Mindfulness

Achtsamkeit/Mindfulness bezieht sich auf bewusstes Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. Im Unterschied zur Konzentration ist Achtsamkeit nicht auf ein Objekt 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 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. Es wird möglich, eigenen Unzulänglichkeiten und schwierigen Situationen mutig und mit freundlicher Achtsamkeit zu begegnen. So können sich Verständnis und innere Versöhnung entwickeln: Angst, Stress und Scham weichen, Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich und andere 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 Achtsamkeitsschulung lernen die Teilnehmenden Frühwarnsymptome wahrzunehmen und aus Emotions- und Verhaltensmustern auszustiegen, die depressives Erleben verstärken. So entsteht die Chance, sich unterstützenden und hilfreichen Maßnahmen zuzuwenden.

Unser Angebot umfasst auch Retreats zu einigen der genannten Achtsamkeitsprogramme sowie Kurse zu weiteren achtsamen Wegen.

Einige der Kurse und Retreats gelten als Qualifikationsbausteine für Teacher-Trainings und sind entsprechend gekennzeichnet. Zudem gibt es 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)

„Es erfordert Mut, in der freien Luft des Augenblicks zu leben und darin die Manifestation unseres wahren Wesens zu erfahren.“

Willigis Jäger

## 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.

Leitung	Michael Holzapfel
26MH01	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr
26MH02	Freitag, 20.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr
26MH03	Freitag, 24.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.07.2026, 12 Uhr
26MH04	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 27.10.2026, 12 Uhr
26MH05	Freitag, 27.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- 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 kann. 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:

insgesamt 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.

Leitung	Michael Holzapfel
26MH06/1	Freitag, 06.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr
26MH06/2	Freitag, 27.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr
26MH06/3	Freitag, 24.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.04.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 540,- 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.

Leitung	Michael Holzapfel
26MH07	Sonntag, 19.04.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 21.04.2026, 12 Uhr
26MH08	Freitag, 16.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- 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.

Leitung	Michael Holzapfel
26MH09	Sonntag, 15.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.03.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- 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 bereits Kurse bei Michael Holzapfel besucht haben.

Leitung	Michael Holzapfel
26MH10	Freitag, 31.07.2026, 16.30 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- 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.



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)

**Dieser Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.**

Leitung	Jana Willms
26WI01	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Freitag, 21.08.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz ...

mit Renato Kruljac

### ... und darüber hinaus – Grundlagenseminar

Im Kurs erlernen wir alltagstaugliche und wissenschaftlich erprobte Methoden der Achtsamkeit zum Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenzen. Ziel ist die Stärkung eigener Resilienz, um sich gegen stressbedingte Krankheiten wie Burnout zu wappnen und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und im Privatalltag 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
- Austausch in der ganzen Gruppe und in Kleingruppen
- Transferübungen zur Integration in den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten umfangreiche Kursmaterialien (Audioprogramme und Arbeitshefte).

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

**Dieser Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.**

Leitung	Renato Kruljac
26RK01	Sonntag, 27.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 29.09.2026, 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.

Alle Interessierten sind willkommen. 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
26SM04	Sonntag, 12.07.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.07.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MBCL-Kompaktkurs – 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- bzw. MBCT-Kurs oder eine regelmäßige, mindestens einjährige Achtsamkeitspraxis (ca. 1,5 Std. formale Praxis/Woche). Die MBCL-Übungen unterstützen uns darin, uns selbst und anderen in schwierigen Zeiten mitfühlend zu begegnen. Dies ist heilsam für Negativität und Selbstkritik und fördert die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem erfahrungsorientierten Kennenlernen der MBCL-Übungen, ergänzt durch hilfreiche theoretische Grundlagen und Anleitungen 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.

Weitere wichtige Voraussetzungen für die Anmeldung finden Sie im Kurs auf:

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

**Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für die Weiterbildung zur\* zum MBCL-Lehrer\*in.**

NEU

Leitung	Jana Willms
26WI02	Donnerstag, 19.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr
26WI03	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC-Kompaktkurs: Frieden in mir – Frieden in der Welt

mit Mirjam Luthe und Andrea Zacke

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion) ist die Haltung, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein. Wissenschaftliche Forschung zeigt, dass durch eine freundliche Beziehung zu uns selbst die neuronalen Netzwerke in unserem Fürsorge- und Bindungssystem gestärkt werden können. Selbstmitgefühl ist eine uns Menschen innewohnende Ressource, die wir durch bewusste Praxis stärken können. In diesem Kurs lernen wir, uns mit warmer Selbstfreundlichkeit zu umsorgen und auch die kraftvollen Qualitäten von Schutz und Motivation in uns zu festigen. Freude, Dankbarkeit, Beziehungsfähigkeit und Widerstandskraft werden erfahrbarer.

Der Kompaktkurs bietet die wichtigsten Konzepte und Übungen des 8-Wochen-Programmes in verkürzter Form an: wissenschaftlicher Hintergrund, MSC-Meditationen, Übungen und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen werden ergänzt durch Naturmeditation, achtsame Bewegung und Dyaden-Praxis. Eine Einführung in die MSC-Praxis ist integriert.

Anmeldeschluss: 08.06.2026.

Offen für alle Interessierten.

Weitere wichtige Voraussetzungen für die Anmeldung auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Mirjam Luthe, Andrea Zacke
<b>26LM01</b>	Donnerstag, 18.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Peter Paanakker

Achtsames 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>26PP01</b>	Donnerstag, 02.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026, 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 Berufs- 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 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 innerer Ruhe und Klarheit.

### Themen:

- Kennenlernen des IFS-Modells
- Mitgefühlsmeditationen zur Stärkung der Herzensenergie, des „Selbst“
- den inneren Anteilen mit Mitgefühl statt Ablehnung begegnen
- Erlernen der Kompetenz, in Kontakt mit mir und anderen für einen Anteil zu sprechen

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>26PP02</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC – achtsames Selbstmitgefühl

mit Jörg Mangold



Selbstfreundlichkeit ist etwas, das viele von uns nur wenig gelernt haben. Stattdessen neigen wir dazu, uns selbst zu stark anzutreiben und streng zu kritisieren – vor allem wegen unserer Unzulänglichkeiten und der Dinge, 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 uns 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 uns MSC 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>26JM03</b>	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 13.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 475,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner

Der Kurs beinhaltet das Mindful Self-Compassion-Programm mit Erweiterung und Vertiefung durch künstlerische Prozesse. 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 im Titel „& ART“ wurde von Helga Luger-Schreiner als multimedialer Kunsttherapeutin, Künstlerin und Kunstpädagogin entwickelt.

Achtsamkeit ermöglicht unvoreingenommene Zuwendung zu dem, was da ist. Selbstmitgefühl trägt liebevoll durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen. Kunst verbindet uns mit Lebendigkeit und macht 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 inspirierend unseren Praxisweg.

Offen für alle Interessierten.

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

**Dieser Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.**

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
<b>26JM01</b>	Sonntag, 22.03.2026, 18 Uhr bis Freitag, 27.03.2026, 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 (Mindful-Based Cognitive Therapy) werden diese Denkprozesse erforscht und ihnen gegenüber eine achtsame Haltung eingeübt – hier und jetzt. MBCT verbindet das klassische MBSR-Programm mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie, psycho-educativen 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.



Dieser Kurs ist geeignet für alle, die es kennen, zu grübeln, sich in Gedankenschleifen zu verlieren oder sich ihren eigenen Stimmungen ausgeliefert fühlen, mit Unzufriedenheit vertraut sind oder einfach mehr über diese Denkprozesse erfahren möchten.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>26SM01</b>	Freitag, 09.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.01.2026, 12 Uhr
<b>26SM02</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 15.09.2026, 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, die bereit sind, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

<b>Leitung</b>	Silke May
<b>26SM03</b>	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Freitag, 12.06.2026, 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 lernen, aktiv und achtsam das Positive zu kultivieren, Stärken und Ressourcen weiterentwickeln 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 aktiv etwas 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, Übungen zur Selbsterfahrung, Reflexion im Austausch in Dyaden und Gruppen, Impulse zu neurobiologischem, evolutionspsychologischem Wissen.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold
<b>26JM02</b>	Donnerstag, 05.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 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 gibt sowohl klassischen Achtsamkeitstechniken Raum als auch der Praxis aus dem MSC-Programm und alten Weisheitspraktiken aus verschiedenen Traditionen. Das Retreat 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.

Geeignet für alle an Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis Interessierten, v. a. mit Meditationserfahrung, z. B. in Programmen wie MSC, MBSR, MBCT.

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

<b>Leitung</b>	Jörg Mangold, Regula Saner
<b>26JM04</b>	Sonntag, 08.02.2026, 18 Uhr bis Freitag, 13.02.2026, 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, überwiegend Schweigen.

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

Bei Abmeldung vom Kurs 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.

**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 Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
<b>26LL03</b>	Dienstag, 02.06.2026, 16.30 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 490,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222.

## Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit

mit Gerd Metz und Susanne Fiege



Wir lernen, uns innerlich so auszurichten, dass wir mit Leichtigkeit meditieren können. Diese innere Ausrichtung trägt auch in unserem Alltag zu mehr Leichtigkeit bei. Im lockeren Gewahrsein der Moment-zu-Moment-Bewegungen des Geistes erkunden wir die inneren Beziehungen zwischen sanfter Intention, Gelassenheit und Bewusstseinsklarheit. Dieses systemische Dreieck ist sehr 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 und hellwach beschreiben könnte.

### Kurselemente:

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

Geeignet für alle Interessierten.

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

<b>Leitung</b>	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
<b>26GE01</b>	Sonntag, 12.04.2026, 18 Uhr bis Freitag, 17.04.2026, 12 Uhr
<b>26GE02</b>	Sonntag, 19.07.2026, 18 Uhr bis Freitag, 24.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 510,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation verstehen und anwenden

mit Ulrich Ott

### Training, Therapie, Transzendenz

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Meditation unterrichten, therapeutisch einsetzen oder fortgeschrittene Praktizierende sind. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Forschung werden psychologische und neuronale Mechanismen erklärt, die drei Stufen des meditativen Weges zugrunde liegen: Selbstregulation (Entspannung, Konzentration), Selbstreflexion (Selbsterforschung/-therapie) und Selbstrealisation (spirituelle Erfahrungen und Befreiung).

Alle Erklärungen werden mit Übungen verbunden, die es erlauben, die beschriebenen Mechanismen im eigenen Geist zu beobachten und positiv zu verändern.

### Der Kurs ermöglicht ein neues Verständnis für:

- traditionelle Techniken zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und fokussierte Aufmerksamkeit
- die therapeutische Wirkung von Achtsamkeit und offenem Gewahrsein
- fortgeschrittene Methoden, die auf Selbst-Transzendenz abzielen.

Ein Schwerpunkt sind mögliche Hindernisse und Risiken, die auf allen Stufen des Weges auftreten können und deren Verständnis für die effektive und sichere Anwendung von Meditation essenziell ist. Vor dem Frühstück werden wir mit einer Stunde Yoga beginnen, um das neuronale Wachstum zu stimulieren.

<b>Leitung</b>	Dr. Ulrich Ott
<b>26U001</b>	Freitag, 31.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- für Privatpersonen € 570,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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 achtsamkeitsbasier-ten 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>26PP04</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Traumatasensitive Achtsamkeit für Achtsamkeitslehrende und Therapeut\*innen

mit Peter Paanakker

Wie können 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. im Zen, Vipassana, MBSR, MSC, MBCL, 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 ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Dafür brauchen Teilnehmende eine Trainerin/einen Trainer, die/der diese Dysregulation halten und die drei wichtigsten Prinzipien der Traumatasensitiven Achtsamkeit umsetzen kann. Das gibt den Teilnehmenden Sicherheit und die Stabilität zu lernen, ein aktiviertes Nervensystem selbst zu regulieren.

### Themen:

- die drei Prinzipien der Traumatasensitiven 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, Yoga-lehrer\*innen.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>26PP05</b>	Sonntag, 06.12.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet

mit Peter Paanakker

In unserem zwischenmenschlichen Miteinander entsteht so manches Problem, weil wir nicht klar kommunizieren. Wir verstehen einander manchmal einfach nicht, obwohl wir es wirklich versuchen und es uns von Herzen wünschen. Neben innerer Gelassenheit und Neugier braucht es vor allem gute Selbstwahrnehmung, um wirksam(er) kommunizieren zu können. Ziel dieses Kommunikationstrainings ist es, diese neugierige Gelassenheit zu entwickeln. Achtsamkeitsübungen eröffnen uns einen Zugang zu meist unbewussten und unwillkürlichen Denk- und Verhaltensmustern. So lernen wir uns selbst besser kennen und verstehen. Dies macht es möglich, sich zukünftig leichter auf unser Gegenüber einzustimmen und klarer zu kommunizieren.

### Themen:

- Achtsamkeit/Meditation als Basis von Kommunikation
- emotionale Intelligenz in der Kommunikation
- die Inneren Anteile (Internal Family Systems, IFS) in der Kommunikation
- Kennenlernen eigener Gefühle, Reaktionen und Muster
- bewusste und klare Reaktion in emotionalen Situationen
- die Wirkung des Zuhörens
- eigene Bedürfnisse deutlich kommunizieren

### Kurselemente:

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

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker
<b>26PP03</b>	Donnerstag, 14.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 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, aus dem wir uns selbst und der Welt mit Vertrauen und Akzeptanz begegnen können.



### 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>26RK02</b>	Donnerstag, 27.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## MPL-Kompaktkurs – Mindful Positive Living

mit Jörg Mangold

### Achtsam die Reichhaltigkeit des Lebens entfalten

MPL ist ein multimodales und achtsamkeitsbasiertes 8-wöchiges Kursprogramm, das hier als Kompaktkurs angeboten wird. Als besonderes Merkmal vermittelt es drei zentrale Elemente: Achtsamkeit, Mitgefühl/Selbstmitgefühl und das Kultivieren des Positiven. Gerade letzteres kommt in den achtsamkeitsbasierten Kursformaten oft etwas zu kurz. Es erscheint aber besonders wichtig zu sein, da wir evolutionär dazu tendieren, Negatives stärker wahrzunehmen. Dem etwas entgegenzusetzen, kann Teil unserer Achtsamkeitspraxis werden und hilft, aus den positiven Erfahrungen innere Ressourcen und Resilienz aufzubauen.

### Wer Anregungen sucht, um:

- im Alltag achtsamer mit Herausforderungen und Freuden umzugehen
- Selbst-Freundlichkeit anstatt Selbst-Kritik zu fördern
- die Wahrnehmung des Positiven bewusst mehr einladen möchte,

erhält hier eine kompakte Anleitung mit Basiselementen aus MBSR/MBCT, MSC/MBCL, PNT und Positiver Psychologie. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung der Grundhaltungen gelegt und auf die alltagstaugliche Anwendung in informellen Übungen neben den grundlegenden Meditationen.

Offen für alle Interessierten.

NEU

Leitung	Jörg Mangold
26JM05	Donnerstag, 17.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Weitere Achtsamkeitsangebote

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer\*innen-Weiterbildung 2026/27

Nähere Informationen siehe **Seite 178**.  
Leitung: Karin Krudup und weitere Dozent\*innen des IAS

### MBSR – Lehrer\*innen-Ausbildung 2026-2028

Nähere Informationen siehe **Seite 179**.  
Leitung: Markus Zeh, Lisa Grashey und Team des IAM

### Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer\*innen-Weiterbildung 2026

Nähere Informationen siehe **Seiten 186**.  
Leitung: Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen

### Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Weiterführenden Schulen – Lehrer\*innen-Weiterbildung 2026/27

Nähere Informationen siehe **Seite 187**.  
Leitung: Alexandra Andersen und Manfred Rosen

### EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein. Grund- und Aufbaukurs 2025/26

Nähere Informationen siehe **Seiten 182 und 183**.  
Leitung: Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko



# 06 Körper/Bewegung/ Gesundheit

Meditation in Bewegung

Handauflegen

Weitere 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. Die Mystikerin Teresa von Ávila wusste um diesen Zusammenhang, wenn sie sagte, man solle dem Leib Gutes tun, damit die Seele Lust habe, darin zu wohnen.

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

Übungswege wie Bogenschießen/Kyodo, Seonmudo, Schwertarbeit, Taiji, Qigong, Chan Mi Gong, Feldenkrais, TaKeTiNa® oder Tanz sind Meditationen in Bewegung. Achtsame Bewegungen lassen uns in einen Zustand wacher Präsenz kommen. Der Geist kommt zur Ruhe, das Denken klärt sich und Gefühle finden ihren gestischen Ausdruck. Die Kostbarkeit des Augenblicks wird erfahrbar. Zugleich werden Beweglichkeit und Lebendigkeit gefördert und wir können Heilung erfahren.

Das Handauflegen nach der Open Hands Schule von Anne Höfler lässt uns die Kostbarkeit der in uns fließenden, universellen Kraft heilsam erfahren. Die Übung des wachen Seins im Handauflegen und Sitzen in Stille trägt uns durch den Tag.

Zahlreiche Kurse weiterer heilsamer Wege befassen sich in vielfältiger Weise mit unserem Körper: achtsame Berührungen (Jin Shin Jyutsu, Rosen-Methode), Verbindung mit dem Herzraum, heilsames Atmen oder Heilfasten. Immer geht es darum, sich des eigenen Körpers (wieder) bewusster zu werden, sich darin einzuwohnen und 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 uns. 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)

„*Ich atme ein und komme zur Ruhe.  
Ich atme aus und lächle.  
Heimgekehrt in das Jetzt,  
wird dieser Moment ein Wunder.*“

Thich Nhat Hanh

## 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>260K01</b>	Sonntag, 15.03.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.03.2026, 12 Uhr
<b>260K02</b>	Mittwoch, 05.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 09.08.2026, 12 Uhr
<b>260K03</b>	Mittwoch, 04.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 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. Bei den wenigen, langsamen Bewegungen setzen wir unseren ganzen Körper ein, aber nur mit so viel Kraft wie unbedingt notwendig. Nur mit Konzentration und Achtsamkeit auf den eigenen Körper sowie Vertrauen in uns selbst erlauben wir uns, 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>26SK01</b>	Sonntag, 18.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 20.01.2026, 12 Uhr
<b>26SK02</b>	Freitag, 11.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.09.2026, 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 können wir eine neue Präsenz erfahren. 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>26UL01</b>	Freitag, 23.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.01.2026, 12 Uhr
<b>26UL02</b>	Mittwoch, 16.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 18.09.2026, 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 Assländer

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 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 Assländer
<b>26BR01</b>	Donnerstag, 12.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26BR02</b>	Donnerstag, 07.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 10.05.2026, 12 Uhr
<b>26BR03</b>	Sonntag, 26.07.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.07.2026, 12 Uhr
<b>26BR04</b>	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.11.2026, 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 verbinden wir Körper und Geist mit Übungen aus der traditionellen chinesischen Körper- und Bewusstseinsarbeit. Über Akupunkturpunkte, innere Bilder und klare Bewegungen stärken wir unsere Präsenz und entwickeln ein neues Körpergefühl. Ein klassisches Qigong-Bild beschreibt es so: „Wurzeln schlagen und zum Himmel aufgerichtet sein.“ Aus dieser Haltung heraus lassen sich Blockaden wahrnehmen und sanft lösen. So entsteht Achtsamkeit – wach, klar und im Moment verankert. Neben Meditationen und Bewegungsabfolgen werden auch theoretische Hintergründe vermittelt und Impulse zur Anwendung im Alltag gegeben.



Wir üben im Einzel- und Gruppentraining – teils angeleitet, teils in stiller Praxis. Dabei steht nicht das Schweigen im Vordergrund, sondern das Erlernen der Techniken sowie das achtsame Erleben in der Bewegung. Der Kurs schafft Raum für Austausch und gemeinsames Üben in entspannter Atmosphäre.

<b>Leitung</b>	Dr. Nabil Ranné
<b>26NR01</b>	Freitag, 02.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 04.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Präsent und gelassen im Hier und Jetzt: Qigong Chen-Stil Taijiquan – Einführung

mit Peter Eggen

### Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung

Ziel dieses Einführungskurses ist es, die innere Balance durch Qigong und Taijiquan zu entdecken und nachhaltig in unser Leben zu integrieren. In einer schnelllebigen Welt bietet der Kurs die Möglichkeit, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Grundlagen basieren auf traditionellen chinesischen Methoden, die Körper, Geist und Seele verbinden.

Die Methode umfasst klar strukturierte Übungen, die auf klassischen Qigong-Prinzipien des Chen-Taijiquan beruhen. Wir lernen, Entspannung und Aktivierung durch angeleitete Meditationen und Bewegungsabfolgen zu erreichen. Theoretische Einheiten ergänzen die Praxis, etwa durch das Erläutern von Energiepunkten. Einzel- und Gruppentrainings fördern achtsames Bewegen, Zentriertheit und innere Ausrichtung. Ein zentraler Aspekt ist, die erlernten Übungen nachhaltig in unseren Alltag zu integrieren, um langfristige Effekte zu erzielen. Im Kurs erfahren wir, wie Qigong und Taijiquan zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Vitalität führen können.

Obwohl viel Raum für Stille gegeben ist, handelt es sich nicht um einen reinen Schweigekurs.

<b>Leitung</b>	Peter Eggen
<b>26EG01</b>	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 12 Uhr
<b>26EG02</b>	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 25.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten

mit Katrin Blumenberg

### Bewegte Form (26BN01–04)

Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung, geistiger Konzentration und positiven Affirmationen. Es ist eine Praxis, bei der innere und äußere Haltung in Einklang kommen können. In China wird Qi Gong oft als „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ bezeichnet. Die Übungen bieten eine ganzheitliche Erfahrung, die den gesamten Körper mobilisiert und seelische Ressourcen stärkt. Das „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ orientiert sich besonders an den Rhythmen der Natur. In den Kursen wird das Zusammenspiel von Natur, Körper, Seele, Gefühlen und Organen erklärt und erfahrbar gemacht. Zu jeder Jahreszeit erlernen wir 11 Bewegungsübungen, die den Einklang mit der inneren und äußeren Natur fördern. Wir entdecken, wie Qi Gong helfen kann, uns selbst und die Welt um uns herum bewusster zu erleben – in Harmonie mit dem Wechsel der Jahreszeiten.



### Stille Form (26BN05, 26BN06)

Die stille Form des Qi Gong basiert auf denselben Prinzipien wie die bewegte Form, ist jedoch besonders eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden. Sie zielt darauf ab, die Selbstheilungskräfte und seelischen Ressourcen auf sanfte Weise zu stärken. Dabei werden Elemente wie Akupressur, Selbstmassage und Fingerübungen harmonisch in die Qi Gong-Praxis integriert.

Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Dies ermöglicht es, gezielt einzelne Körperbereiche zu aktivieren und die energetische Tiefe zu verstärken. In den Kursen werden die Zusammenhänge zwischen den Jahreszeiten, unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, der TCM und den Übungen anschaulich erklärt. Das vermittelte Wissen befähigt uns, die Praxis selbstständig zu Hause fortzuführen und in unseren Alltag zu integrieren.

### Für alle Kurse von K. Blumenberg gilt:

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

**Dieser Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden.**

<b>Leitung</b>	Katrin Blumenberg
<b>Frühling:</b>	Vitalität, Durchsetzungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit, Entgiftung
<b>26BN01</b>	Mittwoch, 25.03.2026, 18 Uhr bis Freitag, 27.03.2026, 12 Uhr
<b>Sommer:</b>	Gelassenheit, Herzengüte, Lebensfreude, Magen, Milz
<b>26BN02</b>	Mittwoch, 24.06.2026, 18 Uhr bis Freitag, 26.06.2026, 12 Uhr
<b>Herbst:</b>	geistige Klarheit, loslassen können, Lunge, Dickdarm
<b>26BN03</b>	Mittwoch, 23.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 25.09.2026, 12 Uhr
<b>Winter:</b>	Zuversicht, Unvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis
<b>26BN04</b>	Mittwoch, 18.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 20.11.2026, 12 Uhr
<b>Herbst:</b>	klare Ausrichtung, bewahren und loslassen können, Atmung und Verdauung stärken
<b>26BN05</b>	Freitag, 25.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr
<b>Winter:</b>	Ängsten begegnen können, Vertrauen fördern, Gedächtnis, Knochen und tiefe Organe stärken
<b>26BN06</b>	Freitag, 20.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 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.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten, allerdings leider nicht geeignet für Personen mit starkem Bluthochdruck oder akuten Rückenschmerzen.

Leitung	Lucy Ratzel	
26RZ01	Freitag, 27.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr	
26RZ02	Dienstag, 07.04.2026, 18 Uhr bis Freitag, 10.04.2026, 12 Uhr	
26RZ03	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 27.10.2026, 12 Uhr	
26RZ04	Freitag, 18.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	26RZ01, 26RZ03, 26RZ04	€ 180,-
	26RZ02	€ 240,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong

mit Sabine Schreiner

Chan Mi Gong, auch „Wirbelsäulen-Qigong“ genannt, lässt sich auf sehr alte Übungen aus dem chinesischen Vajrayana- und dem tibetischen Buddhismus zurückführen. Großmeister Liu Han Wen (1921-2004) systematisierte die lange in Klöstern geheim gehaltenen Übungen und das Wissen darum zu einer eigenen Qigong-Methode, die er unter dem Namen Chan Mi Gong bekannt machte. Chan Mi Gong 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 die Rückenmuskulatur, steigern die Wahrnehmung und klären den Geist. Sie machen uns durchlässig und bringen uns in Resonanz mit den kosmischen Weiten, so dass sich unser Energiefluss intensiviert. Der Zentralkanal, das Rückenmark und die inneren Organe werden gereinigt und unser Speicher des Lichts im Unterbauch genährt.

Wir erlernen 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. Sie lassen uns die Begriffe von Freiheit, Frieden, Glück und Unendlichkeit neu erleben. Wir unterstützen diesen Prozess durch höhere Übungen aus dem Chan Mi Gong und buddhistische Übungen aus der Mi-Schule.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Sabine Schreiner	
26SE01	Freitag, 29.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr	
26SE02	Sonntag, 20.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 22.09.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg

mit Birgit Jaeckel und Theo Beilé

Seonmudo (auch Sunmudo) bedeutet übersetzt Zen-Kampfkunst-Weg und geht auf eine alte koreanische Mönchstradition zurück. Dieser Weg hat seine Wurzeln im Buddhismus und in der Meditation. Er wird heute noch in Südkorea im Ausbildungstempel Golgalsa praktiziert. Ziel ist es, nicht nur Selbstverteidigung zu lernen, sondern auch durch die Übungen dem tiefsten Kern des eigenen Wesens, der wahren Natur, näher zu kommen. Seonmudo kombiniert Zen-Meditation, Yoga und Qigong mit traditionellen koreanischen Kampfkünsten. Seine energiegeladene Vorgehensweise fördert die Beweglichkeit des Körpers. Das regelmäßige Üben verbessert Gleichgewichtssinn, Koordination und Harmonie zwischen Körper und Geist. Es kräftigt die Muskulatur und hilft, Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Achtsames Atmen spielt dabei eine große Rolle und 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 Geübte jeden Alters. Die Gruppe wird zeitweise, je nach Erfahrungsstand, geteilt. Kurssprachen bei 26JC02 und 26JC03 sind Deutsch und Englisch.

Leitung	Birgit Jaeckel	
26JC01	Sonntag, 15.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.02.2026, 12 Uhr	
26JC04	Sonntag, 27.12.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.12.2026, 9 Uhr	
Leitung	Birgit Jaeckel, Théo Beilé	
26JC02	Sonntag, 21.06.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.06.2026, 12 Uhr	
26JC03	Donnerstag, 03.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	26JC01	€ 290,-
	26JC02, 26JC04	€ 380,-
	26JC03	€ 310,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg – Übungstage

mit Birgit Jaeckel



### Bewegung und Stille

Die Übungstage stellen das Zen-Kampfkunst-Grundlagentraining in den Fokus, denn ohne eine starke Basis kann nichts wachsen. Wir trainieren Gewahrsein und Konzentration, stärken Stabilität, Koordination und Balance.

Das Verankern des Bewusstseins in Atem und Körper begleitet uns von der Sitzmeditation über Yoga und Qigong bis zur Kampfkunsttechnik.

Geeignet für Anfänger\*innen und Geübte jeden Alters.

Leitung	Birgit Jaeckel	
26JC05	Freitag, 23.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zen-Kampfkunst und Yoga für Frauen – Here I stand

mit Birgit Jaeckel

„Here I stand in the light of day.  
Let the storm rage on...“  
(aus „Die Eiskönigin“)

Die eigene Kraft, Stabilität und Mitte manifestieren sich ganz direkt in der Art, wie wir sitzen, stehen, uns bewegen, in Atmung und Rede. Präsenz beinhaltet immer körperliche Präsenz, die wahrnehmbar ist und unseren individuellen Ausdruck formt.

In diesem Kurs wollen wir Meditation und Bewegung nutzen, um unser körperliches (Selbst-)Bewusstsein zu stärken. Meditation unterstützt uns darin, präsent und in uns zu Hause zu sein und innerlich ruhig zu werden. Die Körperübungen umfassen Praktiken der koreanischen Zen-Kampfkunst Seonmudo sowie Yoga. Wir erleben, wie es ist, fest zu stehen, uns aufzurichten und den eigenen Raum einzunehmen. Wir spüren, wie Balance in uns wächst, wo unser Kraftzentrum sitzt und wie unsere Atmung ein Schlüssel zur Erfahrung der eigenen kraftvollen Mitte wird. Bewusstes Bewegen stärkt unsere Präsenz und Lebendigkeit – Moment für Moment – und trainiert dabei Geist und Körper gleichermaßen.

Dies ist eine kraftvolle, sinnliche Reise in unsere verkörperte Mitte, Selbstwirksamkeit und Würde – im geschützten Raum, nur für Frauen.

Geeignet für Anfängerinnen und Geübte jeden Alters.

NEU

<b>Leitung</b>	Birgit Jaeckel
<b>26JC06</b>	Sonntag, 20.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 22.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- 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>26JN07</b>	Freitag, 07.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 09.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- 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 darum, 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 Std./Tag), Einzelgespräche.

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

<b>Leitung</b>	Klaus-Dieter Moritz	
<b>26DM01</b>	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.03.2026, 12 Uhr	
<b>26DM02</b>	Donnerstag, 11.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen	
<b>26DM03</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.09.2026, 12 Uhr	
<b>26DM04</b>	Montag, 21.12.2026, 18 Uhr bis Freitag, 25.12.2026, 9 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	26DM01-26DM03 26DM04	€ 210,- € 240,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Zapchen Somatics – Achtsamkeit und stille Meditation

mit Annamaria Ladik und Silke May

Über den Körper hinaus – eine Entdeckungsreise in die Offenheit: 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 heutiger Psychosomatik. Wir sprechen unseren Körper über Bewegung, Atem und Stimme an, um so 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, Sitzen in Stille, Gehmeditation, Achtsamkeitsübungen (MBSR, MBCT), Austauschrunden.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Annamaria Ladik, Silke May	
<b>26LK01</b>	Freitag, 09.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich 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 begründeten 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 ermöglicht es, in einem Gefühl von Getragensein mehr über uns selbst zu erfahren und das Machen und Geschehenlassen in Balance zu bringen. Wie viel Kraft und Energie müssen wir dafür aufbringen? 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 sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Martin Höhn, Siegfried Renz	
<b>26HO01</b>	Sonntag, 01.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.02.2026, 12 Uhr	
<b>26HO02</b>	Freitag, 14.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26HO01</b>	<b>€ 320,-</b>
	<b>26HO02</b>	<b>€ 220,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

### Butoh – Improvisation (26CW01)

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks, den Sinnen folgend, mit dem Atem gehend. Der Körper findet neue Wege, Emotionen finden einen Körperausdruck. Der Kurs „Improvisation“ 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 (26CW02)

Eine Musik hören, sich in die Musik vertiefen und zum bewegten Ausdruck dieser Musik werden: Das ist der Butoh-Weg zur Gestaltung einer ausgewählten Komposition. Der Kurs „Choreografie“ lässt Spielraum für eigene Ideen und persönlichen Ausdruck. Das tiefe Eintauchen in die Musik – das Erfassen der Struktur und das Erleben ihrer Vielschichtigkeit – eröffnet 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 **einzel buchbar**.

<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
<b>26CW01</b>	Dienstag, 31.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr	
<b>Leitung</b>	Cornelia Widmer	
<b>26CW02</b>	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26CW01</b>	<b>€ 390,-</b>
	<b>26CW02</b>	<b>€ 240,-</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. Auf diese Weise 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>26BD01</b>	Donnerstag, 26.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr	
<b>26BD02</b>	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## 5 Rhythmen Tanz nach Gabrielle Roth

mit Andrea Brecht

Die „5 Rhythmen“ folgen der Dynamik einer Welle mit den Rhythmen Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness. Jedem Rhythmus entspricht ein charakteristisches Bewegungsmuster, durch das sich Aspekte unserer persönlichen Erfahrung zum Ausdruck bringen lassen: Im ersten Rhythmus Flowing bringen wir uns und unsere Energie in Fluss. Dabei erfahren wir, was es bedeutet, flexibel und vom Boden getragen zu sein. Zielgerichtetheit ist die Qualität von Staccato, die unseren Bewegungen Richtung und Form gibt. Chaos ist der Rhythmus der Formlosigkeit, die Verkörperung von Hingabe und Loslassen. Lyrical transformiert unsere Energiemuster auf natürliche Weise und wir erfahren Leichtigkeit und Mühelosigkeit. Der letzte Rhythmus, Stillness, lässt unsere Bewegungen in und aus der Stille entstehen und öffnet einen Raum des meditativen Gewahrseins. Eine natürliche Entspannung und Stille stellen sich ein.

Achtsam treten wir in einer Welle mit der Energie des Moments in Resonanz, entdecken unser ureigenes Energiepotenzial und finden zu authentischem, kreativem Selbstaussdruck. Dadurch verbinden wir uns tiefer mit uns selbst, mit anderen, und erfahren Anbindung in einem größeren Ganzen.

Die „5 Rhythmen“ beinhalten neben indigenen und schamanischen Einflüssen auch fernöstliche und mystische Traditionen, Elemente der Gestalttherapie, Transpersonale Psychologie sowie Somatic Experiencing.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Andrea Brecht	
<b>26BE01</b>	Freitag, 27.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr	
<b>26BE02</b>	Freitag, 02.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 04.10.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 190,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

NEU

## 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 getanzter 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>26WM01</b>	Donnerstag, 02.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- 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 willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Christa Eichelbauer
<b>26EI01</b>	Freitag, 30.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tango, Walking Dance Meditation – für Singles und Paare

mit Chan Park

Präsenz, Verbindung und Freude im Tango entdecken: Können wir uns in der Musik verlieren, jeder Schritt fließt mühelos, die Zeit scheint still zu stehen? Was, wenn Tango nicht nur ein Tanz wäre, sondern Meditation in Bewegung? Durch Achtsamkeit, Körperbewusstsein und tiefe Verbindung mit der Musik und einer Partnerin/einem Partner öffnet sich eine neue Dimension des Tanzens. In sorgfältig entwickelten Übungen, inspiriert von Zen, Tai Chi und Qigong, erkunden wir:

- bewusstes Gehen im Tango – wir erfahren, wie einfache Schritte zu unendlichen Ausdrucksmöglichkeiten werden.
- Balance zwischen Stille und Bewegung – wir entwickeln eine tiefe Präsenz in den Pausen zwischen den Schritten.
- Energie und emotionale Verbindung – wir erspüren die Energie des Gegenübers und tanzen mit Gefühl, ohne zu denken.
- Tanzen im Hier und Jetzt – wir geben uns vollständig dem Rhythmus hin.

Dieses Retreat bildet die Grundlage für das Mindful Tango-Retreat Advanced (26CP03) und vermittelt essenzielle Praktiken, die unsere Tango-Reise bereichern.

Geeignet für alle Erfahrungsstufen.

**Gilt für alle Kurse von C. Park:**

Einzelanmeldungen auch ohne Tanzpartner\*in sind willkommen. Die Kurssprache ist Englisch.

<b>Leitung</b>	Chan Park
<b>26CP01</b>	Freitag, 26.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
<b>26CP02</b>	Freitag, 18.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Tango, Walking Dance Meditation Advanced – für Singles und Paare

mit Chan Park

In diesem Tango-Retreat vertiefen wir unsere Achtsamkeit. Als Meditation in Bewegung führt uns Tango zu einer erhöhten Sensibilität für Energie, Bewegung, emotionale Verbindung und Präsenz im Tanz.



Wir konzentrieren uns darauf:

- Energie bewusst wahrzunehmen – Meridian- und Chakra-Prinzipien für fließende Bewegungen zu nutzen.
- die Verbindung zur Partnerin/zum Partner zu stärken – Kommunikation jenseits von Schritten durch Haltung, Atmung und Resonanz.
- Musikalität und Sensibilität zu vertiefen – rhythmisches Gehen, Improvisation und bewusste Stille zu erforschen.
- Kollektive Energie zu erleben – Gruppenresonanz und gemeinsames Schwingen zu spüren.
- müheloses Bewegen neu zu entdecken – Spannungen loslassen und natürliche Bewegung zu genießen.

Durch den Fokus auf Präsenz, Wahrnehmung und Musikalität entwickeln wir eine authentische, ausdrucksstarke und emotional verbundene Art zu tanzen.

Geeignet für Teilnehmende des Mindful Tango-Retreats.

<b>Leitung</b>	Chan Park
<b>26CP03</b>	Sonntag, 29.03.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 31.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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, die heute genauso 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.

### Gilt für alle Kurse der Open Hands Schule:

Außerhalb des Kursraumes schweigen wir. Dadurch können die Verbundenheit und Kraft, die in der Stille liegen, erfahrbar werden.

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>26AH01</b>	Montag, 23.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.03.2026, 12 Uhr
<b>26AH02</b>	Freitag, 19.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
<b>26AH03</b>	Montag, 28.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.09.2026, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich
<b>26WL01</b>	Freitag, 13.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26WL02</b>	Montag, 20.07.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.07.2026, 12 Uhr
<b>26WL03</b>	Freitag, 27.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 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 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 ein Einführungskurs der Open Hands Schule sowie längeres Üben der dort gelernten Grundsätze. Weitere Voraussetzung für die Teilnahme: Mit Ihrer Anmeldung beim Benediktushof senden Sie bitte gleichzeitig Einzelheiten zu Ihrer Praxis des Handauflegens an: [annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 26AH04 [e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 26NP01

### 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 beim Benediktushof senden Sie bitte gleichzeitig die Gründe für Ihre Teilnahme an: [annehoefler@t-online.de](mailto:annehoefler@t-online.de) für 26AH04 [e.m.herberich@web.de](mailto:e.m.herberich@web.de) für 26NP01

<b>Leitung</b>	Anne Höfler
<b>26AH04</b>	Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr bis Freitag, 27.02.2026, 9 Uhr
<b>Leitung</b>	Ángela Peña, Elsbeth Maria Herberich
<b>26NP01</b>	Montag, 19.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 23.10.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>26NP01</b> € 270,- <b>26AH04</b> € 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Jahrestraining-Aufbaukurs

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

„Ich und der Vater sind eins“.  
(Joh. 10,30)

In den Aufbaukursen besteht die Möglichkeit, Themen, die in der zweiten Hälfte des Jahrestrainings vorkommen, zu vertiefen. Die Stille unterstützt uns im gegenseitigen Handauflegen. Sie gibt einen Rahmen für die inneren Übungen, die im Zusammenhang mit dem jeweiligen Thema angeboten werden.

### Aufbaukurs „Herz“ (26AH05)

Das „offene Herz“ ist beim Handauflegen von zentraler Bedeutung.

### Aufbaukurs „Hals-Chakra“ (26AH06)

„Wer bist du?“

### Aufbaukurs „Palliatives Handauflegen“ (26AH07)

Wir wollen mehr Sicherheit im Umgang mit Menschen erlangen, die 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, teilzunehmen.

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

<b>Leitung</b>	Anne Höfler, Birgit Wilm
<b>26AH05</b>	Montag, 03.08.2026, 18 Uhr bis Freitag, 07.08.2026, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Anne Höfler, Gerlinde Kapp
<b>26AH06</b>	Montag, 26.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 30.10.2026, 12 Uhr
<b>Leitung</b>	Anne Höfler, Lydia Debusmann
<b>26AH07</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Handauflegen – Vertiefung – Übungstage

mit Gerlinde Kapp (Open Hands Schule)

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

(Rabindranath Tagore)

### Offene Hände – offenes Herz

Heilen und Heilwerden sind in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Die Kostbarkeit der in uns fließenden universellen und schöpferischen Kraft kann durch unsere Hände heilend wirken.



Die Übung, unser Herz immer wieder zu öffnen, das Sitzen in Stille und das Handauflegen tragen uns durch den Tag. Unterstützt werden wir durch Impulse, Wahrnehmungsübungen und durch angeleitete Selbsterforschung. Die Stille des Benediktushofes lädt zur Erfahrung der inneren Stille ein. Außerhalb des Kursraumes schweigen wir.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

<b>Leitung</b>	Gerlinde Kapp
<b>26LI01</b>	Donnerstag, 05.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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 sich 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.

Dieser Kurs richtet sich an Ärztinnen/Ärzte, Psychotherapeut\*innen, Fachkräfte in helfenden Berufen und alle weiteren Interessierten.

**Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.**

<b>Leitung</b>	Dr. Andrea Werner
<b>26AW01</b>	Sonntag, 31.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 02.06.2026, 12 Uhr
<b>26AW02</b>	Freitag, 18.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 250,- 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 wurde Anfang des 20. Jhs. wiederbelebt. Durch kraftvolle und sanfte Berührungen mit den Händen („Strömen“) über der Kleidung wird die Lebensenergie harmonisiert. Jin Shin Jyutsu wird inzwischen weltweit praktiziert und in zahlreichen Krankenhäusern als unterstützende Therapiemethode angewandt.



Unwohlsein und körperliche Beschwerden sieht diese Kunst als Zeichen für Blockaden im Energiefluss, die dadurch wirksam gelöst werden können. 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>26KR01</b>	Freitag, 20.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr
<b>26KR02</b>	Sonntag, 06.12.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 08.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 200,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Weisheit des Körpers: Achtsamkeit und Bewegung für innere Stärke

mit Renato Kruljac und Christa Holzinger

Dieses Seminar lädt dazu ein, durch Bewegung, Körperwahrnehmung und Meditation in einen heilsamen Kontakt mit sich selbst zu treten. Im Mittelpunkt steht unser Körper als Tor zu innerer Kraft, Resilienz und Lebensfreude. Traumasensible Ansätze wie Somatic Experiencing (SE), Biodanza und Achtsamkeitspraxis unterstützen uns dabei, unseren Körper als Ort von Selbstheilung, gelebter Präsenz und intuitiver Weisheit zu erfahren. Er bringt uns ins Hier und Jetzt – in Verbindung mit unserer innewohnenden Lebensintelligenz, Kreativität und Freude.

Neueste Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Polyvagal-Theorie machen deutlich: Heilung geschieht nicht allein durch Verstehen, sondern durch das Erleben von Sicherheit, Selbstregulation und Verbundenheit im Nervensystem. Der Körper, der nie „lügt“, wird zur Ressource – zum Anker für verkörpertes Wissen. Es geht darum, den Körper nicht nur zu kennen, sondern ihn wirklich zu bewohnen.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Achtsamkeit und Bewegung als Werkzeuge für Selbsterkenntnis, Selbstfürsorge und innere Ausrichtung erfahren möchten. Dem Körper lauschen heißt, sich selbst zu begegnen – in der Stille, in der Lebendigkeit und in der Kraft, die längst in uns wohnt.

<b>Leitung</b>	Renato Kruljac, Christa Holzinger
<b>26RK05</b>	Freitag, 29.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## 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 miteinander verbunden ist.

Im Vordergrund stehen erfahrungsorientierte Übungen, sanftes Bewegen mit Musik, Körper- und Berührungsarbeit mit dem Ziel, unsere 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.



<b>Leitung</b>	Martin Häfner
<b>26HR01</b>	Dienstag, 07.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 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 Hanna Lore Scharing begründeten Übungsweise ist ein ganzheitlicher Ansatz. Es geht darum, der angeborenen Weisheit des Körpers zu vertrauen, die uns zur Heilung und einer bewussten Gegenwart führen kann. Die Übungen laden 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.

Im Erspüren der körperlichen Gegebenheiten, aber auch der uns einschränkenden Gewohnheiten, dürfen wir das momentan stimmige Gleichgewicht finden. Wir entdecken unsere innewohnenden Möglichkeiten, spüren die eigenen Grenzen und finden unser rechtes Maß. Unnötige Spannungen in den Gelenken und der Muskulatur darf sich lösen, schöpferische Kräfte entfalten sich. Die Übungen sprechen uns in unserem ganzen Sein an, sie helfen, zum eigenen Rhythmus zu finden und ein natürliches Atemgeschehen zuzulassen. Alles erhält Zeit, um sich organisch zu entwickeln.

<b>Leitung</b>	Christina Wingert-Weber	
<b>26WN01</b>	Sonntag, 19.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.04.2026, 12 Uhr	
<b>26WN02</b>	Mittwoch, 08.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr	
<b>26WN03</b>	Mittwoch, 18.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26WN01</b>	<b>€ 260,-</b>
	<b>26WN02, 26WN03</b>	<b>€ 280,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Atem – verborgene Kräfte wecken

mit Margaretha Zipplies

Mehr Gelassenheit und Lebensfreude durch absichtsloses Tun – wie geht das? Neugierig, und ohne ihn zu kontrollieren, erforschen wir den Atem. Wir spüren die Kräfte, 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 erkunden wir spielerisch und achtsam den Atemrhythmus in Bewegung und Ruhe. Dabei wächst das Empfindungsbewusstsein, wir werden durchlässiger und Störungen können sich leichter auflösen.



Die Atemkraft schenkt uns im Sitzen und Stehen eine mühelose Aufrichtung. Gedanken kommen zur Ruhe, Gelassenheit, Intuition, Kreativität und Lebensfreude wachsen. Die Übungen stärken die Selbstheilungskräfte und unterstützen uns auch in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen. Der Austausch in der Gruppe vertieft das Erleben und eröffnet neue Perspektiven.

Geeignet für alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Margaretha Zipplies	
<b>26ZI01</b>	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.05.2026, 12 Uhr	
<b>26ZI02</b>	Donnerstag, 12.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 295,-</b> 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, mit unserem gesamten Sein – Körper, Verstand, Geist – zu atmen. Sie helfen dabei, unseren Atem bewusster und achtsamer wahrzunehmen und so 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. Riley ist auch Dai Shihan (Großmeister der Shakuhachi-Flöte).

Die Kurssprache ist leicht verständliches Englisch sowie etwas Deutsch.

<b>Leitung</b>	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister)	
<b>26RL02</b>	Sonntag, 05.07.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 07.07.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 190,-</b> 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 Zerstreungen 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Leitung</b>	Helga Segatz	
<b>26SZ01</b>	Sonntag, 08.02.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 12.02.2026, 12 Uhr	
<b>26SZ02</b>	Mittwoch, 29.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 320,-</b> zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Ayurvedisches Heilfasten

mit Isolde Ackermann

„Den Körper ordnen –  
die Atmung ordnen –  
den Geist ordnen:  
Das ist der Weg.“  
(Fumon Nakagawa Roshi)

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>261A01</b>	Sonntag, 08.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 10.30 Uhr
<b>261A02</b>	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 10.30 Uhr
<b>261A03</b>	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.11.2026, 10.30 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 430,- 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 Tiefergehendes. 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>26B001</b>	Sonntag, 29.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.04.2026, 9 Uhr
<b>26B002</b>	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 9 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 410,- 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. Im schöpferischen Prozess kommen wir zu uns selbst und treten aus unseren Gedanken und Konditionierungen heraus. Wir lassen los und so kann sich etwas ereignen, das wir willentlich nicht herbeiführen können. Viele beschreiben einen Zustand, in dem sie ganz gegenwärtig sind – hellwach, gesammelt und frei von Anstrengung.

Alle Zen-Künste wie Ikebana – japanischer Blumenweg, Sumi-e – japanische Tuschkmalerei, Shodo – die japanische Kunst des Schreibens oder das Spiel auf der Shakuhachi – der japanischen Bambusflöte, sind von hoher Ästhetik und erfreuen zugleich unsere Sinne. Aber diese Wege können noch mehr in uns bewirken: ein Bewusstsein dafür, 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 und ganzheitlich. Er ist ein Weg in die eigene Mitte.

Auch andere künstlerische Kurse wie meditatives Fotografieren, kontemplatives Ikonenschreiben, intuitives und meditatives Malen, Mandala malen, Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold und achtsames Steinbildhauen können uns diesen Weg in die eigene Mitte eröffnen.

In unserem tiefsten Wesen berühren uns auch Gesang und Klänge, denn ihnen wohnt eine heilsame Harmonie inne. Sie können in unserem Inneren zu schwingen beginnen, uns in die innere Stille führen und eine spirituelle Dimension eröffnen: etwa in Kursen zu intuitivem Singen, Klang-Heil-Kunst, Nada Yoga, Gongmeditation, Gesang aus unserem Herzen, Stimmbildung und Instrument-Sein für den Frieden. 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)

„Die künstlerischen Ereignisse vollziehen sich weit unter der Oberfläche des momentanen Lebens, in einer gleichsam zeitlosen Tiefe.“

Rainer Maria Rilke

## 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 Praxis 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 ist 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>26CL01</b>	Donnerstag, 04.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 07.06.2026, 12 Uhr
<b>26CL02</b>	Donnerstag, 08.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ikebana

mit Elsbeth Maria Herberich

Im Ikebana – lebendige Blume – begegnen wir der jahrhundertealten, japanischen Kunst des Blumenstellens. Sie ist mit der Geschichte des Hauses Ikenobo, dem „Stammhaus des Blumenweges“, verbunden. Wir lauschen der wortlosen Sprache der Blumen, der Blätter und der Zweige und ihren stillen Bewegungen. Sie spiegeln uns in der Natur das Werden und Vergehen des Lebens und zeigen uns, was wir tief in unserem Herzen spüren.

Wir schneiden die Pflanzen in der freien Natur um den Benediktushof und arrangieren sie im Gefäß nach klassischen und modernen Überlieferungen der Ikenoboschule. Sie erstrahlen in neuer Gestalt, die geprägt ist von der Klarheit unseres Geistes und der Schönheit der Pflanzen. Unser Arrangieren drückt das Bewusstsein unserer Verbundenheit mit der Natur aus.

Bitte mitbringen: Ikebanaschale, -schere, falls vorhanden Kenzan (japanischer Blumenigel), Gartenschere, Schreib- und Zeichenutensilien, festes Schuhwerk.

Materialkosten: ca. € 7,- bis € 10,- zahlbar im Kurs.

<b>Leitung</b>	Elsbeth Maria Herberich	
<b>26EH04</b>	<b>Einführungskurs</b>	
	Freitag, 10.04.2026, 18 Uhr bis	
	Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr	
<b>26EH02</b>	<b>Anfänger*innen und Fortgeschrittene</b>	
	Donnerstag, 07.05.2026, 18 Uhr bis	
	Sonntag, 10.05.2026, 12 Uhr	
<b>26EH03</b>	<b>Anfänger*innen und Fortgeschrittene</b>	
	Donnerstag, 03.09.2026, 18 Uhr bis	
	Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26EH02, 26EH03</b>	<b>€ 240,-</b>
	<b>26EH04</b>	<b>€ 190,-</b>
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Shakuhachi – Einführung

mit Thomas Henning

### Suizen – geblasenes Zen

Die japanische Bambusflöte, Shakuhachi, besteht aus einem natürlich gewachsenen Stück Bambus, hat fünf Grifflöcher und eine Blaskante zur Tonbildung. In den Tempeln der Komuso, Mönche der Leere, wurde sie in Japan vor langer Zeit als Werkzeug des Zen entdeckt.

Die Praxis des Shakuhachi-Spiels wird Suizen, Zen-Blasen, genannt. Im Suizen erfahren wir achtsames Atmen und sehr feine Bewegungen. Mit zunehmender Erfahrung fliegen unsere Gedanken hinweg. Wir hören und die Konzentration ist auf den Moment gerichtet. Der Atem kommt tief aus dem Hara. In dieser Einführung liegt der Schwerpunkt auf der grundlegenden Blas- und Atemübung der Shakuhachi. Wir üben die Haltung (Robuki), das Blasen des Grundtones (Shoga), die Melodie singen sowie zusammen spielen (Shakuhachi-Kai). 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.

Getragen wird das Suizen von der traditionellen Rinzaiform: Rezitation, Zazen (stilles Sitzen), Kinhin (Gehmeditation) und Samu (Arbeitsmeditation). Soweit möglich, findet der Kurs im Schweigen statt.

Für jede\*n Teilnehmer\*in stehen eine original-japanische Shakuhachi-Flöte und Materialien zur Notation (Kalligrafie) bereit. Wer schon eine eigene Flöte hat, bringe sie gerne mit.

<b>Leitung</b>	Dr. Thomas Ho Heki Henning	
<b>26HE01</b>	Mittwoch, 18.03.2026, 18 Uhr bis	Sonntag, 22.03.2026, 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 – beides schließt sich nicht aus, sondern ergänzt sich. Dieser Kurs erklärt, wie das möglich ist und warum es immer so sein sollte. 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.

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. Möglicherweise kann einiges erst später in die eigene Praxis integriert werden, abhängig vom Fortschreiten der Spielfähigkeiten. 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, Shakuhachi-Meisterin)	
<b>26RL01</b>	Freitag, 03.07.2026, 18 Uhr bis	Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Sumi-e – japanische Tuschmalerei

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 Verstärkung 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 sind wir im Schweigen

Für Anfänger\*innen und Geübte.

Materialien: Materialmiete € 30,-, Bücher/Kursunterlagen € 30,-, Papier ca. € 15,-, bitte im Kurs bezahlen.

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>26KS01</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 17.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 340,- 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.



Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Materialkosten: ca. € 50,- bis € 70,- zahlbar im Kurs. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

<b>Leitung</b>	Nobuko Häufle-Yasuda
<b>26HY01</b>	Mittwoch, 27.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 31.05.2026, 12 Uhr
<b>26HY02</b>	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Haiku malen und Zen

mit Christine Fuchs

„Ganz ohne Mühe  
Kommt er hervor,  
der zaudernde Mond  
aus den Wolken“  
(Bashō)

### Einführung (26CF01)

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 fördert unsere Achtsamkeit und verfeinert die Wahrnehmung. Auf leichte, spielerische Weise eröffnet sich ein tiefer Zugang zu unserer Innen- und Außenwelt. Der Kurs gibt keine Einführung in die traditionelle Tuschemalerei, sondern vermittelt einen freien Zugang, bei dem das innere Erleben im Vordergrund steht. Wir arbeiten mit Texten der Zen-Meister Matsuo Bashō und Kobayashi Issa. Im Zen-Garten fertigen wir Texte und Skizzen und in der Zazen-Praxis (Sitzen in Stille) vertiefen wir die Erfahrungen der Einheit und Verbundenheit mit der Natur.

### Fortführung (26CF02)

Haiku malen kann ein ästhetischer Übungsweg sein, der unsere Achtsamkeit fördert und die Wahrnehmung verfeinert. Wir können es zu einer regelmäßigen Übung entwickeln, die unseren Alltag strukturiert, Inseln des Selbst-Erlebens schafft und Freude schenkt. Persönliche Entwicklungen sind möglich, die sich an den Bildern wie in einem Tagebuch ablesen lassen. Der Kurs vertieft die Arbeit der Haiku-Malerei und erweitert sie mit unkonventionellen Methoden. Dabei inspirieren Texte von Zen-Meister\*innen und Haiku-Dichter\*innen zum Zeichnen und Malen. Eigenes Naturerleben im Herbst setzen wir in Texten und Bildern um. Wir vertiefen in der Zazen-Praxis unsere Erfahrungen und widmen uns der Theorie des Haiku in Literatur, Kunsttherapie und Philosophie. Gruppen- und Einzelgespräche zu mitgebrachten Arbeiten und Skizzenbüchern sind möglich.



### Gilt für beide Kurse von C. Fuchs:

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 Zazen bzw. Sitzen in Stille (20 Min.) erwünscht.

Mal- und Zeichenmaterial wird gestellt, je nach Verbrauch bitte € 10,- bis € 15,- im Kurs bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze.

<b>Leitung</b>	Dr. Christine Fuchs	
<b>26CF01</b>	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.04.2026, 12 Uhr	
<b>26CF02</b>	Sonntag, 15.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.11.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	<b>26CF01</b>	<b>€ 190,-</b>
	<b>26CF02</b>	<b>€ 210,-</b>
	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 Holzschwert und Hitsuendo – 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 Hitsuendo erkennen wir uns wieder in der Tuschespur, die wir schreiben. Sitzkissen, Holzschwert und Pinsel sind unsere Hilfsmittel auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyu, die Atemkraft, das verbindende Element.



Die Sitzperioden von 25 Min. wechseln sich ab mit Einzel- und Partner\*innen-Übungen mit dem Holzschwert. Auf Zeitungspapier, das auf dem Boden liegt, üben wir mit einem großen Pinsel das Schreiben von Formen und japanischen Schriftzeichen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

<b>Leitung</b>	Dr. Jörg Genko Bernsdorf
<b>26JB01</b>	Donnerstag, 13.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr
<b>26JB02</b>	Sonntag, 06.12.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zen und Lyrik

mit Manfred Rosen und Anne-Sophie Balzer

„hier & jetzt es zu beschreiben  
selbst eine flüchtige Zeile  
den Stift nicht hebend schon falsch“  
(Jane Hirshfield)

Wirklichkeit und Literatur stehen zueinander wie der Mond, der sich in der Pfütze spiegelt. Die Dichtung (Pfütze) bemüht sich seit jeher um eine Annäherung an die reale Welt (Mond), oft vermittelt einer Sprache, die Leser\*innen herausreißen soll aus ihrem Alltagsverständnis. Zen jedoch setzt den Hebel noch vor der Sprache an: beim Denken, das den Menschen abtrennt. Hier bin ich Dichter\*in und schaue auf den Mond. Wüsste ich nur, ihn richtig zu beschreiben, er käme vielleicht herunter. Dennoch ist die Lyrik unbeirrbar in ihrem Versuch, das Nichtgetrenntsein in Sprache zu bringen. In diesem Kurs wollen wir genau das erlernen. Wir stärken die Sinne über Wahrnehmungsübungen und erkunden unsere Mitwelt. Wir schreiben selbst und lernen die japanische Tradition des Haiku, Haibun und Renga kennen, lösen uns jedoch auch von den Formen. Von Bashō, Issa und Chiyo-ni bis zu den Beatnicks, von Ryōkan bis Marion Poschmann. Die Schreibeinheiten werden eingerahmt von Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation) und Teisho (Vorträge).

### Weitere Kurselemente:

Kreative Schreibübungen, Einführung in Geschichte, Technik und Elemente japanischer Gedichtformen, Schreibpraxis, allein und in Gemeinschaft, Samu (Arbeitsmeditation).

Infos zum Nachwuchsstipendium für eine ermäßigte Kursgebühr auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

Für alle Interessierten mit und ohne Schreiberfahrung, eigene Sitzpraxis von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Anne-Sophie Balzer
<b>26MR09</b>	Donnerstag, 12.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Kultur der Stille – Meditation, Musik und Poesie

mit Jochen Niemuth und Alexandra Kraus

Meditation und Stille spielen in allen spirituellen Traditionen der Menschheitskulturen schon immer eine wichtige Rolle. In Asien wurden die Künste wie Musik und Poesie vor allem durch die Zen-Praxis mitgeprägt und beeinflusst. Die Wesensnatur kann sich in den Künsten frei zum Ausdruck bringen und Menschen damit in die innere Stille und Erfahrung ihrer Wesensnatur führen.

In diesem Kurs werden wir sowohl Zazen (Sitzen in Stille) üben als auch klassische poetische Texte, Gedichte aus dem Zen und der Kontemplation sowie die Musik der Shakuhachi (japanische Bambusflöte) kennenlernen. 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 bewusster.

Offen für alle Interessierten, mit und ohne Vorerfahrung im Sitzen in Stille.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan, Shakuhachi-Meisterin)
<b>26JN08</b>	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 18.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Stille fotografieren

mit Martin Timm



Stille. Innehalten. Sinne öffnen – es ist Frühling. Mit der Kamera fühlen wir uns ein in das, was gerade beginnt. Anfängergeist in spiritueller Umgebung und dem Duft aufblühender Natur. Ein gefühlvoller Fotokurs aus Besinnlichkeit, Poesie und der stillen Kraft des Kleinen – im Nahbereich, also direkt vor uns.

Zur Inspiration gibt es leise Gedichte, zurückhaltende Tipps zu Gestaltung, technischen Fragen, Makrofotografie und malerischer Abstraktion. Bildbesprechungen in gemeinsamer Ruhe runden unser Programm ab. Und jeder Morgen beginnt mit einem Pinselstrich, dem berühmten Zen-Kreis (Ensō).

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare, makrotaugliche Kamera, Regenschutz für die Kamera im Fall des Falles (ggf. dicke Mülltüte), Notebook.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>26MT01</b>	Sonntag, 12.04.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## Haiku fotografieren

mit Martin Timm

Der schönste Weg zu einer wirklich anmutigen Naturfotografie liegt sicher in der Stille. Ein besonderer Raum dafür öffnet sich in der zauberhaften Schweigsamkeit des Haiku. Diese zurückhaltenden, kleinen Gedichte aus Japan sind heiter wie ein lauer Hauch, jahrhundertalt und so unscheinbar wie ein Grashalm. Sie sind der „Humus“, aus dem die Fotos dieses Kurses hervorgehen.



Dafür sprechen wir umfassend über Buddha, Lao-tse und Konfuzius, über WabiSabi, WuWei und natürlich über unsere Bilderergebnisse. Wir fotografieren schweigsam und auf einfachste Weise, technisch geht es ausgesprochen leicht. Und jeder Morgen beginnt mit einem Pinselstrich, dem berühmten Zen-Kreis (Ensō). Es gibt kaum eine spannendere Art zu fotografieren.

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare, makrotaugliche Kamera, Regenschutz für die Kamera im Fall des Falles (ggf. dicke Mülltüte), Notebook.

<b>Leitung</b>	Martin Timm
<b>26MT02</b>	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 08.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Im Echo der Stille – fotografieren aus der Mitte

mit Carmen Kubitz

Stille – kostbar und köstlich zugleich: Sie ist nicht nur der Ruhepol, sondern das Herzstück dieses Kurses. Gemeinsam erforschen wir, was geschieht, wenn es in uns still wird, und welche Bilder aus dieser Tiefe heraus entstehen möchten.

Das INTUNE-Instrumentenset, bestehend aus verschiedensten Klangröhren und -stäben, wird dabei zu unserem Türöffner: Die Töne, auf Basis der natürlichen Schwingung von 1 Hertz, führen uns sanft in unsere Mitte. Ihre reichen Grund-, Ober- und Untertöne verweben sich zu einem Klangteppich, der – jenseits von Worten und Gewohntem – den Raum öffnet für Wahrnehmung aus der Frische des Augenblicks. Diese Klangerfahrungen inspirieren unser fotografisches Schaffen: Natur, Innen- und Außenwelt erscheinen in neuem Licht und weiten unsere Wahrnehmung über das Gewohnte hinaus. Daraus entsteht die zentrale Frage: In welcher Form möchte das Neue in Erscheinung treten?

Wir lauschen, wir spielen, wir experimentieren. Auch Langzeitbelichtungen, mit oder ohne Bewegung der Kamera, kommen dabei zum Einsatz. Klangerlebnisse, geführte Meditationen, angeleitete fotografische Sequenzen sowie Fotografieren in der Stille und Bildbesprechungen sind die sinnlich-meditativen Zutaten dieses Kurses. Eine Einladung zum Innehalten, zum Forschen, zum kreativen Ausdruck.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell steuerbare Kamera, variabler Graufilter, Stativ, wenn gewünscht.

<b>Leitung</b>	Carmen Kubitz
<b>26CA01</b>	Mittwoch, 03.06.2026, 18 Uhr bis Freitag, 05.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- 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 Farbigekeit zu entdecken! Sitzen in 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>26GD04</b>	Dienstag, 28.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Heilsames 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 im Freien an ausgewählten Orten.

Offen für alle Interessierten.

Auskünfte zum benötigten Material:  
beim Kursleiter per Mail an [remytrevisan@gmx.de](mailto:remytrevisan@gmx.de)  
und auf [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Rémy Trevisan
<b>26RT01</b>	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Den Farben auf der Spur

mit Elvira Lantenhammer



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 hin zum eigenen Bild.

Kurs mit 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. Malkittel nicht vergessen.

<b>Leitung</b>	Elvira Lantenhammer
<b>26GL01</b>	Sonntag, 21.06.2026, 18 Uhr bis Freitag, 26.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei

mit Margot 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 (Plastikteller möglich), ein Gefäß (Plastik oder Keramik) mind. 12 cm breit, dunkle Kleidung/Kleiderschutz wegen Tuschespritzern.

Weitere Materialien werden gegen eine Gebühr von € 45,- gestellt, zahlbar im Kurs.

<b>Leitung</b>	Margot Tohkou Olejniczak
<b>26OL01</b>	Sonntag, 01.03.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 05.03.2026, 12 Uhr
<b>26OL02</b>	Mittwoch, 16.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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 der Ikone der Gottesmutter. 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. Dafür ist es erforderlich, vor Kursbeginn eine eigene Vorzeichnung anzufertigen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Weitere Infos, was Sie mitbringen sollten, sowie welche Materialien im Kurs (ab ca. € 85,-) erworben werden können, erhalten Sie bei der Kursleiterin unter [janiacht@yahoo.com](mailto:janiacht@yahoo.com) und auf der Website [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

<b>Leitung</b>	Janina Zang
<b>26JZ01</b>	Sonntag, 23.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 530,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mandala malen 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 Auskünfte zum Material: beim Kursleiter per Mail an [info@mandala-zen.de](mailto:info@mandala-zen.de)

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN09</b>	Freitag, 18.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold

mit Andrea Mohr

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.



Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

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. Die Pauschale von € 80,- für das Material inkl. eines Heftes Blattgold (22 Karat) bitte im Kurs bezahlen.

<b>Leitung</b>	Andrea Mohr
<b>26MO01</b>	Donnerstag, 19.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.02.2026, 12 Uhr
<b>26MO02</b>	Sonntag, 27.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Steinbildhauen

mit Thomas Reuter

Bildhauen führt nach außen, Meditation nach innen – schöpferisches Tun verbindet beides. Die Arbeit am Stein beginnt mit einer handwerklichen Einführung. Langsam verändert sich die Form des Steines. Ideen kommen und gehen. Irgendwann zeigt sich das Wesentliche und eine Skulptur entsteht. Die Zeiten der Meditation führen in die Stille und finden auch im Zen-Garten statt. Kurze Vorträge und gemeinsame Betrachtungen eröffnen neue Sichtweisen. Wir arbeiten am Waldrand des Benediktushofes unter Segeln, geschützt vor Sonne und Regen.

### Kurselemente:

Einführung in die Steinbearbeitung, individuelle Begleitung des schöpferischen Prozesses, Lockerungsübungen, Sitzen in Stille, Austausch, Vorträge. Wir sind überwiegend im Schweigen.

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Nachwuchsstipendium: Bei frühzeitiger Bewerbung an [info@thomasreuter-bildhauer.de](mailto:info@thomasreuter-bildhauer.de) wird einem interessierten jungen Menschen bis 25 Jahre eine Teilnahme mit ermäßigter Kursgebühr von € 150,- ermöglicht.

Materialien: Werkzeuge werden gestellt, für den Stein bitte € 50,- im Kurs bezahlen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung, eigene Schutzbrille bei Bedarf.

<b>Leitung</b>	Thomas Reuter
<b>26TR01</b>	Sonntag, 12.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- 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“. Dies ist ein Kurs für alle, die Freude am Singen und 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. Es werden keine Lieder oder Mantras gesungen. Der Kursleiter begleitet zuweilen am Klavier. 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.

### Gilt für alle Kurse von M. Stockhausen:

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer ein Instrument gut beherrscht, kann es gerne im Kurs spielen.

<b>Leitung</b>	Markus Stockhausen
<b>26MS01</b>	Freitag, 02.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 06.01.2026, 12 Uhr
<b>26MS02</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.05.2026, 12 Uhr
<b>26MS03</b>	Sonntag, 30.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.09.2026, 12 Uhr
<b>26MS04</b>	Mittwoch, 28.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität

mit Markus Stockhausen

„Musik ist die Sprache der Seele.“  
(Hazrat Inayat Khan)

Freies, intuitives Singen und Musizieren im Wechsel mit Stille – wir lernen, der Intuition zu folgen und uns achtsam in die Gruppe einzubringen. Das Hören, die Wahrnehmung und 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.



<b>Leitung</b>	Markus Stockhausen
<b>26MS05</b>	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 12.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Instrument-Sein für den Frieden

mit Helge Burggrabe

„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 Möglichkeit, um das Tor zum Heiligen und Nicht-Nennbaren zu durchschreiten und damit 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.

Durch Körperarbeit, freies Tönen und Singen von Hagios-Gesängen wollen wir uns in diesem Kurs als Instrument erfahren, das in vielfältiger Resonanz mit seiner sichtbaren und unsichtbaren Mitwelt steht. Vor jedem Klang ist jedoch die Stille und so gibt es immer wieder Zeiten der Besinnung und Kontemplation, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder in die Fülle der Töne eintauchen. Was soll durch uns zum Klingen kommen? Wie können wir über das Musik-Erleben hinaus in unserem Leben zu einem „Instrument des Friedens“ (Franz von Assisi) werden? Wir wollen in diesem Seminar den inneren Frieden stärken, ohne den kein äußerer Frieden möglich ist.

Jede\*r ist herzlich willkommen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Assistenz: Marlies Bretall

<b>Leitung</b>	Helge Burggrabe
<b>26BU01</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 15.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- 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 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 weiteren Fachgebieten. Auf diese Weise können wir das eine oder andere Phänomen besser verstehen, das sich beim Hören im Bewusstsein möglicherweise zeigt.



In diesem Kurs erfahren wir eine begeisternde und inspirierende Verbindung aus Spiritualität und wissenschaftlichem Erkennen.

Geeignet für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Prof. Dr. Thilo Hinterberger
<b>26TL01</b>	Freitag, 13.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26TL02</b>	Sonntag, 26.07.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 28.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Klang-Heil-Kunst

mit Christian Bollmann und Jutta Reichardt

In den beiden **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 sind nicht erforderlich.

**Meditation in Klang, Stille und Bewegung (26CB01)**  
Durch achtsames Wahrnehmen von Atem und Stimme sowie gelöstem 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 möglich wird. 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.

Dies ist ein Kurs mit freiem meditativen Tönen, Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Chakra-Harmonisierung, Mantras und spirituellen Liedern, heilenden Lauten und einer Klangheilreise.

**Obertongesang, Kraftlieder und Bewegung (26CB02)**  
Das Obertonsingen ist ein Weg der Achtsamkeit, der uns neue Bewusstseinsräume eröffnen kann. Die Erfahrung von Resonanz, das sensible Einstimmen in und Mitschwingen mit der Gruppe erlaubt uns, die Qualitäten des Herzens und des Mitgefühls zu fördern. Tönt es durch uns („per-sonare“), können wir loslassen, uns dem All-Einen überlassen und im Nachklang tiefe innere Stille erfahren. Obertonsingen ist eine neue und doch uralte Weise, in der sich Musik und Meditation miteinander verbinden. Es ermöglicht uns, eine tiefe, ureigene Freude zu spüren. Indem wir uns durch das Obertonsingen selbst wahrnehmen, kann es zu einer spirituellen Erfahrung werden.



Dies ist ein Kurs mit Obertongesang, Chakra-Harmonisierung, meditativer und spielerischer Arbeit mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Mantras, spirituellen Liedern und einer Klangheilreise.

<b>Leitung</b>	Christian Bollmann, Jutta Reichardt	
<b>26CB01</b>	Sonntag, 31.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.06.2026, 12 Uhr	
<b>Leitung</b>	Christian Bollmann	
<b>26CB02</b>	Donnerstag, 03.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 12 Uhr	
<b>Kursgebühr</b>	26CB01	€ 320,-
	26CB02	€ 295,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

## Gesang aus deinem Herzen – die Heilkraft deiner Stimme

mit Ursula Greven-Lindemann und Ulf Lindemann



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 heilsame 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. Dabei öffnen wir uns dafür, was „ES“, die Quelle, die Essenz, durch uns hindurch tönen möchte. 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, als würden wir „nach Hause kommen“. Wenn unser Gesang tief aus unserem Herzen strömt, berührt er den Kern des wahren Seins.

Offen für alle Interessierten, auch ohne gesangliche Vorkenntnisse.

<b>Leitung</b>	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
<b>26GR01</b>	Sonntag, 26.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.04.2026, 12 Uhr
<b>26GR02</b>	Donnerstag, 10.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Nada-Yoga – durch die Stimme zum Ur-Klang

mit Gemma Wagner

Musik gehört zur menschlichen Natur. Sie entwickelt sich aus Schwingungen und wir selbst sind ebenfalls Schwingung. In diesem Kurs erforschen wir die vielfältigen Facetten unserer Stimme zwischen wuchtig und zart sowie ihre Wirkung auf Körper und Gefühle. Die Stimme weicht auf, was im Laufe des Lebens fest geworden ist, bringt verborgene Empfindungen ans Licht und verstärkt fühlbar Nada, den Strom des Bewusstseins.

Atemarbeit und das Erforschen der inneren Klangräume durch abwechselnd hoch energetische oder sanft lauschende Stimm- und Körperübungen lenken hin zur Erfahrung des Ur-Klangs im Innenohr. Einfache Bewegungen ermöglichen einen leichten Übergang ins musikalische Spiel mit der Stimme – ganz ohne Vorgaben oder Anspruch. Fließende Wechsel zwischen dynamischen und meditativen Phasen geben Raum, das Erlebte zu integrieren und, wie im Bauch der Mutter, wieder „ganz Ohr“ zu werden.

Geeignet für Interessierte jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse, auch für Menschen mit Hörschwäche oder Tinnitus.

Bitte mitbringen: Augenbinde, Ohrstöpsel.

<b>Leitung</b>	Gemma Wagner
<b>26GW01</b>	Sonntag, 01.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Enchantment – die heilende Kraft der Stimme

mit Bernhard Mikuskovics

Das Wort Enchantment existiert sowohl im Englischen als auch im Französischen. Es bedeutet so viel wie „Bezauberung“ oder „Zauberei“ und enthält das Wort chant, das sich vom Französischen chanter, also singen, ableitet. Im Englischen steht es für den sakralen Gesang im Gegensatz zum weltlichen Singen.

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 ursächlichen 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!

Zentrale Kursinhalte sind heilsame Laute und Energiearbeit mit der Stimme anhand der Systeme und Traditionen verschiedener Kulturen.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Bernhard Mikuskovics
<b>26MK01</b>	Freitag, 10.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr
<b>26MK02</b>	Dienstag, 29.12.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 31.12.2026, 12 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	€ 265,- 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 seiner Melodien – in lateinischer Sprache und auch in deutscher Übertragung – öffnen wir uns für die Begegnung mit dem Logos.



Übungen zum Ur-Rhythmus 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>26JS01</b>	Donnerstag, 26.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen

mit Frank Rihm und Carolin Stede

Seit jeher sehen verschiedene Traditionen Klang und Rhythmus als Wege, um den Geist zu beruhigen, innere Stille zu erfahren und so unser eigentliches Zuhause, unser innerstes Sein, zu 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. Dieser ermöglicht uns einen gelasseneren Umgang mit dem lebendigen Wandel im Außen. 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>26FR01</b>	Freitag, 20.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbsterfahrung

mit Csongor Kölcze und Doris Schaefer-Kölcze

Das Klangerleben führt sanft in eine 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 Kölcze spielt etwa 25 Gongs in verschiedenartigen Gongmeditationen für sitzende, liegende oder sich bewegende Teilnehmende. Sanfte Yoga- und Atemübungen sowie kreative Selbstreflexion, angeleitet durch Doris Schaefer-Kölcze, vorbereiten oder ordnen die klanginduzierten Prozesse, um zu erkennen und dem Ausdruck zu geben, was uns innerlich bewegt. Gongs dienen als transformierende Spiegel und wir resonieren „unsere“ Gongklänge aus verschiedenen Perspektiven. So kreierte jede\*r Hörende und Fühlende prozesshaft gewissermaßen eine eigene Gongmusik, eine eigene Assoziationswelt und Innenreise.

### Kurselemente:

Gongmeditation, innere Stille, Tönen, Bewegendarstellen, Malen, sanfte Atem- und Yogaübungen, Gesprächsrunden, Partner\*innen- und Gruppenübungen.

Für alle Interessierten, 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).

<b>Leitung</b>	Csongor Kölcze, Doris Schaefer-Kölcze
<b>26C001</b>	Donnerstag, 27.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 290,- 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 Mantras – 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>26HU01</b>	Freitag, 27.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.03.2026, 12 Uhr
<b>26HU02</b>	Mittwoch, 04.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 06.11.2026, 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 Erlernte auszuprobieren und zu vertiefen.

Offen für alle Interessierten.

<b>Leitung</b>	Thomas Hundsalz
<b>26HU03</b>	Freitag, 16.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026, 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. Auf diese Weise können wir uns selbst neu begegnen, neue Facetten an uns entdecken und bisher unbekannte Kraftquellen erschließen.

Gerade herausfordernde oder konflikthafte Situationen können wir bewusst und angstfrei in einem Selbsterfahrungskurs betrachten. Indem wir unser Verhalten reflektieren, wird es möglich, unsere Konditionierungen zu erkennen, uns damit auseinanderzusetzen und sie aufzulösen.

Auf diese Weise eröffnen sich neue Wege im Umgang mit Situationen, die wir bereits kennen. 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.

Am Benediktushof gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich selbst zu erfahren:

Die Klassiker der Selbsterfahrung bieten bekannte Methoden und Verfahren wie Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler), Familien- und Systemaufstellungen, Holotropes Atmen (Stan Grof), das Entwicklungsmodell nach Al Pessó, The Work of Byron Katie, Focusing, oder das Enneagramm.

Auch in den Wegen zur Erkenntnis geht es immer um das Wesentliche. Hier finden sich Kurse zu Meditation und Coaching, Wertimaginationen (Prof. U. Böschmeyer), Ikigai & Kintsugi, Gewaltfreie Kommunikation, Psycho-synthese, Hochsensibilität, Intuition, Potenzialentfaltung, Vertrauen, Geborgenheit, Einfach sein, Resilienz, Sehnsucht und weiteren Themen.

Innerer Frieden & Glück werden ebenso in Kursen thematisiert wie erforschendes Schreiben.

Neben „Beziehung und Partnerschaft“ für Paare und Singles, befassen sich weitere Kurse mit unterschiedlichen Lebensphasen: Visionen für die späteren Jahre, Spurwechsel, Ruhestand, Älterwerden, Vergänglichkeit, Trauer und Abschied. Auch diese Themen bieten uns die Möglichkeit, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

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

„Und ich habe gemerkt:  
Das Wunder, auf das ich so lange  
gewartet habe, bin ich selbst.“

Selma Lagerlöf

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Sabine Hartmann



### Dem Leben vertrauen – über die spirituelle Grundhaltung der Offenheit (26SR03)

Leben heißt sich verändern – ein ewiger Wandel. Auch die Realität unserer Seele gleicht einem Fluss, der keinen Stillstand kennt und sich in einer schöpferischen Bewegung entfaltet. Unser Ego hingegen baut auf starren Vorstellungen und festgelegten Mustern auf, die uns Halt und Sicherheit im Fluss des Lebens geben sollen. Die Welt des Egos besteht aus Kontrolle und Anstrengung.

Wenn wir jedoch der Prozesshaftigkeit und schöpferischen Bewegung des Lebens zustimmen, kann eine tiefgreifende Transformation unserer starren Ego-Strukturen stattfinden: Wir entwickeln uns in eine fließende Offenheit hinein.

#### Gilt für beide Kurse von R. Stiegler/S. Hartmann:

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.

### Im Garten der Liebe (26RS04)

„Ich kenne nur die Liebe  
und mein Herz ist unendlich  
und überall!“

(Hafiz)

Unter allen seelischen Kräften hat die Liebe mit ihren verschiedenen Facetten einen besonderen Stellenwert. So, wie das körperliche Herz zentral für das physische Leben ist und alle Zellen mit Lebensenergie versorgt, so ist auch das seelische Herz zentral für ein erfülltes Leben und erfüllte Beziehungen.

Wie fühlen wir uns, wenn wir durchdrungen sind von Liebe? Und wie, wenn uns die Liebe abhanden gekommen ist? Wie handeln wir, wenn der Verstand im Zentrum steht und wie, wenn uns das Herz motiviert? Tatsächlich ist die Liebe eine der größten Motivationsquellen der Seele. Wir suchen sie in unseren Beziehungen und besingen sie seit jeher in Liedern. Und doch ist es nicht selbstverständlich, aus der Liebe zu leben. Wie oft fühlen wir uns davon abgeschnitten? Wie oft suchen wir die Verbundenheit außerhalb von uns – in Beziehungen oder in der Sexualität? Doch auch, wenn wir sie oft vermissen: Nichts ist uns so nah wie die Liebe. Sie ist der Ausdruck unserer unauflöselichen Verbundenheit mit dem Universum.

Leitung	Richard Stiegler, Sabine Hartmann
26RS03	Sonntag, 08.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.02.2026, 12 Uhr
26RS04	Donnerstag, 10.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 305,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

### Das Herz öffnen (26BS01)

„Schließe die Tür der Sprache  
und öffne das Fenster der Liebe.  
Der Mond wird nicht die Tür benutzen,  
nur das Fenster.“

(Rumi)

Wenn sich unser Herz öffnet, zeigt sich dies in vielen unterschiedlichen Facetten: als sprühende Lebensfreude und unbeschwerte Liebe, als Wärme, Mitgefühl und Verbundenheit und nicht zuletzt als tiefe Dankbarkeit. Sind wir dagegen vom Herzen abgeschnitten, fühlt sich das Leben unlebendig, kühl, funktional, unverbunden und verarmt an. Wir erfahren in diesem Kurs, was dazu führt, dass wir unser Herz verschließen und wie wir es wieder öffnen können.



### Freiheit vom Inneren Kritiker (26BS02)

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. Wir erfahren in diesem Kurs, wie wir uns von dieser Inneren Kritikerin/diesem Inneren Kritiker befreien und uns in unserer Natürlichkeit entfalten können.

#### Gilt für alle Kurse von B. 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, Phantasiereisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur sind Bestandteile aller Kurse.

Leitung	Bettina Skowronnek
26BS01	Donnerstag, 08.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 11.01.2026, 12 Uhr
26BS02	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.03.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 305,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

### Die Leichtigkeit des Seins (26BS03)

„Unbeschwert ist richtig. Beginne richtig und du bist unbeschwert“, meint Chuang Tzu und lädt uns zu einer anstrengungslosen Art zu leben ein, die wir nur allzu oft im Alltag verlieren. Ist es überhaupt möglich, ohne Anstrengung unser Leben zu meistern? Wenn ja, welche Faktoren sind es, die uns das Leben als Belastung oder als ein „Im-Fluss-sein“ empfinden lassen?

Aus dem Blickwinkel der Transpersonalen Prozessarbeit betrachten wir, wie innere Faktoren dazu führen können, dass wir unser Leben als beschwerlich oder leicht erfahren. So nähern wir uns an eine im Sein gegründete Lebensweise an. Indem wir Körper und Seele Raum geben, schaffen wir die Voraussetzung, um Leichtigkeit und Unbeschwertheit in uns zu erleben.

### Innere Führung (26BS04)

„Es gibt eine Kraft, eine Präsenz, die ich 'Der Fluss, der den Weg kennt' nennen möchte. Sie kümmert sich um alles.“

(Robert Adams)

In unserer Seele ist ein innerer Kompass angelegt, der uns bei Entscheidungen – in großen wie in kleinen Angelegenheiten – den Weg weisen kann. Wenn wir mit dieser „inneren Führung“ in Kontakt sind, dann fühlt sich das Leben leicht an und wir spüren eine Richtung. Doch der beste Kompass nützt nichts, wenn wir ihn nicht lesen können oder unbeachtet lassen. Dann kann es sein, dass uns Zweifel, Unentschlossenheit und Unruhe befallen und wir uns wünschen, dass von außen eine Lösung an uns herangetragen werde. Wir suchen bei anderen Menschen oder in unterschiedlichen Medien nach Rat und Orientierung.

In diesem Kurs wollen wir erkunden, welche Zugänge es zur „inneren Führung“ gibt und welche Hindernisse auftreten können.



### Die ungeliebte Seite der Seele – die Schattenseiten integrieren (26BS05)

Die Begegnung mit unseren Schattenseiten kann einen wertvollen Prozess in uns in Gang bringen, bei dem wir uns mit den unbewussten, oft verdrängten Aspekten unserer Persönlichkeit auseinandersetzen. Schattenanteile können negative Emotionen, Ängste oder unerwünschte Verhaltensweisen umfassen. Oft sind es gerade die verborgenen und ungeliebten Anteile der Persönlichkeit, die uns in unserem Alltag beeinflussen, ohne dass wir es merken. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Aspekten können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln und emotionale Heilung erfahren. So kann es gelingen, ein erfüllteres und authentischeres Leben zu führen.

<b>Leitung</b>	Bettina Skowronnek
<b>26BS03</b>	Donnerstag, 30.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr
<b>26BS04</b>	Donnerstag, 01.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 04.10.2026, 12 Uhr
<b>26BS05</b>	Sonntag, 08.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 305,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Familien-/Systemaufstellungen 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 wir uns ihnen anvertrauen, oft nicht vorhersehbar waren. Diese Lösungen werden im demütigen Einklang mit einer Kraft, die größer ist als wir selbst, gefühlt und erlebt.

Der Kurs wird umrahmt vom Sitzen in Stille. Die Möglichkeit des Austausches im Kurs 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>26HH07</b>	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.03.2026, 12 Uhr
<b>26HH08</b>	Sonntag 31.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.06.2026, 12 Uhr
<b>26HH09</b>	Donnerstag, 20.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
<b>26HH10</b>	Donnerstag, 22.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr
<b>26HH11</b>	Sonntag, 29.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 02.12.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 290,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 260,-</b> Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	<b>C € 90,-</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 verschiedene 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 Stille unterstützt unsere Aufstellungsarbeit.

Alle Teilnehmenden können eine Person ihres 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>26WR01</b>	Mittwoch, 15.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr
<b>26WR02</b>	Sonntag, 20.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 24.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 380,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 80,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen

mit Sandra Brodtmann

Wir können all jene Themen aufstellen, die in Resonanz mit unserer Seele sind und die wir auf eine tiefere Weise begreifen möchten – z. B. unser inneres System mit Persönlichkeitsanteilen, Glaubenssätzen und schädlichen Verhaltensweisen oder unsere äußeren Systeme, etwa Unternehmen, Beruf, Ehrenamt, Partnerschaften, Wahl- oder Herkunftsfamilie.

### Inhalte der systemischen Aufstellung:

Prinzipien der systemischen Therapie, Auftragsklärung für das jeweilige Anliegen, Auswahl des passenden Formats (Familien- und/oder Strukturaufstellungen), Genogramm unter Einbezug der eigenen Biografie und die der Herkunftsfamilie, transgenerationale Übertragungen.

### Inhalte der achtsamen Aufstellung:

Die achtsame Aufstellung beinhaltet das Wahrnehmen unserer körperlichen Empfindungen und eine freundliche, akzeptierende Haltung uns selbst gegenüber.

Sitzen in Stille und Achtsamkeitsmeditation umrahmen das Seminar. Meditationsneulinge erhalten eine Einführung.

Bitte bei der Anmeldung die gewünschte Kategorie A oder B angeben.

NEU

<b>Leitung</b>	Sandra Brodtmann
<b>26DT01</b>	Donnerstag, 05.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.02.2026, 12 Uhr
<b>26DT02</b>	Sonntag, 12.07.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 290,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 90,-</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 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>26MF03</b>	Donnerstag, 11.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 11 Uhr ohne Mittagessen
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 380,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 280,-</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 haben therapeutische Methoden entwickelt, die dabei helfen, negativen Erinnerungen an Defizite, Traumata und zu früh übernommener Verantwortung ihren Einfluss zu nehmen. Die individuelle therapeutische Arbeit führt uns vom gegenwärtigen Erleben zurück in die Zeit, in der unsere Bedürfnisse unangemessen erfüllt wurden. Dabei übernehmen Teilnehmende symbolisch für uns die Rolle, die damals unzureichend besetzt war. So können wir erleben, wie es sich anfühlt, wenn die Bedürfnisse richtig erfüllt werden und sich so eine heilende Wirkung entfalten kann. Die tägliche Meditation unterstützt uns in diesem Prozess.

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>26UM01</b>	Sonntag, 27.12.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 30.12.2026, 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>26UM02</b>	Freitag, 17.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 350,-</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 erforderlich.

### Classic-Kurs (26MD01)

Jede\*r kann einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. Ein Atemprozess dauert ca. 4 Std., ideal zum Dranbleiben und Weitergehen bei inneren Prozessen.

### Intensiv-Kurs (26MD02)

Jede\*r kann zweimal selbst „holotrop“ atmen und zweimal begleiten. Durch beide Atemerfahrungen entsteht mehr Raum für Heilungsprozesse der Seele, ideal für intensive und tiefergehende innere Prozesse.

### Kompakt-Kurs (26MD03)

Jede\*r kann einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. Ein Atemprozess dauert ca. 3 Std., ideal zum Einstieg in das Holotrope Atmen.

### 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>26MD01</b>	Donnerstag, 05.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr
<b>26MD02</b>	Mittwoch, 08.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr
<b>26MD03</b>	Freitag, 11.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.12.2026, 12 Uhr

**Kursgebühr** zu zahlen direkt an Gisela Möhle:

<b>26MD01</b>	€ 390,-	<b>classic</b>
<b>26MD02</b>	€ 480,-	<b>intensiv</b>
<b>26MD03</b>	€ 280,-	<b>kompakt</b>
zahlbar bei Anreise am Benediktushof: € 36,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer*in 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 scheint klar zu sein – aber vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst zu lieben. Zu erkennen, was uns daran hindert, ist eine Kunst. Mithilfe von „The Work“ tauchen wir tief hinein in unsere eigene Gedankenwelt und erforschen unsere kritischen Denkmuster und Überzeugungen über uns, unseren Körper und andere.

Wir erkennen die wahren Ursachen von Blockaden und lernen, Körper und Geist mit tiefer Verbundenheit und Mitgefühl zu begegnen. Dabei entwickeln wir konkret für den Alltag umsetzbare Schritte, um uns nach und nach selbst mehr lieben zu können. Spielerisch-intuitive Bewegungsarbeit mit IntuiMotion™ sowie Zeiten der Stille unterstützen dabei, den Körper lebendiger und den Geist entspannter zu erfahren.

### Themen:

- einen tiefen Zugang zu uns finden, anstatt so stark „im Kopf“ zu sein
- sich von schmerzhaften Kindheitsgeschichten befreien
- Partnerschaftsprobleme durchleuchten und lösen
- lernen, uns selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein
- den eigenen Körper annehmen und wertschätzen lernen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

<b>Leitung</b>	Hiekyoung Blanz
<b>26HB01</b>	Mittwoch, 15.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr
<b>26HB02</b>	Sonntag, 16.08.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 590,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Enneagramm

mit Xenia Pompe

### Einführung (26PO01, 26PO02)

Der Persönlichkeit auf der Spur: 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 umfassend das eigene Persönlichkeitsmuster. Intensive Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt.

### Vertiefung (26PO03)

Persönlichkeit als Sprungbrett spiritueller Entwicklung: Die sogenannten „Heiligen Ideen“ geben Hinweise auf objektive Sichtweisen der Realität. Im Kurs werden die „höheren Aspekte“ der Typen erklärt und erforscht. Voraussetzung ist der Besuch des Einführungskurses.

### Elemente aller Kurse von X. Pompe:

Panelarbeit, selbstreflexive Übungen, Meditation, Erforschen, Austausch, Theorie.

<b>Leitung</b>	Xenia Pompe
<b>26PO01</b>	Mittwoch, 11.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.02.2026, 12 Uhr
<b>26PO02</b>	Mittwoch, 08.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr
<b>26PO03</b>	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	26PO01, 26PO02 € 530,- 26PO03 € 430,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Focusing als Weg der Achtsamkeit

mit Martin Höhn

Jede Situation und jedes Thema, die uns berühren, erzeugen eine Resonanz im Körper, die wir im Alltag oft ignorieren. 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. Innerer Freiraum ist die Voraussetzung, um stimmige und lebendige Lösungsschritte in uns selbst zu finden. Dies kann geschehen, wenn 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. Eine Einführung ins Focusing ist integriert.

<b>Leitung</b>	Martin Höhn
<b>26H003</b>	Freitag, 20.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Meditation und Coaching: Neuorientierung – Wandlung – Transformation

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Krisenzeiten sind Chancen der Wandlung und können vielfältige Fragen in uns hervorrufen: Wie können wir unser tiefstes Anliegen in unserem Leben und unserer Arbeit verwirklichen? Wie können wir Veränderungen und Umbrüche im Außen in unserem Inneren ausbalancieren? Wie können wir unsere Resilienzkompetenz in Krisenzeiten einsetzen? Welche Entwicklungsschritte stehen in unserem Leben an? Welche Ängste hindern uns und welche Sehnsucht will sich erfüllen? Nährt uns unsere Arbeit materiell, emotional und spirituell? Was ist die Essenz unseres Lebens? Was will durch uns in die Welt kommen?

Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, die sich in einer existenziellen, beruflichen oder persönlichen Neuorientierung befinden und sich diese 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 seine intensive Struktur einen tiefgreifenden Reflexionsprozess.

**Kurselemente:**  
täglich 4 Std. Meditation (eine Einführung für Neulinge ist integriert), 3 Std. Einzel- und Gruppencoaching, Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>26AP01</b>	Mittwoch, 13.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 17.05.2026, 12 Uhr
<b>26AP02</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 490,- 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>26NL01</b>	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.05.2026, 12 Uhr
<b>26NL02</b>	Donnerstag, 20.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 23.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ikigai & Kintsugi – Retreat

mit Klaus Motoki Tonn und Nina Bürklin

Ikigai wird oft missverstanden als die Kombination aus 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, die wir im Alltag finden und ist zutiefst persönlich. Die Begründerin, Mieko Kamiya, hat Ikigai mit der Logotherapie von Viktor E. Frankl verbunden. In diesem Retreat entdecken wir unser eigenes, authentisches Ikigai und verbinden die Fragmente unseres Lebens durch die Philosophie des Kintsugi zu einem sinnvollen Ganzen.

In der japanischen Kunst des Kintsugi werden zerbrochene Keramikstücke mit Gold wieder zusammengefügt und dadurch zu unverwechselbaren Kunstwerken. Kintsugi steht also sinnbildlich für die Akzeptanz unserer Lebensbrüche. Diese Metapher erinnert uns daran, dass unsere Narben und Brüche Teil unserer persönlichen Geschichte sind und uns einzigartig machen.

Dieses Retreat ist ein Geschenk an uns selbst, um innezuhalten und den Sinn für das, was unser Leben lebenswert macht, zu stärken. Gleichzeitig betrachten wir die Fragmente unseres Lebens und können diese mit Telearbeit zu einem größeren Ganzen zusammenfügen.

**Kurselemente:**  
Journaling, Achtsamkeitspraxis, achtsames Zuhören, Praktiken zu Selbstmitgefühl, Telearbeit, Empathie und Verbundenheit, Musik als integraler Bestandteil und Begleiterin im Seminar, Musiker: Michael Nickel.

<b>Leitung</b>	Klaus Motoki Tonn, Dr. Nina Bürklin
<b>26TO01</b>	Dienstag, 07.04.2026, 18 Uhr bis Freitag, 10.04.2026, 12 Uhr
<b>26TO02</b>	Donnerstag, 24.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 380,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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.

### Elemente beider Kurse von C. Eurich:

Vorträge, Austausch und Reflexion wechseln sich mit regelmäßigen Zeiten der Stille ab. Eine Hinführung zur Kontemplation ist in den Kurs integriert.

## Sein und Zeit

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.

Leitung	Prof. em. Dr. Claus Eurich
26EU01	Freitag, 10.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Prof. em. Dr. Claus Eurich
26EU02	Freitag, 04.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Resilienz – die Kraft unseres seelischen Immunsystems

mit Miriam Karama

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

(Albert Camus)

Warum zerbrechen manche Menschen an einer Lebenskrise, während andere gestärkt daraus hervorgehen? Was zeichnet unser seelisches Immunsystem aus und wovon hängt seine Kraft ab? Wie können wir es erfahren und stärken? Diese Fragen wollen wir gemeinsam erforschen und Antworten finden.

Achtsamkeit ist im Kontext von Resilienz zugleich Ressource und Methode. Wir erfahren in kompakter Form Wissenswertes zu Resilienz und Resilienzfaktoren und tauschen uns darüber aus. Eingerahmt und getragen wird dies von Sitzen in Stille, achtsamem Gehen, körperorientierten Wahrnehmungsübungen und Einheiten zur Selbstreflexion. Das Wissen um Resilienz und die Erfahrungen aus den verschiedenen, achtsamkeitsbasierten Übungsbereichen helfen uns, unser seelisches Immunsystem zu stärken.

Offen für alle Menschen, die am Thema Resilienz interessiert sind, eigene Krisenerfahrungen gemacht haben und/oder mit Menschen in Krisensituationen arbeiten.

Leitung	Dr. Miriam Karama
26RA01	Freitag, 06.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Resilienz und Selbstbewusstheit – in der Stille liegt die Kraft

mit Stefanie Hemken



In einer von Veränderung und Krisen geprägten Welt werden Widerstands- und Lernfähigkeit für uns wichtiger denn je. Resilienz und Selbstbewusstheit sind der Schlüssel dafür. Dieser Kurs vermittelt u. a. die folgenden Grundlagen: vier Säulen der Resilienz, Resilienzfaktoren, Innenschau als Kraftquelle besonders in krisenhaften Zeiten, Gegenwärtigkeit und Zukunftsgestaltung. Wir fördern durch gemeinsames Üben von spürender Selbstwahrnehmung eine tiefere Selbstbewusstheit. Daraus entspringt unsere Fähigkeit, in herausfordernden Zeiten gestärkt das eigene Leben zu gestalten.

In der Stille und dem Nach-innen-Lauschen ist es möglich, unsere innere Heimat zu finden. Diese innere Verbundenheit kann zu mehr Resilienz führen, einer Kombination aus Stabilität und Flexibilität, die uns in Krisenzeiten und im Alltag unterstützt.

### Kurselemente:

Kurzvortrag, Selbstreflexionen, Kleingruppenübungen (achtsame Reflexion), Gruppengespräch, Sitzen in Stille, Erfahrungsräume schaffen.

Leitung	Narma Stefanie Hemken
26HM01	Donnerstag, 10.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 13.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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 sich als „anders“ erfahren und erleben diese „Eigenartigkeit“ im Alltag oft als Schwäche. 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: wittertaugliche und Yogakleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
26CS02	Sonntag, 29.03.2026, 18 Uhr bis Freitag, 03.04.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
26CS03	Sonntag, 02.08.2026, 18 Uhr bis Freitag, 07.08.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

Die Herausforderungen des modernen Alltags- und Berufslebens lassen sich selten allein durch eine logisch-rationale Vorgehensweise bewältigen. Die Wissenschaft bestätigt, dass sich intuitiv getroffene Entscheidungen häufig als besonders tragfähig erweisen. Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Intuition bewusst zu erleben und zu fördern. Durch meditative Übungen und Achtsamkeitspraxis lernen wir, den ständigen Gedankenstrom loszulassen und einen tieferen Zugang zum Unbewussten zu finden – ohne dabei die Rationalität zu verdrängen. Indem wir Vertrauen in unsere innere Weisheit gewinnen, können wir klarere Entscheidungen treffen und zugleich unserem Herzen folgen.



### Kurselemente:

Vorstellung wissenschaftlicher Erklärungsmodelle, Achtsamkeit und Selbsterforschung, Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, Impulsvorträge und Gruppenaustausch, praktische Übungen zur Anwendung im Alltag.

Leitung	Renato Kruljac
26RK03	Sonntag, 21.06.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 23.06.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 Russel)

### Intensivtraining

Dieser Workshop richtet sich an alle, die tiefer in die Praxis der Achtsamkeit und Meditation eintauchen möchten – für mehr Gelassenheit, Bewusstsein und Lebendigkeit. Ein besonderer Fokus liegt auf dem achtsamen Umgang mit schwierigen Emotionen. Indem wir uns diesen mit Mitgefühl zuwenden, können wir alte Muster auflösen und neue, kraftvolle Handlungsalternativen entwickeln. Dabei nutzen wir wissenschaftlich fundierte Methoden aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, Psychologie und Körperarbeit. In einem geschützten Raum erleben wir Präsenz, innere Weisheit, Vertrauen und Verbundenheit. Neben klassischen Achtsamkeits- und Meditationspraktiken erwarten uns erlebnisorientierte Übungen, die zu tieferer Selbsterfahrung und Heilung führen können.

### Kursinhalte:

- Bewusstsein und emotionale Selbstregulation
- Selbstwert- und Mitgefühl
- Spiritualität und Sinnfindung
- Intuition und persönliche Neuorientierung
- Transferübungen für den privaten und beruflichen Alltag

Geeignet für alle Interessierten.

Leitung	Renato Kruljac
26RK04	Freitag, 23.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Vertrauen

mit Ines Greifelt

Entwicklungsgeschichtlich bringen wir sowohl Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie als auch individuelle Fähigkeiten mit, beides zu verwirklichen. Diese Erfahrungen sind oft über Generationen in unserem Körper gespeichert und werden durch unsere eigenen Erfahrungen erweitert. Sie lassen uns Glaubenssätze, Überlebens- und Lebensstrategien entwickeln, die sich in unseren Beziehungen 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 auch eine bewusste Entscheidung. Unsere Seele möchte lieben und vertrauen.

Wir wollen uns dem Thema mit folgenden Fragen nähern: Wie finden wir zum Urvertrauen zurück? Wie können wir uns selbst vertrauen? Wie können wir wieder Vertrauen zu anderen Menschen entwickeln? Wie können wir dem Leben vertrauen und wie ist es möglich, in etwas zu vertrauen, das größer ist als wir, uns dem hingeben und damit tief verbunden fühlen?

Durch geführte und stille Meditation sowie Atemübungen kommen wir in unserem Körper an. Wir schauen in System- und Familienaufstellungen auf das, was wirkt und uns hilft, neu zu vertrauen. Jede\*r hat die Möglichkeit, ein Anliegen aufzustellen. Bewegungen der Seele vollziehen sich in achtsamer Begleitung. Weitere Methoden aus Yoga-Basierter Traumatherapie und Hypnosystemischer Therapie unterstützen den Prozess. Wir arbeiten still und gesammelt, Gespräche sind möglich.

Leitung	Ines Greifelt
26IG01	Donnerstag, 19.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 22.03.2026, 12 Uhr
26IG02	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Gewaltfreie Kommunikation und Meditation – Einführung

mit Ingrid Halbritter

Grundüberzeugungen aller spirituellen Traditionen z. B. Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie oder Verbundenheit mit allem, was ist, müssen sich im Alltag bewähren. Wie können wir diese, insbesondere bei Konflikten mit anderen Menschen, praktisch umsetzen? 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. Diese innere Haltung will – vergleichbar mit einem Garten – gepflegt und genährt werden.



In diesem Kurs lernen wir die GFK kennen und praktizieren einfache Körperübungen und Meditationen, mit denen wir tiefer mit unserem Körper und uns selbst in Verbindung kommen können.

Leitung	Ingrid Halbritter
26HA01	Sonntag, 19.04.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 21.04.2026, 12 Uhr
26HA02	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 20.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## iRest® Yoga Nidra Meditation – Freude. Einführung

mit Beate Maaß

„Ich freue mich.  
Das ist des Lebens Sinn.  
Ich freue mich vor allem,  
dass ich bin.“  
(Mascha Kaléko)

Wie schön wäre es, einmal grundlos glücklich zu sein, nichts mehr erreichen oder verbessern zu wollen – aber ist dies möglich? Freude ist unser ganz natürlicher Seinszustand und entspringt dem tiefen Gefühl, mit dem Leben verbunden zu sein. Wenn wir das Leben akzeptieren, wie es ist, öffnet sich ein Raum der Stille, bewohnt von tiefer, echter Freude. Im Kurs üben wir, Wahrnehmungen wie Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen und Gedanken mit einer offenen Haltung willkommen zu heißen. So können wir unsere Fähigkeit stärken, mit unserem alltäglichen Erleben einfach zu sein.

Wir erkunden Gedanken als Bewegungen des Geistes und Emotionen als Bewegungen des Körpers in dem größeren Feld von Gewahrsein, das wir selbst sind. Öffnen wir uns dieser Weite, erfahren wir eine stille, grundlose Freude. Ganz unabhängig von Vorstellungen, Geschichten und Grundüberzeugungen ist diese Freude immer präsent und schenkt uns Halt in der Begegnung mit den Veränderungen des Lebens.

### Elemente aller Kurse von B. Maaß:

die zehn Stufen von iRest®, Body- und BreathSensing, meditative Movements und Tanz, geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen, Selbsterforschung in Co-Meditation, Austausch und Integration.

Leitung	Beate Maaß
26AT01	Sonntag, 19.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.04.2026, 12 Uhr
26AT02	Sonntag, 07.06.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.06.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## iRest® Yoga Nidra Meditation – der Ruf des Herzens

mit Beate Maaß



Tief in unserem Herzen schlummert ein geheimnisvolles Sehnen, das uns bewusst oder unbewusst ein Leben lang leitet. Wenn wir ihm folgen, nimmt es in der Welt durch uns Gestalt an. Wie leben wir unser inneres Feuer? Was lässt uns lebendig fühlen und Neues wagen? Gehen wir dem nach oder steht dem etwas im Weg? Wie bringen wir unser „inneres Gold“ zum Funkeln?

In diesem Kurs geht es nicht um Selbstoptimierung. Wir sind so viel mehr als unser Körper, unsere Gedanken und unsere Emotionen. Der Ruf des Herzens ist der Ruf des Seins. Wir sehnen uns danach, zu unserer inneren Quelle heimzukehren, die uns die Kraft gibt, schöpferisch in der Welt zu wirken. Gemeinsam erkunden wir spürend und willkommen heißend unsere persönliche Herzlandschaft. Wir wollen üben, uns nicht-wertend dem Raum in uns zu öffnen, in dem tief innen das Wissen auf uns wartet, welche Schätze durch uns gehoben werden wollen.

Eine kurze Einführung in die iRest®-Methode ist integriert.

Leitung	Beate Maaß
26AT03	Mittwoch, 02.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

## SELBSTführung auf dem Weg – mit dem Inneren Familiensystem (IFS)

mit Ludger P. Beckmann

Glück und inneren Frieden können wir finden, indem wir die eigenen Muster durchschauen, unsere Persönlichkeitsanteile erkennen und uns von eingrenzenden Anschauungen, „alten Filmen“ und Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden. Das ist der personale Aspekt unserer Persönlichkeitsentwicklung. Der transpersonale Aspekt, sich selbst zu erfahren, kann über die Leitfrage des Westens und des Ostens gelingen: Wer bin ich? Sie hilft uns, auf den Spuren unserer verdrängten Verletzungen und wahren Bedürfnisse unsere Wesensnatur zu erfahren. Was erleben wir, wenn alle personalen Teile beiseitretreten? Durch Selbstführung können wir unser personales Ich und unser transpersonales Selbst in einer non-dualen Praxis integrieren. Das hilft uns zu heiterer Gelassenheit auf dem Marktplatz des Alltags.

### Kursinhalte und -elemente:

das eigene Innere Familiensystem entdecken und ggf. aufstellen; Dialog der Teile mit dem Selbst; körperorientierte Achtsamkeitsübungen; Meditation; achtsamer Gruppendialog.

Offen für alle Interessierten, die ihren inneren Frieden fördern und diese 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>26LB02</b>	Sonntag, 13.09.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 17.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>A € 395,-</b> Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	<b>B € 355,-</b> Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Kabbala, Psychosynthese und Kreativität

mit Shura Lipovsky

### Auf der Suche nach innerer Kraft und Harmonie

Verwurzelt in der alten Weisheit der Kabbala, entwickelte der Psychiater Roberto Assagioli die Psychosynthese, eine spirituelle Psychologie. In den heutigen Zeiten sind wir herausgefordert, in uns die Quellen neuer Kraft zu finden. Wir untersuchen mithilfe des kabbalistischen Lebensbaumes die unterschiedlichen Ebenen der Seele auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Dabei konzentrieren wir uns sowohl auf das Höhere Selbst als auch auf unsere Schattenseiten, in der Sprache der Psychosynthese „das tiefe Unbewusste“. Diese werden wir mit Liebe untersuchen und als wichtige Quellen zur Selbsterkenntnis anschauen, um so die erneuernde Kraft der Transformation einzuladen.

Um einen Zugang zu unserem wahren Selbst zu finden, tauchen wir in vielerlei Formen der Kreativität ein: Gesang, Poesie, Bewegung, Zeichnen und Clownsspiel. Wir arbeiten mit großer Vorsicht und kehren immer wieder mit Gesang und erdenden Meditationen zurück zu unserer Basis. So kann eine Erfahrung von innerem Frieden aufblühen. Im Vordergrund stehen immer das Spielerische und der Humor. Wir lernen aber auch Theorien zu Psychosynthese und Kabbala kennen.

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>26SL02</b>	Mittwoch, 21.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 23.10.2026, 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 uns alle möglich ist, wahrhaft glücklich zu sein.

### Elemente beider Kurse von J. Niemuth:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen.

Vorkenntnisse in Meditation sind nicht erforderlich. Bei Bedarf ist eine Einführung in Meditation integriert.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN11</b>	Freitag, 04.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 06.12.2026, 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 setzen wir uns im Alltag oft selbst unter Druck und lassen uns vollständig vereinnahmen. Um inneren Frieden erfahren zu können, ist es wichtig und hilfreich, uns vom Alltagsstress zu lösen 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, kann dies auch Auswirkungen auf unsere Entscheidungen und Handlungen haben und unseren weiteren Lebensweg beeinflussen. Denn in einer friedlichen Atmosphäre verhalten wir uns anders als in einer angespannten Situation.

Unser innerer Frieden wirkt sich auch im Außen aus und bestimmt die Atmosphäre und Lebenswirklichkeit, mit der wir jedem Tag begegnen. Deshalb gehen wir in diesem Kurs den folgenden Fragen nach: Wie können wir inneren Frieden erlangen und auch in schwierigen Situationen beibehalten? Und wie können wir lernen, sinnvoll mit Streit und Unruhe umzugehen? Das wollen wir gemeinsam erforschen.

<b>Leitung</b>	Dr. Jochen Niemuth
<b>26JN10</b>	Dienstag, 12.05.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	<b>€ 170,-</b> 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 nicht imstande ist, sein Denken abzuschalten und den ganzen Tag zwanghafte Dialoge im Kopf führt, lebt in einem krankmachenden Dauerstress. Grund genug, zu lernen, den mentalen Raum bewusst zur Ruhe zu bringen. Wir üben, willentlich aus dem Denken auszusteigen und Stille einkehren zu lassen. Dies ist kein Selbstzweck, sondern der Beginn eines Lernweges. Die Wahrnehmung öffnet sich nach außen und nach innen, Unbewusstes wird bewusst, alte Emotionen drängen an die Oberfläche, um sich zu lösen. Wenn wir dies üben, erhält unsere Selbstreflexion neue Tiefe.

### Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen nach:

- Habe ich Gedanken oder haben meine Gedanken mich?
- Wie funktioniert Denken, wie Nicht-Denken?
- Wo und wie generieren wir unsere besten Gedanken und Ideen?
- Warum haben so viele Menschen Angst vor Stille?

Weitere Kursinhalte sind verschiedene Arten der Wahrnehmung; Beobachtung unserer Denkprozesse und willentliche Einflussnahme darauf; das Unbewusste und unsere „Altlasten“ und wie wir gut mit ihnen umgehen können; Nicht-Denken: stille Präsenz im Hier und Jetzt; der einfache Zugang zu einer Kreativität, die sich aus der Stille nährt; Übungen und Lernspiele.

Heilsame Überraschungen, angenehme wie unangenehme, sind möglich.

<b>Leitung</b>	George Pennington
<b>26PE02</b>	Donnerstag, 05.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.03.2026, 12 Uhr
<b>26PE03</b>	Sonntag, 19.07.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 22.07.2026, 12 Uhr
<b>26PE04</b>	Sonntag, 25.10.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe

mit Michael Radtke

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich auf 72 Stunden extreme Langsamkeit einzulassen. Das ist nicht leicht: Wir sind aus Gewohnheit häufig so getrieben, dass wir Raum und Zeit nicht mehr bewusst erleben können. Unsere innere Getriebenheit ist die wichtigste Hürde, die wir in diesen Tagen überwinden wollen. 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 wirksame „Impfung“ gegen Stress-Symptome und Burnout.

Ermäßigung durch die Kursleitung € 100,- beim 2. und € 150,- beim 3. Kursbesuch, bitte bei der Anmeldung angeben.

<b>Leitung</b>	Michael Radtke
<b>26RE01</b>	Dienstag, 07.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit

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 Clownfigur lässt uns zu unserer ureigenen Kraft (zurück-)finden. Wir werden humorvoll, behutsam und rasant in die Clownfigur 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 unliebsame 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.

<b>Leitung</b>	Kristina Mohr
<b>26KI01</b>	Freitag, 01.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 03.05.2026, 12 Uhr
<b>26KI02</b>	Mittwoch, 18.11.2026, 18 Uhr bis Freitag, 20.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 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 und daran, wie sehr wir einander brauchen. Er inspiriert uns, über unser Klein- und Groß-Sein hinauszugehen und bestärkt uns, vorgefasste 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 und mit dem in Resonanz zu gehen, was unser gemeinsames Menschsein ausmacht. So schält sich Sinn heraus, wird sichtbar, gibt uns Identität und füllt uns mit Liebe.

Wir erhalten durch eigenes Tun Einblicke in das Clownsspiel, den Hintergrund und die Gesetze von Clown und Humor. Sitzen in Stille ist Teil des Kurses.

Geeignet für alle Interessierten.

Bitte etwas mitbringen, das sich als Clownskostüm eignet.

<b>Leitung</b>	Karl Metzler
<b>26KM01</b>	Donnerstag, 29.01.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.02.2026, 12 Uhr
<b>26KM02</b>	Dienstag, 15.09.2026, 18 Uhr bis Freitag, 18.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- 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 und 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. 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.



Impulsvorträge, Austausch und Yoga wechseln sich mit geführten Meditationen und Zeiten in Stille ab. Kreative Impulse (Stifte und Lieblingszeitschriften mitbringen), Tanz und Gesang laden zu einer neuen, spielerisch-leichten Haltung ein. Für persönliche Fragen ist auf Wunsch Raum in kurzen Einzelcoachings.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
26CS01	Freitag, 02.01.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 06.01.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Alles ist Bewegung – ein Schreibretreat

mit Anna Platsch

„Jeder Augenblick ist Schöpfung,  
jeder Augenblick ist Vergehen,  
nichts in unserem Leben ist fest.“  
(anonym)

Kostbare Perle Leben – ewige Dynamik, die wir sind: Es ist so reich und intensiv, wenn wir uns dieser ständigen Schöpfung und dem wieder Vergehen überlassen. Und manchmal verlieren wir unser Vertrauen in diese große, zeitlose, alles durchdringende Lebensbewegung, als hätten wir die Schritte dieses Tanzes vergessen. Nur – wir tanzen nicht – es tanzt durch uns.

In unserem Zusammensein überlassen wir uns dem geschriebenen Wort, aus der Stille, aus dem Herzen kommend. Die Hand bewegt sich, das Wort bewegt uns in die große, fließende Bewegung hinein. Liebe ist. Vielleicht erinnern wir uns des Dufts dynamischen Lebens, das uns trägt. Ein Raum weiten Bewusstseins und grundloser Freude kann sich öffnen, von Befreiung und tiefem Vertrauen in alles, was ist. Und Humor!

Im Kurs sind wir in Stille, schreiben, lesen und lauschen. Es wird kleine Übungen als Einladung zum Schreiben geben. Die Texte werden nicht bearbeitet. Ein Raum von Transformation entsteht, der Offenheit für den eigenen Weg der Entfaltung braucht. Unser Zusammensein ist im Schweigen und von großer Achtsamkeit.

Leitung	Anna Platsch
26PL01	Donnerstag, 26.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 29.11.2026, 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 – Kalligrafie, 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“.

In diesem Kurs geben wir den Impulsen Raum und schreiben Vignetten – 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.

### Kurselemente:

Schreibübungen, auch im Freien, Feedback in der Gruppe, praktische Schreibhinweise, Meditation.

Leitung	Christiane Wirtz
26WT01	Freitag, 17.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.04.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Sein und Werden – Einführung in spirituelle Biografiearbeit. Kennenlern-Workshop

mit Liane Dirks und Christiane Wirtz

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 eine gute Vorbereitung, aber keine Voraussetzung für die **gleichnamige Weiterbildung 26/27LD05** ab September 2026. Für diese bitte über [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de) Kontakt zur Kursleiterin aufnehmen. Interessierte, die den Benediktushof und die Arbeit von Liane Dirks bereits kennen, gerne direkt für die Weiterbildung anmelden.

### Empfohlene Lektüre:

Liane Dirks: Sein & Werden – Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen

Leitung	Liane Dirks, Christiane Wirtz
26LD01	Donnerstag, 25.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 28.06.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 480,- zuzüglich 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 sind: Angst vor dem Alleinsein und Sehnsucht nach dem DU; Einsamkeit – auch in Beziehung; Verletzungen in Partnerschaft – ist Heilung möglich? Sprache finden für das Unaussprechliche; WIR ist mehr als ICH und DU; Spiritualität und Achtsamkeit in Beziehung.

### Kurselemente:

Impulsvorträge, Meditation, Paarcoaching, Körper- und Gestenarbeit, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit.

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>26AP03</b>	Sonntag, 28.06.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 30.06.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- für Paare pro Person € 430,- für Einzelpersonen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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 durcheinanderbringen und Distanz zwischen den Liebenden schaffen können, z. B. der Übergang vom Paar zur Familie, wenn die Kinder das „Nest“ verlassen, Eintritt ins Rentenalter, wenn Krankheiten Einschränkungen mit sich bringen. Wichtig ist es dann, Fragen 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 neue Impulse suchen, um ihre Beziehung lebendiger zu gestalten
- die sich ein achtsameres Miteinander wünschen
- die eine Beziehungskrise konstruktiv nutzen möchten
- die in einer wichtigen Lebensfrage (z. B. Heirat, Kinder, Trennung) 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>26J001</b>	Mittwoch, 25.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.03.2026, 12 Uhr
<b>26J002</b>	Mittwoch, 16.12.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.12.2026, 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 kann eine neue gegenseitige Wertschätzung entstehen und es wird möglich, den gemeinsamen Weg gestärkt und geklärt weiterzugehen. Unter strukturierter Anleitung machen wir erste Schritte auf dem Weg zur Versöhnung, können Altes loslassen und das Verbindende erneuern und festigen.

### Kurselemente:

kurze Vorträge, achtsame Zwiegespräche der Paare, angeleitete Gesprächs-, Körper- und Fantasieübungen, Plenumsgespräche, Achtsamkeit in Stille und Bewegung.

Der Kurs 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>26GY01</b>	Donnerstag, 18.06.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 21.06.2026, 12 Uhr
<b>26GY02</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.11.2026, 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, denn wir sind schon in Beziehung, bevor wir Individuum sind. Wenn wir jedoch erwarten, dass andere für unser Glück verantwortlich sind, werden wir oft mit den Prägungen und Bedürfnissen unseres inneren Kindes konfrontiert. Welche inneren Teile treten dabei in Beziehung und beeinflussen unser Handeln? Und was kann den Fluss unserer Beziehungen positiv unterstützen?

Wir erforschen, welche Beziehungsformen unser inneres Kind zuhause gelernt hat und wie sie sich heute zeigen. Wir werden uns der Verstrickungen in Beziehungen und unserer eigenen Anteile daran bewusst. Gegensätze in Beziehungen wollen wir als Chance und Bereicherung begreifen und gut für unser inneres Kind sorgen. In Beziehungsaufstellungen mit IFS (Internal Family Systems) finden wir Potenziale und neue Wege der Begegnung. Wir entdecken Beziehung als heilsamen spirituellen Wachstumspfad.

### Kurselemente:

Dialog mit innerem Kind und inneren Teilen, körperzentrierte und achtsamkeitsorientierte Prozessarbeit (HAKOMI), IFS, Beziehungsarbeit, Paardyaden, ggf. holotropes Atmen, Achtsamkeitsübungen, stille Meditation, Journaling der eigenen Erfahrungen, Schweigen außerhalb der Kurszeiten.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Geeignet für Paare und Einzelpersonen.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>26LB03</b>	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 07.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 360,- für Paare pro Person € 395,- für Einzelpersonen 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 und 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 sind:

- Zwischenbilanz: wohlwollender Blick zurück und Ernte
- wahre Herzenswünsche aufspüren
- Lebensqualität und Sinnfrage
- persönliche Werte, Interessen, Ressourcen erkennen
- erfolgreich mit psychischen Belastungen umgehen
- eigene Kräfte achtsam bewahren
- Ziele, Prioritäten, Handlungsschritte erarbeiten
- optimistische Sichtweisen und Zufriedenheit stärken

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>26MM01</b>	Sonntag, 18.01.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.01.2026, 12 Uhr
<b>26MM02</b>	Donnerstag, 13.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 16.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 410,- 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-Kurses. 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.

Der Kurs verbindet Einzel- und Gruppenarbeit. Jeder Tag strukturiert sich in drei Einheiten, die Körper, Geist und Seele berücksichtigen. Die Vision braucht den ganzen Menschen!

### Gilt für beide Kurse von B. E. Morrien:

Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide (6 Farben), Stift, Notizbuch.

<b>Leitung</b>	Birgitt E. Morrien
<b>26MI02</b>	Sonntag, 10.05.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 12.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Ruhestand – eine Blütezeit, eine neue Freiheit?

mit Mechthild Messer

In diesem Kurs wollen wir Klarheit gewinnen, wie wir den Übergang aus dem Berufsleben gut vorbereiten können. Rente mit 67 oder gar früher? Der Wechsel von der Berufsphase in den Ruhestand ist einer der wichtigsten Übergänge in unserem Leben. Der bisherige Mittelpunkt verändert sich, denn die Arbeit fällt weg.

Manche Menschen schauen dieser neuen Zeit sehnsüchtig entgegen – andere mit Skepsis. Denn das ist ein Schritt in eine Lebensphase, die mehr als 30 Jahre dauern kann. Das Altern und die Gestaltung dieser Zeit ist sehr individuell. Gesellschaftlich gibt es hierfür wenig Unterstützung, die Medien hingegen bieten vielerlei Ideen dazu an. Aber was passt wirklich zur ganz persönlichen Lebenssituation und Biografie? Was möchte noch gelebt werden?

Der Kurs schenkt uns Zeit, unser Leben zu bilanzieren und zu erkennen, was es bisher für uns wertvoll gemacht hat. Wir entwickeln einen Ziel- und Handlungsplan und werden uns der Gestaltungsmöglichkeiten für die letzten Berufsjahre, für den Übergang und den Ruhestand bewusst. Ergänzend beschäftigen wir uns mit Werte- und Sinnfragen nach Viktor E. Frankl.

Mit anregenden methodischen Zugängen, Achtsamkeitsübungen und kreativen Übungen aus der Biografie- und Gestaltarbeit finden wir heraus, wie wir diese Lebensphase nach unseren Vorstellungen sinnerfüllt planen können.

<b>Leitung</b>	Mechthild Messer
<b>26MM03</b>	Sonntag, 03.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 445,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Erfüllt leben nach der Arbeit – Chancen und Abenteuer

mit Birgitt E. Morrien

In der fesselnden Übergangszeit des Lebens, wenn berufliche Rollen ihr Ende finden – sei es durch Alter, Unfall oder Krankheit – eröffnet sich eine unvergleichliche Gelegenheit: die Freiheit, herauszufinden, welche Rolle(n) wir fortan einnehmen und wirklich „spielen“ wollen.

Das Coaching-Seminar vermittelt, wie man sich von alten, einengenden Rollen verabschieden und die Vielfalt neuer Möglichkeiten entdecken kann. Die seit 25 Jahren bewährte DreamGuidance-Methode von Birgitt Morrien unterstützt dabei, bisher verborgene Lebensmotive zu erkennen und in sinnstiftende Perspektiven zu verwandeln. Das Seminar kombiniert Einzel- und Gruppenarbeit, wobei täglich Einheiten für Körper, Geist und Seele integriert sind.



NEU

<b>Leitung</b>	Birgitt E. Morrien
<b>26MI01</b>	Sonntag, 25.01.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.01.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 540,- für Privatpersonen € 790,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Die Gnade des Älterwerdens

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Unsere Kultur ist geprägt von dem Streben nach ewiger Jugend. Älterwerden wird gesellschaftlich tabuisiert, verdrängt oder auf später verschoben. Aber ab wann beginnt diese Lebensphase eigentlich? Dann, wenn wir anfangen, darüber nachzudenken.

### Folgende Aspekte thematisieren wir im Workshop:

- Stationen des Lebens – die Geschichte meines Lebens
- Hingabe an unsere Vergänglichkeit
- Dankbarkeit für Gelebtes und Nichtgelebtes
- Sinnfindung und spirituelles Wachstum im Alter
- Was tun im Ruhestand?
- Lebenserfahrungen und Weisheit
- Angst und Sehnsucht im Alter
- Melancholie und bittersüßes Abschiednehmen

### Kurselemente:

Impulsvorträge, Meditation, Kleingruppenarbeit, Coachingsequenzen, Körper- und Gestenarbeit, kreatives Schreiben.

Wie kann es gelingen, das Älterwerden als eine besondere Lebenszeit zu erfahren, in Würde auf sich selbst und das Erlebte zu schauen und die Lebenserfahrungen an die nächste Generation weiterzugeben? Der Kurs eignet sich für alle Menschen, unabhängig vom Alter, die sich dem Mysterium des Lebens in seiner Entfaltung und Vergänglichkeit zuwenden möchten.

NEU

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>26AP04</b>	Sonntag, 22.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Achtsam Älterwerden

mit Helmut Dörmann und Peter Paanakker

Wenn wir realisieren, dass wir älter werden, wird uns klar: Die Zeit verfließt unaufhaltsam, wir können die Uhr nicht zurückdrehen und es noch einmal versuchen. Wenn wir aber innehalten und uns fragen, „wie“ wir denn älter werden wollen, so kann sich ein kreativer Raum mit Fragen, Unsicherheiten und neuen Perspektiven eröffnen. Möglicherweise beschäftigen uns auch schwierige Gefühle wie Einsamkeit und Angst. Gemeinsam erforschen wir, wie wir auf achtsame Weise mit dieser neuen Lebensphase umgehen können und widmen uns dabei u. a. folgenden Fragen: Können wir uns auf das Älterwerden freuen und wie reagiert unser Inneres darauf? Wie können wir achtsam und bewusst älter werden?



### Kurselemente:

Meditation, Selbsterforschung in Begegnung, Lebensweg-Biografiearbeit, 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>26HD01</b>	Donnerstag, 09.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 12.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 365,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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 Chancen 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 Sinn im eigenen Bewusstsein, im bewussten Sein zu halten, erweitert unseren Wahrnehmungsraum, 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.

<b>Leitung</b>	Prof. em. Dr. Barbara von Meibom
<b>26VM01</b>	Donnerstag, 22.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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.

<b>Leitung</b>	Helmut Dörmann
<b>26HD03</b>	Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.02.2026, 12 Uhr
<b>26HD04</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## 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 erfahren 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, Mitgefühlspraxis (Tonglen), achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die Abschied und Verlust erleben oder erlebt haben und sich heilsam damit auseinandersetzen wollen.

Leitung	Helmut Dörmann
26HD02	Donnerstag, 24.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 27.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Trauerbewältigung durch Achtsamkeit

mit Isabel Schupp

Nach dem Tod eines geliebten Menschen – ob erst vor kurzem oder schon vor vielen Jahren verstorben, sei es durch Unfall, Krankheit, Suizid, FrühTod oder Abschied am Lebensende – wird unsere Welt zu einem Scherbenhaufen, nichts ist, wie es einmal war. In diesem Kurs befassen wir uns mit dem heilsamen Umgang mit Schmerz und Trauer und erhalten Einblick in eine besondere Form der Trauerarbeit. Es geht nicht darum, unsere Trauer oder gar unseren geliebten Menschen „loszulassen“, sondern einen guten Platz dafür zu finden. Trauer verschwindet nicht, indem wir sie loswerden wollen. Im Gegenteil: Damit Trauer nicht krank macht, sondern sich heilsam wandeln kann, ist es wichtig, sie einzuladen und ihr mit wohlwollender Achtsamkeit zu begegnen.

Wir kultivieren in diesen Tagen eine Haltung, mit der wir unseren Schmerz nicht nur überleben können, sondern zurück zu Wohlbefinden und Freude finden. Die Praxis der Achtsamkeit und die schöne Natur am Benediktushof unterstützen uns in diesem Prozess.

### Themen:

- Erinnerungen an meinen geliebten Menschen
- schwierige Gefühle in der Trauer
- Reflexion Lebensweg – Trauerweg
- spirituelle Fragen

Weitere Kurselemente sind Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung (MBSR/MSC/Yoga/Qigong), Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Resilienz, Ressourcenübungen in der Natur.

Leitung	Isabel Schupp
26SI01	Donnerstag, 06.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 09.08.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU



# 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 Theorie U (nach Otto Scharmer), Search Inside Yourself (SIY) oder dem inneren Führungsduo befassen, Orientierung bieten: um innerlich Kurs zu halten oder 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 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 sowie 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)

„In Dir muss brennen,  
was Du in anderen entzünden willst.“

Heiliger Augustinus



## zen@work – Sommersesshin

mit Brigitte Madeleine van Baren

### Leadership – Change – Energiemanagement

Eine Meditationswoche für Menschen in Führungsverantwortung – einmal vollkommen raus aus der Hektik der Arbeit, rein in die Stille, in das Nichts. Durchatmen, bei sich sein können, Frieden finden und Kraft tanken.

Wir verbringen 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.



<b>Leitung</b>	Brigitte Madeleine van Baren (Seikō-An)
<b>26ZL01</b>	Sonntag, 19.07.2026, 18 Uhr bis Freitag, 24.07.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 560,- für Privatpersonen € 670,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Authentisch und bewusst führen mit Theorie U

mit Katrin Sickora und Petra Prosoparis

Wer in unsicheren Zeiten Führungsverantwortung trägt, benötigt mehr als strategisches Denken – er/sie braucht innere Klarheit, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und den Mut, sich dem Leben anzuvertrauen.

Dieser Kurs lädt dazu ein, authentisch und bewusst aus der Tiefe zu führen, mit Lebendigkeit, Resilienz und einer Haltung des Nichtwissens. Im geschützten Raum einer kleinen Gruppe erforschen wir, wie Führung nicht aus Anstrengung, sondern aus Verbundenheit entsteht – mit uns selbst, mit dem größeren Ganzen und mit dem, was durch uns in die Welt kommen will. Die Theorie U (Otto Scharmer, MIT) dient dabei als Landkarte für unsere gemeinsame Reise vom Lauschen über das Loslassen bis hin zum Verbinden mit der Quelle und Handeln aus dieser Verbindung.

Getragen von Phasen der Meditation, achtsamer Körperarbeit, Naturerfahrungen und tiefer Reflexion öffnen wir einen Raum, in dem eine neue innere Haltung, neue Perspektiven und Vertrauen wachsen können – jenseits von Leistungsdruck und Funktionieren. Der Benediktushof bietet uns dafür einen Resonanzraum von Stille, Klarheit und Wandlung. Wenn wir dem Leben lauschen, beginnt es, durch uns zu sprechen.

Der Kurs richtet sich an Führungskräfte und Menschen, die aus ihrer Mitte heraus wirken möchten – mit Herz, Klarheit und einem tiefen Ja zum Leben.

<b>Leitung</b>	Katrin Sickora, Petra Prosoparis
<b>26OR01</b>	Sonntag, 17.05.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.05.2026, 12 Uhr
<b>26OR02</b>	Sonntag, 22.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 750,- für Privatpersonen € 990,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training

mit Astrid Böttger und Thomas Fries

Wie können Führungskräfte in unserer dynamischen Welt präsent sein, mit Klarheit entscheiden und dabei empathisch kommunizieren? Wie können sie die innere Balance bewahren, um gesund und zufrieden zu bleiben? Search Inside Yourself (SIY) wurde von SIY Global gemeinsam mit Expert\*innen aus Neurowissenschaft, Wirtschaft und Achtsamkeit entwickelt, um diese Fragen zu beantworten. Das Programm stärkt zentrale Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, emotionale Intelligenz, Mitgefühl und Resilienz – essenzielle Grundlagen für wirksame und wertorientierte Führung.

Das SIY-Training umfasst Impulsvorträge, alltagstaugliche Achtsamkeitspraktiken, Selbstreflexion und interaktive Dialogformate. Es ist praxisnah, wissenschaftlich fundiert und lebendig gestaltet. Inhalte sind u. a.: bewusster Umgang mit herausfordernden Situationen, Fokus und Klarheit, konstruktive Kommunikation und empathische Zusammenarbeit. Der Benediktushof mit seiner stillen, kraftvollen Atmosphäre fördert eine tiefe persönliche Erfahrung. Phasen des Schweigens zwischen den Trainingseinheiten unterstützen die Integration und innere Verarbeitung des Gelernten.

Eine anschließende 28-tägige digitale Praxis-Challenge vertieft die Umsetzung im Alltag. Ein optionales Webinar ca. sieben Wochen nach dem Kurs bietet Raum für Reflexion und Fragen. Die Anmeldung erfolgt direkt im Kurs. Termine: 13.04.2026 und 14.12.2026, jeweils 17-18.30 Uhr.

<b>Leitung</b>	Astrid Böttger, Thomas Fries
<b>26AB01</b>	Sonntag, 22.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.02.2026, 12 Uhr
<b>26AB02</b>	Sonntag, 01.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.11.2026, 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

## 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. Vielen ist dieser Zusammenhang bekannt, gelebt wird er weniger. Um aus einer sicheren Basis heraus zu handeln, braucht es 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 bewusst herbeiführen, 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 Internal Family Systems (IFS) und Neurosystemik (G. Schmidt) ergänzen sie.

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Secure Base Leadership in der Tiefe verstehen wollen, dadurch ihre Handlungsfähigkeit erweitern und diese Kompetenzen in den Bereichen Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen möchten.

<b>Leitung</b>	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
<b>26PP06</b>	Sonntag, 12.04.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.04.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 775,- für Privatpersonen € 975,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Integrale Führungspraxis (IFP) – klar und ganzheitlich führen

mit Daniela Borschel

„Sei mit jedem Atemzug der ethischste, verantwortungsvollste und authentischste Mensch, der du sein kannst, denn du bahnst einen Weg in die Zukunft, dem andere folgen werden.“

(Ken Wilber)

Im Erkennen, dass Führung wie eine Kunst entwickelt und praktiziert werden möchte, stellen sich praktische Fragen wie: Was motiviert mich als Führungskraft? Wie kann ich klare Richtungen vorgeben? In welche Richtung möchte ich Menschen oder Projekte entwickeln? Wie treffe ich fundierte Entscheidungen? Integrale Führung auf Basis der Meta-Theorie Ken Wilbers betrachtet Führungskunst ganzheitlich, nutzt bewusst alle Perspektiven auf Führung und bezieht systemische, kulturelle und achtsamkeitsbasierte Ansätze ein. Komplexe Kontexte werden umfassender erkannt, Bewusstseinshierarchien sicht- und einsetzbar. 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 Bestandsaufnahme, Erforschen von Potenzialen und Gestaltung eines individuellen Praxisdesigns mit der von der Kursleiterin entwickelten IFP-Design-Methode.

### Kurselemente:

Themenimpulse, IFP-Design, 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>26DB01</b>	Montag, 15.06.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.06.2026, 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 Geschichtenerzähler 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>26UM03</b>	Sonntag, 11.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 13.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 350,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Das innere Führungsduo – Wille und Bewusstsein

mit Gerd Metz und Susanne Fiege

### Mit Achtsamkeit führen

Die beiden Meta-Kompetenzen Wille und Bewusstsein sind die zentralen Steuerungselemente unseres Lebensfahrzeugs. Ihnen verdanken wir alles, was wir erreichen. Indem wir sie weiter verfeinern, können wir über sie Geistesqualitäten kultivieren, die in der komplex-dynamischen Führungswelt von heute wichtig sind: Geschmeidigkeit, Flexibilität, Kohärenz und Stabilität. Wesentlicher Kunstgriff dafür ist die absichtliche (Wille) Erhöhung unserer Bewusstheit, um wiederum im Fluss des JETZT alle Facetten unseres Wollens zu beleuchten.

So kann Wille unsere Bewusstheit fördern. Diese kreisförmige Kausalität stabilisiert unsere Verfassung und ermöglicht es, einen „inneren Ort“ zu pflegen, von dem aus wir mit größerer Ruhe, Gelassenheit und Flexibilität unsere vielfältigen Führungsfunktionen ausüben können. Die Methoden dazu werden wir besprechen und üben.

### Kurselemente:

Meditation, Achtsamkeitspraktiken, Erläuterungen von Grundprinzipien, Gruppengespräch, Übungen in Dyaden und Triaden.

Der Kurs richtet sich an Führungskräfte, Projektleiter, Coaches, Scrum Master, Agile Coaches, Trainer, Berater und weitere Interessierte.

<b>Leitung</b>	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
<b>26GE03</b>	Sonntag, 08.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 650,- für Privatpersonen € 780,- 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)

Wir befassen uns in diesem Kurs mit Führung aus praktischer und spiritueller Perspektive. Welche sind die Wirkweisen von Führung? Was lernen wir daraus für unseren Führungsalltag, insbesondere für unsere innere Haltung? Wie lassen sich unsere 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 wirkungsvolle Werkzeuge der Achtsamkeit.

### Intensive Übungen behandeln folgende Themen:

- 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 an Führungskräfte und Berufstätige, die sich im Arbeitsleben weiterentwickeln wollen.

<b>Leitung</b>	Ludger P. Beckmann
<b>26LB01</b>	Sonntag, 01.02.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.02.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 445,- für Privatpersonen € 530,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

# 10 Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Symposien

Aus- und Weiterbildungen

## Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Die Erfahrung der Stille und des Schweigens am Benediktushof eröffnet Raum für neue Perspektiven. Um darüber hinaus auch Begegnungen und inspirierendem Austausch Raum zu geben, bietet der Benediktushof zahlreiche Symposien, Tagungen sowie Aus- und Weiterbildungen an.

Ein „Symposion“ war im alten Griechenland ein geselliges Treffen, bei dem man bei Wein und anregenden Gesprächen bedeutende Gedanken entwickelte und diskutierte. Auch heute steht der Begriff für den Austausch über wichtige Themen des Menschseins. Unsere Symposien und Tagungen bieten fundierte wissenschaftliche Vorträge und Workshops mit namhaften Referent\*innen und laden dazu ein, sich intensiv mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2026 laden wir Sie herzlich zu einer Reihe von abwechslungsreichen Symposien ein, die sich mit aktuell bedeutsamen Themen unserer Zeit befassen.

Zudem bieten wir ein vielfältiges Portfolio an Aus- und Weiterbildungen unter anderem in Kooperation mit namhaften Instituten 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.

Sie finden hier Kurse zu MBSR, EMA, IFS, Achtsamkeit in der Psychotherapie, Yoga-Basierter Traumatherapie sowie den Grund- und Aufbaukurs EssenzCoaching. Außerdem umfasst unser Angebot Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Schulen, spirituelle Biografiearbeit sowie Schulungen zur Leitung von Sitzgruppen für Zen und Kontemplation. 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)

„Sei die Veränderung,  
die du in der Welt sehen möchtest.“

Mahatma Gandhi



## Symposium Mystik & Spiritualität

### Kontemplation und Aktion

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

In einer Welt, die von Hektik, Krisen und Unsicherheit geprägt ist, wächst das Bedürfnis nach Orientierung, innerer Einkehr und sinnvollem Engagement. Der Klimawandel, politische Instabilität und gesellschaftliche Spaltungen fordern uns heraus – persönlich wie gemeinschaftlich.

Das Symposium Mystik & Spiritualität lädt dazu ein, den tiefen Zusammenhang zwischen Kontemplation und Aktion zu entdecken und möchte Antworten auf zentrale Fragen geben: Wie können wir inmitten von Krisen und Unsicherheiten Stille finden und zugleich aktiv für Veränderung eintreten? Wie kann christliche Spiritualität als Quelle der Kraft und Orientierung dienen?

Im Austausch, mit praktischen Übungen, theologischen Impulsen und durch Zeiten der Stille verbinden wir jahrhundertalte Weisheitstraditionen mit den Herausforderungen und Bedürfnissen unserer Zeit.

#### Bisher bestätigte Programmpunkte:

**Cynthia Bourgeault:** Kontemplationslehrerin, langjähriges Engagement für den interspirituellen und interreligiösen Dialog.

**Expertinnengespräch:**

„Botschaften der Kontemplation an die Menschen von heute“ (Online-Zuschaltung, Englisch mit Übersetzung)

**Markus Heil:** Theologe, Seelsorger, Kontemplations- und Zenpraktizierender.

**Vortrag:** „Wenn es zu wenig ist, der Politik nur zuzuschauen – in Anlehnung an Thomas Merton“

**Workshop:** „Politisch Stellung beziehen – alleine und miteinander!“

**Thomas Hohn:** Philosoph, Psychologe, Religionswissenschaftler mit Fokus auf Spätmittelalter und christlicher Mystik, Bildungsaktivist.

**Vortrag:** „Handeln im Jetzt – Mystik und Engagement bei Teresa von Avila & Meister Eckhart“

**Workshop:** „Handeln im Jetzt – Wie Mystik zu Engagement führt“

**Robin Wagener:** Mitglied des Deutschen Bundestages (Bündnis 90/Die Grünen), Prädikant in der evangelischen Kirche.

**Vortrag und Workshop:** „Leben im Einklang mit der inneren und äußeren Natur“

**Giannina Wedde:** Seminarleiterin, Musikerin, Autorin.

**Vortrag:** „Geh bis zum Abgrund. Sei Mut und Beginn – Das Heilige erfahren im Werden der Welt“

**Workshop:** „Begegnungen mit einem werdenden Gott“

**Cordula Weimann:** Klima-Aktivistin, Gründerin „Omas for future“, Atemtherapeutin.

**Vortrag:** „Leben aus der inneren Quelle und Wahrheit – Mut auf MORGEN“

**Workshop:** „Von der Stille ins Wirken: Innere Klarheit als Quelle äußeren Handelns“



#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

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

Leitung	Fernand Braun
26SY01	Freitag, 13.03.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.03.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Symposium Psychotherapie

### Narzissmus in Psychotherapie und Spiritualität: Pathologie, Fehlverhalten oder Normalität?

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Narzissmus – kaum ein Begriff wird so schnell mit Egozentrik oder gar Manipulation assoziiert. Doch was steckt wirklich dahinter? Ist Narzissmus eine Krankheit, ein moralisches Fehlverhalten oder schlichtweg Teil der menschlichen Psyche?

Dieses Symposium lädt dazu ein, sich dem Phänomen mit Offenheit und Differenziertheit zu nähern. Wir hinterfragen gängige Deutungen und untersuchen, wie sich Narzissmus im Kontext von Psychotherapie und Spiritualität zeigt – unter anderem in der Beziehung zwischen Lehrenden und Schüler\*innen sowie Therapeut\*innen und Klient\*innen. Wie gehen wir mit narzisstischen Anteilen um – bei anderen und bei uns selbst? Mit Impulsen aus Psychologie, Philosophie und spiritueller Praxis bietet diese Veranstaltung Raum für Erkenntnis, Reflexion und einen neuen Blick auf ein vielschichtiges Thema.

Erkunden Sie mit uns die Grenzen zwischen gesundem Selbstwert, destruktivem Narzissmus und spirituellem Wachstum!

#### Fortbildungspunkte für Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeut\*innen werden beantragt.

#### Bisher bestätigte Programmpunkte:

**Klaus Eidenschink:** Ausbilder für Coaches, Exekutive-Coach und Organisationsberater, Gründer und Leiter Hephaistos Coaching Zentrum in München, Autor.

**Vortrag:** „You have to be somebody, before you can become nobody! Wenn Alleinheit die innere Leere füllen soll“

**Workshop:** „Der narzisstische Mißbrauch spiritueller Wege: Wie erkenne ich, wenn die Übung ein Ego-Trip ist?“

**Prof. Dr. med. Eckhart Frick:** Kath. Priester SJ, Arzt, Psychoanalytiker, Psychodramatiker, Prof. für Spiritual Care und psychosom. Gesundheit, TUM München.

**Vortrag:** „Den Selbstwert zwischen Größen- und Kleinheitsfantasie finden“

**Workshop:** „Godplaying. Eine psychodramatische Erfahrung“

**Dr. med. Donata Galda:** Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Supervisorin in eigener Praxis, Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®.

**Vortrag:** „Das Ego im Gewand der Erleuchtung. Narzissmus in therapeutischen und spirituellen Prozessen“

**Workshop:** „Selbstliebe oder Selbstinszenierung? Psychodynamische Aspekte des spirituellen Weges“

**Dr. theol. Alexander Poraj:** Zen-Meister der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof, Kursleiter, Autor.

**Vortrag:** „Ego-Überwindung oder Ego-Ausdehnung? Formen des spirituellen Narzissmus“

**Workshop:** „Realität und Illusion der Ich-Annahme“

**Dr. phil., Dr. theol. habil. Bernhard Uhde:** Religionswissenschaftler und Religionsphilosoph.

**Vortrag:** „Narzissmus in den monotheistischen Religionen“

**Workshop:** „Das ‚Ich‘ im Christentum: Werden wir überhöht oder überwunden?“

**Univ.-Prof. Dr. Werner Vogd:** Soziologe, Forschung zur Rezeption buddhistischer Meditationspraktiken in den westlichen Gesellschaften.

**Vortrag:** „Toxische Lehrer-Schüler-Beziehungen zwischen Narzissmus und Abhängigkeit“

**Workshop:** „Selbsttäuschung auf dem Weg – ein Workshop zum spirituellen Materialismus und den egozentrischen Fallen auf dem spirituellen Pfad“

#### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

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

Leitung	Dr. Matthias Lauterbach, Dr. Alexander Poraj
26SY02	Freitag, 18.09.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 20.09.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Symposium Zen

100 Jahre Zen im Westen:  
Visionen für die Welt von heute

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Chan und Zen befinden sich seit über 100 Jahren im Dialog mit unserer westlichen Kultur. Seitdem finden gegenseitige Inspiration und kontinuierliche Durchdringung in bedeutsamen Bereichen unseres Zusammenlebens statt: vom Wirklichkeits- und Selbstverständnis über Psychologie/Psychotherapie bis hin zu Wirtschaft, Kunst oder Politik. Chan und Zen waren entscheidend für die Entstehung der Meditationsbewegung der letzten Jahre. Wie geht es jetzt weiter?

Namhafte Lehrer\*innen des Chan und Zen stellen in Vorträgen ihr bisheriges Chan-/Zen-Verständnis dar:

- Was haben wir im Westen vom Chan/Zen gelernt?
- War Zen nur eine vorübergehende Modeerscheinung?
- Haben Chan und Zen ihren Dienst im Westen bereits erfüllt?
- Welche Schätze bieten Chan und Zen? Haben wir sie wirklich verinnerlicht?
- Entfaltet sich die Wirkung von Chan und Zen erst nach Jahrzehnten? Haben wir noch Zeit dafür?
- Helfen Chan und Zen uns, die globale Situation besser zu verstehen und eine konstruktive Zukunftsvision zu entwickeln?

Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des Symposiums.

In zahlreichen Gesprächsrunden haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit, sich intensiv auszutauschen, ihr bisheriges Chan-/Zen-Verständnis und ihre Praxis kritisch zu hinterfragen sowie um neue Aspekte zu bereichern.

Das Symposium ist offen für alle an Chan-/Zen-Interessierten, für Lehrende als auch für Praktizierende und alle, die sich mit interkulturellen Prozessen beschäftigen.

### Bisher bestätigte Programmpunkte:

**Tatsudo Nicole Baden Roshi:** Zen-Meisterin, Äbtin Zen Buddhistisches Zentrum Schwarzwald sowie Crestone Mountain Zen Center (USA), Psychologin, Ausbildung in Body Mind Centering®.

**Vortrag:** „Psychotherapie im Spiegel des Zen“

### Dr. med. Dr. phil. MSc Friederike Juen Boissevain

**Roshi:** Zen-Meisterin, Sōtō-Zen-Priesterin, Ärztin, aktiv in der Hospizarbeit, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.  
**Vortrag:** „Leben und Sterben im Spiegel des Zen“

**Hinnerk Polenski Roshi:** Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen Ordens und des Zen-Klosters Buchenberg, Leiter von Zen-Seminaren für Führungskräfte.

**Vortrag:** „Bewusstsein und Künstliche Intelligenz im Spiegel des Zen“

**Dr. theol. Alexander Poraj Roshi:** Zen-Meister der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof, Kursleiter, Autor.  
**Vortrag:** „Gut oder Böse: Ethik und Moral im Spiegel des Zen“

**Manfred Rosen Roshi:** Zen-Meister der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, lebt und arbeitet in einem Mehrgenerationenprojekt mit traumatisierten jungen Menschen.

**Vortrag:** „Unsere pädagogischen Ansätze im Spiegel des Zen“

**Brad Warner Roshi:** amerikanischer Zen-Meister, ordiniert in der Sōtō-Schule von Gudo Nishijima Roshi, Autor, Musiker, Filmemacher und Blogger.

**Vortrag:** „Paarbeziehung und Sexualität im Spiegel des Zen“ (Englisch mit Übersetzung)

### Moderation:

Dr. theol. Alexander Poraj Roshi und Manfred Rosen Roshi

### Aktuelle Infos zu Referent\*innen und Programm auf:

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

Leitung	Dr. Alexander Poraj
26SY03	Freitag, 16.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 18.10.2026, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Symposium der Stiftung

Rituale. Die verborgene Kraft.

mit Gastreferent\*innen und Leitungsteam

Rituale geben Halt, verbinden uns mit dem Wesentlichen und begleiten Übergänge im Leben. Dieses Symposium lädt dazu ein, die verborgene Kraft von Ritualen (wieder) zu entdecken:

- als Bewusstwerden der Verbundenheit mit dem Großen und Ganzen in der spirituellen Praxis
- für den Blick auf das Wesentliche im Alltag
- für ein lebendiges Miteinander.

Impulse, Workshops und rituelle Erfahrungen eröffnen neue Zugänge zu Tiefe, Wandlung und Verbundenheit.

### Bisher bestätigte Programmpunkte:

**Dr. theol. Alexander Poraj:** Zen-Meister der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mitglied der spirit. Leitung am Benediktushof, Kursleiter, Autor.  
**Mit Ritualen das Leben feiern. Ein Experiment zum Mitmachen.**

**Prof. Michael Norton:** Verhaltenswissenschaftler, Verhaltensökonomie-Forscher, Harvard Business School-Professor, Autor: „Rituale, die dein Leben verändern“.  
**Vortrag:** „The Ritual Effect: The Transformative Power of Our Everyday Actions“ (Online-Zuschaltung, Englisch mit Übersetzung)

**Dr. phil., Dr. theol. habil. Bernhard Uhde:** Religionswissenschaftler und Religionsphilosoph.  
**Vortrag:** „Die interkulturelle Bedeutung von Ritualen“

**Dr. Carola Roloff:** Tibetologin, Buddhistin und ordinierte buddhistische Nonne.  
**Vortrag:** „Ritualisierter Alltag heute? Die Bedeutung von Ritualen im Leben einer buddhistischen Nonne“

**Prof. Dr. med. Franz X. Vollenweider:** Chefarzt, Department für Erwachsenenpsychiatrie und Psychotherapie, Neurophenomenology of Consciousness, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich.  
**Vortrag:** „Die Bedeutung von Ritualen bei der Erforschung der Wirkung von Psychodelika“

**Dr. med. Matthias Lauterbach:** Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Berater und Coach, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

**Harald Homberger:** Psychotherapeut, Aufstellungsseminare und Weiterbildungen (DGfS), Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.  
**Gemeinsamer Vortrag:** „Die Kraft der Rituale in der Psychotherapie“

**Rüdiger Süner:** Autor und Filmemacher.  
**Film und Gespräch:** „Seelenlandschaften. Spirituelle Orte und ihre Rituale in Deutschland“

### Aus dem Future Lab der Stiftung:

**Julian Arnowski:** Gründer Still.Yet Moving.  
„KI-gesteuerte Rituale“

**Anne-Sophie Balzer:** Journalistin.  
**Workshop:** „Haiku. Ein Aufmerksamkeitsritual“

**Alexandra Huss:** Schauspielerin.  
**Workshop:** „Back to the roots: Rituale und Symboliken aus den Ursprüngen des Theaters“

**Laura Melzer:** Psychologin, Psychotherapeutin.  
**Workshop:** „Mit Ritualen Übergänge begleiten“

### 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)

Leitung	Dr. Alexander Poraj
26SY04	Freitag, 13.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.11.2025, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- Förderticket zur Unterstützung € 260,- regulär € 220,- für aktive Förderer*innen der Stiftung € 140,- junge Erw. bis 30 Jahre (Studium/Ausb.) (begrenzt Kontingent) zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent\*innen des IAS



### Neue Weiterbildung 2026/27

Im Februar 2026 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 (25LL02) des IAS für die Weiterbildung 2026/27 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 MBSR-Weiterbildung 2026/27LL18:

<b>Leitung</b>	Karin Krudup, Dozent*innen des IAS
<b>Modul 1</b>	Do, 05.02. - Mi, 11.02.2026
<b>Modul 2</b>	Fr, 10.04. - So, 12.04.2026
<b>Modul 3</b>	Do, 18.06. - So, 21.06.2026
<b>Modul 4</b>	Do, 10.09. - So, 13.09.2026
<b>Modul 5</b>	Fr, 20.11. - So, 22.11.2026
<b>Modul 6</b>	Do, 14.01. - So, 17.01.2027
<b>Modul 7</b>	Fr, 19.03. - So, 21.03.2027
<b>Modul 8</b>	Fr, 02.07. - So, 04.07.2027

**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 222.

#### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 26/27LL18

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>25LL02</b>	Sa, 22.11.2025, 9.30 - 17 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

#### Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 27/28LL19

<b>Leitung</b>	Karin Krudup
<b>26LL02</b>	Sa, 14.11.2026, 9.30 - 17 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

## MBSR – Lehrer\*innen-Ausbildung

mit Markus Zeh, Lisa Grashey und dem Team des IAM



### Neue Ausbildung 2026-2028

Ab Juni 2026 bietet das Institut für Achtsamkeit und Meditation Tübingen (IAM) unter der Leitung von Markus Zeh, Lisa Grashey und weiteren Dozent\*innen des IAM eine umfassende 8-modulige Ausbildung zur\* zum MBSR- und Achtsamkeitslehrer\*in an. Diese vom MBSR-Verband zertifizierte Ausbildung vermittelt fundierte methodische und praktische Kenntnisse, um das MBSR-Programm professionell zu unterrichten oder achtsamkeitsbasierte Angebote erfolgreich zu gestalten.



Die Ausbildung legt besonderen Wert auf die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden. Neben methodischem Wissen stehen Haltung und Präsenz als Lehrperson im Mittelpunkt. Ein Schweigertretat sowie die Vertiefung der eigenen Meditationspraxis unterstützen den individuellen Lernprozess. Zudem profitieren die Teilnehmenden von der direkten Anleitung durch erfahrene Dozent\*innen vor Ort.

#### Online-Orientierungsseminare für die MBSR-Ausbildung 2026-28XZE01

<b>Leitung</b>	Markus Zeh, Lisa Grashey und Team
<b>25XZE02/ON</b>	Sa, 06.12.2025, 9 - 12 Uhr
<b>26XZE03/ON</b>	Sa, 28.02.2026, 9 - 12 Uhr
<b>26XZE04/ON</b>	Sa, 25.04.2026, 9 - 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	kostenfrei

### Inhalte der MBSR-Ausbildung:

- das MBSR-Programm: Inhalte und Übungen detailliert erarbeiten
- Meditationstraining: Vertiefung der eigenen Praxis
- achtsamkeitsbasierte Körperarbeit
- achtsame Kommunikation
- Selbstmitgefühl und Mitgefühl
- Inquiry: Selbsterforschung und Anwendung in Kursen
- Hintergründe: psychologische, medizinische und neurobiologische Aspekte von Stress und Achtsamkeit
- Anwendungsfelder: MBSR-Kurse und achtsamkeitsbasierte Trainings z. B. im Gesundheitsbereich, in Unternehmen, Schulen oder Coaching

**Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: [www.iam-tuebingen.de](http://www.iam-tuebingen.de)**

Bei Abmeldung von der gesamten Ausbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen des IAM und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können beim IAM oder unter [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de) erfragt werden.

#### Termine MBSR-Ausbildung 2026-28XZE01:

<b>Leitung</b>	Markus Zeh, Lisa Grashey und Team
<b>Modul 1</b>	Mi, 24.06. - So, 28.06.2026
<b>Modul 2</b>	Mi, 14.10. - So, 18.10.2026
<b>Modul 3</b>	Mi, 20.01. - So, 24.01.2027
<b>Modul 4</b>	So, 14.03. - Fr, 19.03.2027
<b>Modul 5</b>	Mi, 28.04. - So, 02.05.2027
<b>Modul 6</b>	Mi, 29.09. - So, 03.10.2027
<b>Modul 7</b>	Mi, 08.12. - So, 12.12.2027
<b>Modul 8</b>	Mi, 08.03. - So, 12.03.2028

**Kursgebühr** zu zahlen an das IAM: € 4.890,- für die gesamte Ausbildung inkl. Webinar (Ratenzahlung möglich). Zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222.

## Embodied Mindful Awareness (EMA) – Verkörperte Achtsamkeit

mit Linda Lehrhaupt und Renée Maria Kraemmer

### Grundlagentraining

Dieses Seminar 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 weitere. 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, denn 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 Personen, 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:

Es 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>	Dr. Linda Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
<b>26LL04</b>	Dienstag, 13.10.2026, 18 Uhr bis Freitag, 16.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 420,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222.

## Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit Internal Family Systems (IFS)

mit Heike Mayer und Undine Wöhr

Diese Fortbildung richtet sich an MBSR-Lehrende und alle Interessierten, die achtsamkeits- und selbstmitgeföhlbasierte Methoden vertiefen möchten. Das IFS-Modell nach 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 Wohngemeinschaft“ aus Persönlichkeitsanteilen existiert, die harmonisch oder konfliktreich zusammenleben.

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 Selbstmitgeföhl 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 Geföhlzustände 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)



<b>Leitung</b>	Heike Mayer, Undine Wöhr
<b>26LL05</b>	Donnerstag, 29.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 01.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	zu zahlen an das IAS: € 350,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 222.

## 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 Mitgeföhl 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 218.



<b>Leitung</b>	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
<b>26EM01</b>	Sonntag, 03.05.2026, 16 Uhr bis Freitag, 08.05.2026, 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 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 Asanas 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:

Yogaübende, Yogalehrer\*innen, Yogatherapeut\*innen, Psychotherapeut\*innen, Körpertherapeut\*innen.

**Für die Einführung werden bei der PTK Bayern Fortbildungspunkte beantragt.**

<b>Leitung</b>	Dietmar Mitzinger
<b>26MZ01</b>	Freitag, 17.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 19.07.2026, 12 Uhr
<b>26MZ02</b>	Sonntag, 04.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 06.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Grundkurs EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko und 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 auflösen 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 der 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. EssenzCoaching 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 Lebens Themen 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)

Der Grundkurs ist Voraussetzung für den Aufbaukurs.

#### Termine Grundkurs EssenzCoaching 2025/26AP15:

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>Modul 1</b>	Fr, 21.11. - So, 23.11.25
<b>Modul 2</b>	Fr, 23.01. - So, 25.01.26
<b>Modul 3</b>	Fr, 13.03. - So, 15.03.26
<b>Modul 4</b>	Fr, 08.05. - So, 10.05.26
<b>Modul 5</b>	Fr, 03.07. - So, 05.07.26
<b>Kursgebühr</b>	€ 3.250,- gesamt für Privatpersonen € 4.500,- gesamt für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

#### Termine Grundkurs EssenzCoaching 2026/27AP16:

<b>Module 1-5</b>	20.-22.11.26, 22.-24.01.27, 19.-21.03.27, 30.04.-02.05.27, 02.-04.07.27
<b>Kursgebühr</b>	€ 3.250,- gesamt für Privatpersonen € 4.500,- gesamt für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Gilt für Grund- und Aufbaukurs EssenzCoaching:

#### 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 kann sowohl zur beruflichen Kompetenzerweiterung/Fortbildung als auch als Begleitung für die intensive Bearbeitung persönlicher Lebens Themen genutzt werden.

#### Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung über den Benediktushof. Nur als Gesamtpaket buchbar. Rechnungsstellung & Zahlung vor Kursbeginn. Ratenzahlung auf Anfrage möglich. Unterkunft/Verpflegung zahlbar modulweise bei Anreise am Benediktushof.

#### Rücktrittsbedingungen:

Rücktritt nur nach dem ersten Wochenende möglich. Anteilsmäßige Kosten werden einbehalten, Rückerstattung der Restsumme. Bei späterem Rücktritt keine Erstattung möglich. Bei Verhinderung können bezahlte Module im Folgejahr nachgeholt werden. Für Unterkunft/Verpflegung gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

#### Weitere 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)

## Aufbaukurs EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Die Ausbildung zum EssenzCoach steht Teilnehmenden offen, die die Grundausbildung EssenzCoaching erfolgreich absolviert haben. Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseins-schulung und Training der Resonanzfähigkeit bilden die Basis für einen grundlegend neuen Ansatz im Coaching. Essenz-Coaching baut auf den bisherigen Kompetenzen der Teilnehmenden auf, vertieft diese um die spirituelle Dimension und zielt auf die Arbeit mit existenziellen Themen. Unser Anliegen im Aufbaukurs ist es, die im Grundkurs erworbenen Fähigkeiten und Haltungen zu vertiefen, die eigenen Kernkompetenzen zu erweitern und die eigene Berufspraxis auf dem Hintergrund des Essenzgedankens zu gestalten.



### Seminarthemen des Aufbaukurses:

- Modul 1** Krisen, Wandlung, Transformation
- Modul 2** Resonanz und Begegnung
- Modul 3** Persönlichkeitsstrukturen
- Modul 4** Transformation, Wandel – Abschied – Neubeginn

#### Termine Aufbaukurs EssenzCoaching 2025/26AP05:

<b>Leitung</b>	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
<b>Modul 1</b>	So, 23.11. - Mi, 26.11.25
<b>Modul 2</b>	Do, 29.01. - So, 01.02.26
<b>Modul 3</b>	Do, 19.03. - So, 22.03.26
<b>Modul 4</b>	So, 03.05. - Mi, 06.05.26
<b>Kursgebühr</b>	€ 3.250,- gesamt für Privatpersonen € 4.500,- gesamt für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



## Sein und Werden – spirituelle Biografiearbeit

mit Liane Dirks

### Neue Weiterbildung 2026/27

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 Präsenz- 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 / Zwischen Schicksal und Freiheit / Neue Formen des Miteinanders / Heimat im Jetzt / Die Kraft des Vergebens / Im Atemraum des Jenseits u. a. mehr

**Weitere Infos:** [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de),  
[www.liane-dirks.de/weiterbildung](http://www.liane-dirks.de/weiterbildung)

### 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 zu Liane Dirks über [www.liane-dirks.de](http://www.liane-dirks.de)  
Interessierte, die den Benediktushof und die Arbeit von Liane Dirks bereits kennen, bitte direkt anmelden.

### Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur komplett buchbar. Zahlung Kursgebühr von € 2.800,- in zwei Raten à € 1.400,-. Rechnungsstellung vor Beginn des ersten und vierten Moduls durch den Benediktushof. Auf Anfrage weitere Raten möglich. Bezahlung Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort.

### Rücktrittsbedingungen:

Grundsätzlich ist kein Rücktritt möglich. Eine Seminar-rücktrittsversicherung wird empfohlen. Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Empfohlene Lektüre: Liane Dirks: Sein & Werden – Schätze und Chancen unserer Biografie neu erkennen

### Termine Weiterbildung Sein und Werden 2026/27LD05:

Leitung	Liane Dirks
Modul 1	Do, 10.09. - So, 13.09.2026
Modul 2	So, 08.11. - Mi, 11.11.2026
Modul 3	Sa, 12.12.2026, 10 - 18 Uhr
Modul 5	So, 11.04. - Mi, 14.04.2027
Modul 6	Sa, 29.05.2027, 10 - 18 Uhr
Modul 7	Do, 22.07. - So, 25.07.2027
Leitung	Liane Dirks, Mike Kauschke
Modul 4	So, 14.02. - Mi, 17.02.2027
Kursgebühr	€ 2.800,- zahlbar in 2 Raten zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Zertifizierte\*r Sitzgruppenleiter\*in – Weiterbildung

mit Renate Dümmig

### Neue Weiterbildung 2026

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:

- Historie und Entwicklung der Linien (Vorträge von Dr. Alexander Poraj und Fernand Braun)
- Rolle der Sitzgruppenleitung
- Rituale in Kontemplation und Zen
- Aufbau und Organisation einer Sitzgruppe
- Abgrenzung und Definition der verschiedenen Meditationsformen
- Kommunikation und Gruppenleitung

In jedem Modul gibt es ausreichend Zeit 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. Die Module finden für Kontemplation und Zen gemeinsam statt.

### Teilnahmevoraussetzung, Zertifikat:

Mindestens fünf Kontemplationskurse oder fünf Sesshins bei einer/einem Lehrer\*in der Willigis-Jäger-Linien. Mit Anmeldung über den Benediktushof bitte auch eine E-Mail an [renate.duemmig@web.de](mailto:renate.duemmig@web.de) schicken mit Angaben zur Teilnahmevoraussetzung (Anzahl/Jahr besuchte Kontemplationskurse/Sesshins, Referenzlehrende). Die erfolgreiche Teilnahme an den drei Modulen wird durch ein Zertifikat bestätigt.

### Anmeldung und Konditionen:

Anmeldung über Benediktushof. Gesamte Kursgebühr fällig mit Start der Weiterbildung. Bezahlung Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

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

## Online – Sitzgruppenleiter\*innen- Treffen

mit Renate Dümmig

### Voneinander lernen – miteinander wachsen

Das Online-Treffen gibt Impulse und bietet den Raum, um sich über Praxiserfahrungen auszutauschen und gegenseitig zu inspirieren. Eingeladen sind alle Sitzgruppenleiter\*innen aus dem Umfeld der beiden Willigis-Jäger-Linien, auch solche, die gerade erst dabei sind, eine Gruppe zu gründen. Themenvorschläge gerne im Vorfeld per Mail an [renate.duemmig@web.de](mailto:renate.duemmig@web.de) schicken.

Beide Formate werden veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

### Termine Sitzgruppenleiter\*innen-Weiterbildung 26ZK05:

Leitung	Renate Dümmig
Modul 1	Fr, 13.03. - So, 15.03.2026
Modul 2	So, 19.04. - Di, 21.04.2026
Modul 3	So, 17.05. - Di, 19.05.2026
Kursgebühr	€ 520,- gesamt für drei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

### Termin Online – Sitzgruppenleiter\*innen-Treffen

Leitung	Renate Dümmig
26ZK01/ON	Sa, 07.02.2026, 14 - 17 Uhr
Kursgebühr	€ 30,-



## Lernen mit Achtsamkeit und Stille an GS – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen und Manfred Rosen

### Neue Weiterbildung 2026

„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen 2026 (LemAuS GS)“ vermittelt in fünf Modulen die Fähigkeit, Achtsamkeit durchgängig in den Unterricht und in den eigenen Schulalltag zu integrieren. Ziel des Projekts an den Grundschulen ist es, dass Kinder lernen, ihre Körper- und Gedankenwelt besser wahrzunehmen, um auf stressige Situationen auf Dauer gesünder zu reagieren und sich selbst besser zu regulieren. Dadurch können sie in Konfliktsituationen gelassener handeln, das Gelernte besser anwenden und ihre Aufmerksamkeit bewusster lenken.



Diese Weiterbildung kombiniert das persönliche Wachstum mit praxisbezogenen Schulthemen. Dafür wird sie von einem Zen-Meister, einer ehemaligen Gymnasiallehrerin und einer Grundschullehrerin gemeinsam geleitet. Diese legen viel Wert darauf, dass die Teilnehmenden die eigene Haltung der Achtsamkeit stärken und erweitern. Tägliche Meditationspraxis (Sitzen in Stille) und Impulse aus dem Zen sind wichtige Bestandteile der Weiterbildung.

Die Umsetzung von LemAuS an Grundschulen findet vorrangig in der 3. Jgst. statt. Vorschläge für eine mögliche Umsetzung in den Jgst. 1 und 2 werden ebenfalls erläutert. Die Weiterbildung stärkt die Lehrer\*innen 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 in der Einführung von LemAuS an der eigenen Schule.

### Themen der Module:

- Modul 1 Achtsam mit mir selbst
- Modul 2 Achtsame Kommunikation und Selbstempathie
- Modul 3 Achtsame Kommunikation und Empathie für andere
- Modul 4 Achtsamkeit weitergeben/Fortbildung des Kollegiums
- Modul 5 Achtsamkeit als Schulkonzept

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte von „Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen“ 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 beider Weiterbildungen:** Anmeldung direkt über den Benediktushof. Nur komplett buchbar. Kursgebühr enthält einen Materialbeitrag für ein weiterbildungsbegleitendes Manual und Materialordner. Komplette Kursgebühr fällig mit Start der Weiterbildung. Unterkunft/Verpflegung modulweise bei Anreise vor Ort zu bezahlen. Es gelten die Stornobedingungen des Benediktushofes, siehe **Seite 218**.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

#### Termine Lehrer\*innen-Weiterbildung GS 26LG05:

<b>Leitung</b>	Ulrike Steinmann, Manfred Rosen
<b>Modul 1</b>	Fr, 30.01. - So, 01.02.2026
<b>Modul 5</b>	Fr, 12.06. - So, 14.06.2026
<b>Leitung</b>	Ulrike Steinmann, Alexandra Andersen
<b>Modul 2</b>	Fr, 06.03. - So, 08.03.2026
<b>Modul 3</b>	So, 12.04. - Di, 14.04.2026
<b>Modul 4</b>	Fr, 01.05. - So, 03.05.2026
<b>Kursgebühr</b>	€ 500,- gesamt für fünf Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

## Lernen mit Achtsamkeit und Stille an WS – Lehrer\*innen-Weiterbildung

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen



### Neue Weiterbildung 2026/27

Viele Lehrerinnen und Lehrer an weiterführenden Schulen möchten auch in ihrem Schulalltag ihrer achtsamen Grundhaltung Ausdruck verleihen. Dabei können sie den Grenzen unseres Bildungssystems und Widerständen im Kollegium begegnen. Aber auch eigene Grenzen hindern sie möglicherweise daran, Achtsamkeit authentisch in ihren Unterricht zu integrieren.



„Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen 2026/27 (LemAuS WS)“ kombiniert das persönliche Wachstum mit praxisbezogenen Schulthemen. Dafür wird die Weiterbildung von einem Zen-Meister und einer ehemaligen Gymnasiallehrerin gemeinsam geleitet. Diese legen viel Wert darauf, dass die Teilnehmenden die eigene Haltung der Achtsamkeit stärken und erweitern. Tägliche Meditationspraxis (Sitzen in Stille) und Impulse aus dem Zen sind wichtige Bestandteile der Weiterbildung.

Sie 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/)

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

#### Termine Lehrer\*innen-Weiterbildung WS 2026/27LE08:

<b>Leitung</b>	Alexandra Andersen, Manfred Rosen
<b>Modul 1</b>	So, 04.10. - Di, 06.10.2026
<b>Modul 2</b>	Fr, 27.11. - So, 29.11.2026
<b>Modul 3</b>	Fr, 15.01. - So, 17.01.2027
<b>Modul 4</b>	Fr, 12.02. - So, 14.02.2027
<b>Modul 5</b>	Fr, 05.03. - So, 07.03.2027
<b>Kursgebühr</b>	€ 550,- 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**, die von der Stiftung organisiert und gefördert werden, bieten jungen Menschen und Familien einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Rahmen, um einen Zugang zu Meditation und Achtsamkeit zu finden.

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 Themen sind so gestaltet, dass sie von jungen Menschen verstanden, angenommen und geübt werden können.

Auf Initiative der Mitglieder des Future Lab (siehe **Seite 193**) gibt es in diesem Jahr das neue Kursformat **Dialog der Generationen – Zen-Retreat in Stille und Austausch**. Darin möchten wir junge und ältere Menschen mit ihren unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen zusammenbringen.

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.

Durch das ergänzende Online-Kursangebot **Meditation und Alltag** wird die Möglichkeit des ortsunabhängigen gemeinsamen Sitzens geschaffen. Es begleitet junge Menschen über vier Wochen mit Impulsen und Einzelgesprächen in ihrer Meditationspraxis.

Zudem unterstützt die Stiftung **Langzeitaufenthalte für Menschen in Studium und Ausbildung**, die als »Kloster auf Zeit« am Benediktushof möglich sind (siehe **Seite 220**).

Die **West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung** finanziert ihre Arbeit vorwiegend durch Spenden. Unterstützen Sie uns deshalb mit Ihrer Spende, um junge Menschen für die Zukunft zu stärken! (siehe **Seite 214**)

Weiterführende Infos zu den Projekten für die „Generation Zukunft“: [www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/](http://www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/)

„ *Inmitten der Bewegung und des Chaos bewahre die Stille in dir.* “

Deepak Chopra



## 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 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 Familienfreizeit 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 alle Familienkonstellationen: 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>26ZP36</b>	Freitag, 22.05.2026, 18 Uhr bis Montag, 25.05.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- pro Erwachsenenem, € 46,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 42,- 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 – Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)

mit Susann 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.



Der Kurs lädt dazu ein, das Staunen sowie eine kontemplative Haltung im Miteinander, in der Natur und in der Stille zu erforschen, einzuüben und zu vertiefen.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Susann Ahnert-Braun
<b>26SU04</b>	Freitag, 06.02.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 08.02.2026, 12 Uhr
<b>26SU05</b>	Freitag, 13.11.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 15.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- pro Erwachsenenem, € 46,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 42,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 21,- 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 und hier, so unbedeutend und unscheinbar er uns Erwachsenen auch 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 begegnen zu können und mehr Mitgefühl für sie zu entwickeln.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>26R001</b>	Freitag, 24.04.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 26.04.2026, 12 Uhr
<b>26R002</b>	Freitag, 03.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 05.07.2026, 12 Uhr
<b>26R003</b>	Freitag, 28.08.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 30.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 85,- pro Erwachsenenem, € 46,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 42,- pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 21,- pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

## 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>26ST06</b>	Freitag, 08.05.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 10.05.2026, 12 Uhr
<b>26ST07</b>	Montag, 16.11.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 18.11.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 120,- Mehrbetraum € 170,- Doppelzimmer € 190,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## 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.

Der Kurs gilt als 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>26ST03</b>	Sonntag, 11.01.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.01.2026, 12 Uhr
<b>26ST04</b>	Montag, 15.06.2026, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.06.2026, 12 Uhr
<b>26ST05</b>	Donnerstag, 22.10.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 25.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- Mehrbetraum € 190,- Doppelzimmer € 210,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)

mit Manfred Rosen und Anne-Sophie Balzer

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 Lebensträume 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 und 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, Anne-Sophie Balzer
<b>26ST08</b>	Donnerstag, 30.07.2026, 18 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 170,- Mehrbetraum € 210,- Doppelzimmer € 230,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Dialog der Generationen – Zen-Retreat in Stille und Austausch

mit Manfred Rosen

Junge Menschen wünschen sich manchmal die Klarheit und Lebenserfahrung der Älteren. Ältere Menschen profitieren von der Offenheit und der oft frischen Sichtweise der jungen Generation. Die einen fragen sich, wie finde ich meinen Weg in einer Welt voller Krisen und Möglichkeiten? Die anderen fragen sich, was sie weitergeben und was sie loslassen möchten.

Zwischen Aufbruch und Rückblick, zwischen Zukunftsfragen und Lebensbilanz: In diesem Retreat begegnen sich junge Erwachsene und ältere Menschen, um gemeinsam in der Stille und im Gespräch neue Perspektiven zu entdecken.



### Ablauf:

Am Vormittag praktizieren wir gemeinsam Zazen, achtsames Sitzen in Stille. Diese Praxis hilft uns, zur Ruhe zu kommen, im Moment anzukommen und uns selbst neu zu begegnen.

Am Nachmittag öffnen wir den Raum für aufrichtigen und wahrhaftigen Austausch: im Zweier-Dialog, in Kleingruppen oder im Plenum. Was beschäftigt dich gerade? Welche Herausforderungen liegen vor dir – oder hinter dir? Gemeinsam sprechen wir über Ängste, Erwartungen und Erfahrungen. Und wir entdecken, wie viel Kraft darin liegt, sich über Generationen hinweg zuzuhören und voneinander zu lernen.

### Kursleitung:

Der Kurs wird von Zen-Meister Manfred Rosen geleitet. Die Psychotherapeutin Dr. Charlotte Auer und die Psychologin und Netzwerkerin Sophia Heinlein werden als Vertreterinnen der jüngeren Generation (Future Lab) diesen Kurs durch ihre Präsenz und eigene Impulsvorträge begleiten.

Sitzen in Stille, Impulse, Zweier-Dialog, Austausch in Kleingruppen oder im Plenum, kurze Vorträge (Teisho) und ein gemeinsamer Ausklang in Stille vertiefen die Tage.

Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab 18 Jahren und an ältere Menschen, die den gegenseitigen Austausch suchen.

Zen- oder Kontemplationspraxis erwünscht.

Dieser Kurs wird gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen
<b>26R004</b>	Sonntag, 18.10.2026, 18 Uhr bis Dienstag, 20.10.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 190,- € 90,- für junge Erwachsene bis 30 Jahre zzgl. Übernachtung und Verpflegung

NEU

## Frühjahrs-camp

### Vertrauen in Zeiten von Krisen

mit Manfred Rosen und Susann Ahnert-Braun



In diesem Jahr steht das Thema „Vertrauen“ im Mittelpunkt des Frühjahrs-camps: Was ist Vertrauen? Wo kommt es her und was brauchen wir, um es immer wieder neu zu gewinnen – vor allem in Zeiten zahlreicher Krisen? Wir wollen das Frühjahrs-camp nutzen, um Vertrauen zu fassen und gleichzeitig zu erkennen, wann es Handlungsbedarf in der Selbstfürsorge gibt.

Gefordert von der schierem Vielzahl an Möglichkeiten, das Leben zu gestalten, einen Beruf zu wählen und eine Identität zu finden, können junge Menschen an der Richtigkeit ihrer Entscheidungen, ihrer psychischen Stabilität und an den krisenhaften Entwicklungen in der „äußeren Welt“ verzweifeln. Vertrauen zeigt sich in der Fähigkeit, inmitten von Unsicherheit und Wandel eine tiefe Gelassenheit zu bewahren. Sie kann es uns ermöglichen, sich den Herausforderungen des Lebens jenseits aller äußeren Veränderungen mutig und zuversichtlich zu stellen.

#### Vorträge:

- Susann Ahnert-Braun (Kontemplationslehrerin): „Vertrauen – Tiefe wagen!“
- Nils Cleve (Psychologischer Psychotherapeut, Senior Zen-Student): „Vertrauen finden in Lebenskrisen – Erfahrungen aus Psychotherapie und Zen“
- Manfred Rosen (Zen-Meister): „Mir selbst vertrauen heißt dem Leben vertrauen. Aber wo finde ich dieses Selbst und was ist das Leben?“

#### Workshops:

- Sitzen in Stille mit der Campleitung (mit Einführung)
- Nils Cleve: „Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Bewältigung von Krisen anhand von Zen und Psychotherapie“
- Birgit Jaekel: „Seonmudo – in die eigene Kraft kommen“
- Ines-Caroline Mahr: „IKIGAI – Vertrauen ins Leben durch die fünf Säulen“
- Svenja Wagner: „Yoga – die eigene Stabilität finden“

#### Fragen zum Camp und zum Programm?

Wende Dich an Kerstin Rudolph:

[k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)

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

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Wir freuen uns auf Dich!

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

<b>Leitung</b>	Manfred Rosen, Susann Ahnert-Braun
<b>26ST01</b>	Sonntag, 01.03.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.03.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- Mehrbettraum € 190,- Doppelzimmer € 210,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

## Herbstcamp

### Beziehungen und Freundschaften. Wunsch und Wirklichkeit

mit Alexander Poraj und Petra Wagner

Wie willst du Beziehungen leben – echt, frei, verbindlich? Beim Herbstcamp 2026 geht es um Freundschaften, Nähe und das, was zwischen Wunsch und Wirklichkeit steht. Inmitten von Stille, Meditation und Impulsen bekommst du Raum zum Nachdenken, Spüren und Austauschen. Gemeinsam mit anderen jungen Erwachsenen kannst du herausfinden, was dir wirklich wichtig ist – in deinen Beziehungen und in deinem Leben.



#### Vorträge:

- Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister, Theologe): „Radikale Akzeptanz. Entwicklungsräume. Beziehungsoptimierung.“
- Prof. Dr. phil. Agostino Mazziotta (FH Münster, Lehrgebiet Diversität und Community Work): „Liebe, wie sie dir gefällt – Vielfalt leben, Normen hinterfragen“
- Petra Wagner (Kontemplationslehrerin): „Beziehungen im Wandel der Zeit – Blick auf die mögliche Veränderung von Abhängigkeit in Freiheit“

#### Workshops:

- Sitzen in Stille mit der Campleitung
- Laura Melzer (Psychologin MSc, psych. Psychotherapeutin): „From Breakup to Breakthrough – Was wir loslassen können und festhalten dürfen“
- Martin Höhn (Ausbilder für Focusing DFI, TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, Dipl.-Musiklehrer): „Focusing. Das Wissen des Körpers entfalten“

- Helen Poraj (Mathematikerin, Tänzerin): „Beziehungstanz – wie erfahre ich mich selbst in Kontakt?“
- Prof. Agostino Mazziotta: „Liebe, wie sie dir gefällt – dein Raum für Fragen, Austausch und Reflexion“
- Kirsten Dreuer (ehem. Leistungssportlerin, Coach): „Ohne-einander, Mit-einander, Für-einander? – Beziehungen ver-körpern“

#### Fragen zum Camp und zum Programm?

Wende Dich an Kerstin Rudolph:

[k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)

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

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Wir freuen uns auf Dich!

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

#### Gilt für beide Camps:

Die jährlich stattfindenden Camps bieten Studierenden und Auszubildenden die Möglichkeit, den Benediktushof und die Zen- und Kontemplationsmeditation in der Tradition von Willigis Jäger kennenzulernen und sich in Stille und Austausch Themen zu widmen, die in dieser Lebensphase besonders relevant sind.

<b>Leitung</b>	Dr. Alexander Poraj, Petra Wagner
<b>26ST02</b>	Sonntag, 06.09.2026, 18 Uhr bis Mittwoch, 09.09.2026, 12 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	€ 140,- Mehrbettraum € 190,- Doppelzimmer € 210,- 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 zur Kursanmeldung und zu Ihrem Aufenthalt

Gastveranstaltungen – tagen und übernachten unter einem Dach

Veranstaltungsräume

Kontakt

Jahresüberblick 2026

Impressum, Fotonachweis



## Die Kursleiter\*innen stellen sich vor

Die vollständigen Vitae der Kursleiter\*innen finden Sie auf unserer Website.

### *Achtzehn, Christiane* (Seite 39)

Sonderschullehrerin, Dipl.-päd., Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, langj. Schülerin des Zen-Meisters C. v. Collande und Mitglied seiner „Raben Sangha“ (Zen-Peacemakers), Leitung einer Sitzgruppe.

### *Ackermann, Isolde* (Seite 112)

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.ayurvedafasten.de](http://www.ayurvedafasten.de)

### *Ahnert-Braun, Susann* (Seiten 10 f., 14 f., 17 ff., 190, 194)

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.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

### *Andersen, Alexandra* (Seite 186 f.)

ehem. Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an weiterführenden Schulen“, Trainerin GFK (M. Rosenberg), MBSR-Lehrerin, Business-Coaching u. empathisches Coaching, Lu Jong-Lehrerin, Zen-, Metta- und Vipassanapraxis. [www.alexandra-andersen.de](http://www.alexandra-andersen.de)

### *Antoni, Brigitte* (Seite 56)

Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerin (R. Steiner), Yoga Teacher Training Immersion (A. Eppler), Pranayama, Full Body Mudra und Yoga Philosophy (Iyengar), Pranayama und Yoga Meditation (G. Maehle). Weiterb. zu Yoga Philosophy, Pranayama, Meditation und Yogatherapie. [www.beyogiful.com](http://www.beyogiful.com)

### *Assländer, Regina* (Seite 95)

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).

### *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 2020 Metta-Schweigeretreats (Theravada Buddhismus), kombiniert mit Yoga, in verschiedenen Meditationszentren. [www.samari.yoga](http://www.samari.yoga)

### *Balzer, Anne-Sophie* (Seiten 120, 192)

Journalistin, Autorin, Übersetzerin, wiss. Mitarbeiterin Uni Augsburg. Sitzt in Tradition der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. Ein Tag ohne Haiku schreiben ist wie ohne Frühstück aus dem Haus rennen. [www.annesophiebalzer.com](http://www.annesophiebalzer.com)

### *Beckmann, Ludger P.* (Seiten 152, 159, 171)

Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf., IT-Management. Zen-Lehrer, ernannt von Willigis Jäger. Coach f. Führungskräfte, Ausb. in Gestaltth. u. Hakomi (ECP), HP. Zahlreiche Fortb., Sitzgruppe im Allgäu.

### *Beilé, Théo* (Seite 99)

25 J. Erf. in korean. Kampfkünsten, war Instruktor im Golgalsa-Tempel, Südkorea, dem int. SunMuDo-Hauptsitz, sowie Mitglied des korean. Demo-Teams. Trainer in französ. Lehrerausb., Gründer SunMuDo-Schule Straßburg, Taekwondo 2. Dan, Sunmudo 5. Dan, HP.

### *Bernsdorf, Jörg, Dr.* (Seite 120)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Sciences, übt u. unterrichtet seit über 25 J. Zazen, Zen-Künste (Hitsuzendo, Shakuhachi) u. Budo (Aikido, Iaido). Leitet das Doraku-An Zen-Dojo. [www.zen-muehle.de](http://www.zen-muehle.de)

### *Bickhard-Bottinelli, Jana* (Seiten 148, 156)

Yoga- u. MBSR-Lehrerin, 11 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 u. Co-Leitung in Ausb. der Schule SEELE und SEIN (R. Stiegler). Seit 2002 eigene Praxis, Einzel-/Paartherapie. In Sozialpsychiatrie tätig. [www.der-seelenbewegung-folgen.de](http://www.der-seelenbewegung-folgen.de)

**Bißmeier, Undine Nami** (Seite 32)

Zen-Lehrerin der 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 143)

Lehrcoach für The Work (vtw Berlin), Certified Facilitator in The Work (ITW, USA), seit 1999 Erf. mit Bewegung u. Tanz als Dipl.-Tänzerin. Spielerisch-intuitive Bewegungsarb. IntuiMotion™. Eigenes Seminarhaus im Allgäu. [www.hiekyoung.com](http://www.hiekyoung.com)

**Blumenberg, Katrin** (Seite 97)

Qigong-Ausbilderin (DDQT), Leitung der Zheng Yi Dao-Seminare sowie des Übungssystems „Qigong der Vier Jahreszeiten“, ausgeb. in der V.R. China. International tätig in Aus- u. Fortbildung. [www.qigong-vier-jahreszeiten.de](http://www.qigong-vier-jahreszeiten.de)

**Bodeutsch, Ralf** (Seite 112)

Dipl.-Ing., Romanistikstudium, seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberufl. Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von int. Fastenkursen u. Gesundheitsreisen. [www.bodeutsch.eu](http://www.bodeutsch.eu)

**Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil. MSc** (Seite 42 f.)

praktizierende Ärztin f. Innere Medizin, Krebserkrankungen u. Palliativmedizin. Zen-Meisterin. Ordination u. Dharma-Übertragung in Trad. v. Shunryu Suzuki (Soto-Zen). GF Hospiz im Wohld. Trägerin Bundesverdienstkreuz. Autorin zu Zen, Spiritual Care, Ethik, Poesie. Leitung einer Sangha. [www.hospiz-im-wohld.de](http://www.hospiz-im-wohld.de)

**Bollmann, Christian** (Seiten 129, 140)

Musiker, Komponist, Multi-Instrumentalist, Chor-, Ensemble- u. Seminarleiter, seit über 30 J. Obertongesang, meditative Musik, Heilkraft Klänge u. Stimme, Leiter Oberton-Chor, 24 CDs, int. Konzerte u. Seminare. [www.lichthaus-musik.de](http://www.lichthaus-musik.de)

**Borschel, Daniela** (Seite 170)

Dipl.-Kauffrau, Unternehmerin, Moderatorin, Dialogbegleiterin, Integraler Coach, Fokus Leadership, Integrale Theorie u. Praxis., Kont.lehrerin WfDK, Kado-Lehrerin, 31 Jahre Führungspraxis, davon 12 Jahre im Integralen Forum e. V. Lehrauftrag Führungspsych. [www.borschel.com](http://www.borschel.com)

**Böttger, Astrid** (Seite 169)

Führungskrafttrainerin, Search Inside Yourself Trainerin (USA), Mediencoach, Lehrauftrag (DHBW Heilbronn, KIT), Organisationsentwicklerin (Dr. G. Schmidt), Yoga- u. Meditationslehrerin. [www.astridboettger.de](http://www.astridboettger.de)

**Braun, Fernand** (Seiten 10 ff., 17 ff., 174)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 213. [www.ampulsdeslebens.de](http://www.ampulsdeslebens.de)

**Brecht, Andrea** (Seite 103)

Zert. Tänzerin, 5 Rhythmen-Lehrerin (Gabrielle Roth) auf Waves- u. Heartbeat-Level, Tanztherap., Dipl.-Päd., Kommunikationstrainerin, Somatic Experiencing Practitioner, langj. Meditationspraxis, seit über 30 J. Kursleitung. [www.5rhythmen-tanz.com](http://www.5rhythmen-tanz.com)

**Brodthmann, Sandra** (Seite 140)

Systemische Therapeutin in eigener Praxis, IFS-Therapeutin (R. Schwartz), Systemaufstellerin DGfS, Leitung Weiterbild. Familien- u. Strukturaufstellung, MBSR-/MBCT-Lehrerin, Dipl.-Ing., HP Psych., Zen-Praxis, eigene Migrationserf. [www.sandra-brodthmann.de](http://www.sandra-brodthmann.de)

**Brongs, Stefanie** (Seite 37)

Dipl.-Päd., systemische Therap. in eig. Praxis, Supervisorin, Somatic Experiencing, Integrale Somatische Psychologie. 20 J. Beratungstätigkeit u. Leitung Ehe-, Familien- u. Lebensberatungsstelle, Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Gründerin Schule f. Taijiquan, Qigong u. Zazen, Leitung Sitzgruppe. [www.stefaniebrongs.de](http://www.stefaniebrongs.de)

**Bryson, Gisela** (Seite 22)

Kontemplationslehrerin Via Cordis u. WSDK. Mitglied im WfDK. Seit 1992 Ausb. von Meditationslehrern. Langj. Ausb.leiterin Atemtherapie (Ilse-Middendorf-Institut). Supervision, Seminare in eigener Praxis.

**Burggrabe, Helge** (Seite 128)

Int. tätiger Komponist u. Seminarleiter. Komposition von Oratorien, „Hagios“-Gesangszyklen u. a., Leiter Kulturprojekt „Human“ (Menschenrechte). Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung umfangreiche Seminarätigkeit f. lebendige Spiritualität durch Gesang, Kontemplation u. Kunst. [www.burggrabe.de](http://www.burggrabe.de)

**Bürklin, Nina, Dr. oec. publ.** (Seite 145)

Betriebswirtin, Expertin f. sinnzentrierte Therapie u. Organisationsberatung, Therapeutin f. Logotherapie u. Existenzanalyse, Leitung AVE Institut, Gründerin MEANING+More®. <https://meaningandmore.com/>

**Büttner, Dorothea** (Seite 131)

Päd., Ganzheitl. Atem- u. Leibtherapie (HAG), Gemeindeglied. [www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de](http://www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de)

**Buxbaum, Dagmar** (Seiten 28, 35)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungspäd., Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, seit fast 40 J. Zen-Praxis, seit 2003 Leitung Zen-Gruppen. [Instagram/www.seelenfroh.de](https://www.instagram.com/seelenfroh.de)

**Cantú, Kay** (Seite 57 f.)

Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 3 J. im Yoga-Ashram, Ausb. von Yogalehrern (BYV), Personaltrainer, Meditationskursleiter, seit 11 J. Entw. Konzept für Xperience Yogalehrer-Ausbildung. [www.xperience-yoga.com](http://www.xperience-yoga.com)

**Ceming, Katharina, Dr. phil., Dr. theol.**

(Seiten 65, 73)  
freiberufl. Seminarleiterin, Publizistin, Theologin, Philosophin. Organisation philosoph. Reisen. Geht 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)

**Danke, André (Sat Ravi Singh)** (Seite 54 f.)

seit 2008 int. Kursleitung (Kundalini Yoga/Meditation nach Yogi Bhajan), von Yogi Amandeep Singh in die Udasin-Linie eingeweiht. Weitere Lehrer u. a. Guru Dev Singh, Don Conreaux. Int. Fotomodel, Berater/Mentor/Coach. [www.satravi.de](http://www.satravi.de)

**Debusmann, Lydia** (Seite 107)

Lehrerin Open Hands Schule (Anne Höfler), u. a. Jahrestrainings/Fortbild. für hospizlich-palliativ Engagierte, Hospiz-, Demenz-, Lebens- und Trauerbegleiterin (BTV), Mentorin. [www.handauflegen-als-weg.de](http://www.handauflegen-als-weg.de)

**Dirks, Liane** (Seiten 157, 184)

Autorin, Dozentin, Meditationslehrerin, Tai-Chi-Lehrerin. Romane zu Klimawandel, Missbrauch, Aufarbeitung Holocaust. Entwicklung von Life Script®-Methode u. Ausbildung 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** (Seite 44)

Zen-Praxis seit 1999 bei R. Drostens Roshi, seit 2016 bei Linda Myoki Lehrhaupt Roshi, von ihr Dharma-Übertragung zur Zen-Lehrerin. Langj. Yogaerf., MBSR-Lehrerin, Psycho- und Gruppenlehranalytikerin, Supervisorin. [www.zen-praxis.de](http://www.zen-praxis.de)

**Dörmann, Helmut** (Seite 162 ff.)

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 29, 123)

freischaff. Künstlerin u. Kunsttherapeutin. Zen-Meisterin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, leitet seit 1978 die Freie Werkstatt für Bildhauerei und Gestaltung. [www.gisela-drescher.de](http://www.gisela-drescher.de)

**Dressler, Stefan, Dr. med.** (Seite 142)

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 34, 185)

Psycholog. Beraterin, Burnout-Beraterin u. Trauerbegleiterin in eigener Praxis, seit über 25 J. Kursleitung versch. Körpertherapien, Taiji-Chan-Lehrerin, Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, leitet mehrere Sitzgruppen. [www.koerper-bewusst-sein.eu](http://www.koerper-bewusst-sein.eu)

**Eggen, Peter** (Seite 96)

Lehrkraft des CTND (Taijiquan, Qigong), Therapeut für chinesische Medizin für Tuina und Qigong (DGTTCM), 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 und -Lehrerin, Yogalehrerin (BYV), Gründerin Psytango und Xperience Tango. [www.xperience-tango.de](http://www.xperience-tango.de)

**Eurich, Claus, Prof. Dr. phil.** (Seite 146)

Hochschullehrer i.R. für Ethik und Kommunikation. Philosoph, Kontemplationslehrer der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger). Zahlreiche Veröff., zuletzt „Radikale Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers, „Im Zwischenraum. Reflexionen für ein erfülltes Leben.“ Blog zu philosophischen/spirituellen Themen. [www.interbeing.de](http://www.interbeing.de)

**Fell-Hagen, Monika** (Seiten 53, 140)

Psycholog. Psychoth., seit über 25 J. eigene Praxis, Körperpsychotherapie, System. Therapie u. Aufstellungen, Traumatherapie, Clarity-Process-Teacher, Yogalehrerin (BYV, Sriram), Tantrisches Yoga, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, Lehrtherapeutin Tiefenpsych., Autorin. [www.trans-personal.de](http://www.trans-personal.de)

**Fiege, Susanne, Dr. rer. nat.** (Seiten 87, 171)

Qualitätsmanagerin/Evaluationsbeauftragte FH, Köln, Doz. für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Meditationslehrerin, ordinierte Zen-Priesterin (Hollow Bones Zen-Linie). [www.bewusstseinsmut.de](http://www.bewusstseinsmut.de)

**Fries, Thomas** (Seite 169)

Search Inside Yourself Trainer (SIY), Mediator, Business-Coach, langj. Erf. in Achtsamkeit, Resilienz, Team- und systemische Organisationsentwicklung, Tai Chi-Lehrer, Studien tibetischer Buddhismus u. Zen-Meditation. <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 Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®.

**Galda, Donata, Dr. med.** (Seite 39)

FÄ Psychiatrie u. Psychoth., eigene Praxis. Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, langj. Schülerin von Zen-Meister C. v. Collande, 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 (Willigis 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)

**Glasesnapp, Jan, Dr. phil.** (Seite 181)

Psycholog. Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DVT), langjährige Meditationspraxis in der Chan-Tradition. [www.therapie-und-beratung.de](http://www.therapie-und-beratung.de)

**Grashey, Lisa** (Seite 179)

HP in eig. Praxis, Seniortrainerin/Supervisorin MBSR/MBCT Verband Dtdl., Deeper Mindfulness seit 2024, Mindfulness-Kurse in versch. Institutionen, psychotherap. Hintergrund: Hakomi, IFS, Psychotraumatologie, Hypnoth., system. Th., klientenzentr. Gesprächsführung n. Rogers, Co-Leitung MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung (IAM).

**Greifelt, Ines** (Seite 150)

System. Supervisorin u. Therapeutin (DGSF), Weiterb.: Hypnosystemische Beratung u. Therapie (G. Schmidt), YBT (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 130)

Staatlich gepr. Gesangspäd., Sängerin, Entwicklung Methode des Gesangs aus dem Herzen, 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 66 f.)

Murshida (Lehrerin) Inayati-Sufitrad. (Hazrat Inayat Khan), drehender Derwisch (Semazen) Mewlewi-Trad. (Rumi), Traumarbeit Sufitrad. (Nigel Hamilton), Gründerin/Leiterin Sufi-Zentrum Omega, der Khanqah Inayatiya und der Zawiya Sophia. [www.sufismus.ch](http://www.sufismus.ch)

**Groschupp, Bernd** (Seite 33)

Zen-Praxis seit 1993, Lehrbeauftragung f. Zen 2006 durch Willigis Jäger (Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®), regelm. Aufenthalte im Bailin Chantempel (Zhao Zhou, China), Leitung Zendo Dresden seit 1998, Richter am Sächsischen Obergericht. [www.zendo-dresden.de](http://www.zendo-dresden.de)

**Haack, Sven-Joachim** (Seite 23)

Ev. Pfarrer i.R., langj. Gemeindepfarrer u. Klinikseelsorger, Kontemplationslehrer (bestätigt von W. Jäger), Mitglied WFdK, Initiator/Leiter „Weggemeinschaft Kontemplation u. Mystik“, Weiterb.: Gestalt- u. transpers. Psychoth., sakraler Tanz, Ritual, Gebärde, Klangmassage. [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)

**Hachtmann, Stephan** (Seite 23)

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar-/Vortragstätigkeit: Herzensgebet, Integrale Spirit., Spirit. u. Abhängigkeitserf., Autor, Musiker, Komponist spirituelle Lieder. [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Häfner, Martin** (Seite 109)

HP, Physiotherapeut, Dipl.-Ing., seit 30 J. Körpertherapeut in eigener Praxis. Weiterb. Initiatische Gestaltth., 10 J. leitender Körpertherapeut TCM Klinik Steigerwald. [www.haefner-koerpertherapie.de](http://www.haefner-koerpertherapie.de)

**Häufle-Yasuda, Nobuko** (Seite 118)

Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, buddhistische Priesterin Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin und 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)

**Halbritter, Ingrid** (Seite 150)

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (M. B. Rosenberg) seit 2018, Kundalini Yoga-Lehrerin seit 2016, lebt seit 1999 in Bosnien-Herzegowina als Entwicklungshelferin und in einem Ökodorf im Schwarzwald.

**Hanses, Marion** (Seite 71)

Hebamme, Fachkraft f. Elternschaft, Bindung u. Frühe Hilfen, HP, seit 2001 Schülerin u. seit 2017 Lehrerin Diamond Approach® (A. H. Almaas), langj. Lehrtätigkeit, Mentorin Lehrerausb. Ridhwan-Schule. [www.diamondapproach.org](http://www.diamondapproach.org)

**Hartmann, Sabine** (Seite 136)

System. Familienth., eigene Praxis, Weiterb. Paarmediation u. Elterncoaching, Ausb. Transpersonale Prozessarbeit u. Co-Leitung Ausbild. Schule SEELEundSEIN (R. Stiegler), Trainerin „die Neue Autorität“ (Haim Omer), Supervision u. a. in Hospizen. [www.sabinehartmann.net](http://www.sabinehartmann.net)

**Hemken, Stefanie** (Seite 147)

Kunsthistorikerin, Päd. Psychologin, Perspektiven- und Prozesscoach, Resilienztrainerin (IHK), Systemaufstellerin (DGfS), Yogalehrerin (BDY/EYU), Kontemplationsübende am Benediktushof seit 2019. [www.stefanie-hemken.de](http://www.stefanie-hemken.de)

**Henning, Thomas, Dr. phil.** (Seite 117)

Psychotherapeut, Schüler von Dr. Jim Franklin Shihan (Shakuhachi-Meister), Laienmönch Choka Sangha, Rinzai-Trad. (Chr. Rei Ho Hatlapa Roshi).

**Herberich, Elsbeth Maria** (Seiten 37, 106, 116)

Ikebanalehrerin der Ikenobo Akademie (Kyoto), Lehrerin für Handauflegen „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Fortbildungen: Psychotherapie (H. Beaumont), Qigong (Med. Ges. für Qigong Yangsheng e.V.).

**Hinterberger, Thilo, Prof. Dr. rer. nat.** (Seite 128)

Dipl.-Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswiss., leitet Forschungsbereich Angew. Bewusstseinswiss. in der Psychosomat. Medizin, Uniklinikum Regensburg, beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins, Präsident GBB e.V. [www.ab-wissenschaften.de](http://www.ab-wissenschaften.de)

**Höfler, Anne** (Seite 106 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 102, 144)

Ausbilder für Focusing (DFI), TaKeTina®-Rhythmuspäd., Dipl.-Musiklehrer, therapeutische Erfahrung an psychosomat. Kliniken Heiligenfeld u. Privatklinik Bad Grönenbach, Focusing-Berater. [www.martinhöhn.de](http://www.martinhöhn.de)

**Holzappel, Michael** (Seite 78 f.)

Physiotherapeut, Osteopath, staatl. gepr. Tanz- und Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater und Ausbilder der Telefonseelsorge, MBSR-Lehrer, seit 2010 Achtsamkeitskurse am Benediktushof, seit 1997 Meditationspraxis, Schwerpunkte Kontemplation und Zen.

**Holzinger, Christa** (Seite 109)

Dipl.-Päd., Fachberaterin für Psychotraumatologie, Somatic Experiencing (SE), Biodanza-Ausbildung, Zen- u. Kontemplationsschulung, Diamond-Approach-Praxis, langj. int. Tätigkeit in der Erwachsenenbildung u. körperorientierten Traumaarbeit.

**Homberger, Harald** (Seiten 48, 139)

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 95)

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

**Hummel, Randolph** (Seite 158)

Dipl.-Sozialarb., System. Therapeut und Berater (SG), System. Coach und Supervisor, seit 1997 eigene Praxis, v. a. Einzel-, Paar- und Familientherapie. Mitgründer Bodensee-Institut, seit 2017 Paar-Intensiv-Kurse. [www.randolf-hummel.de](http://www.randolf-hummel.de)

**Hundsatz, Thomas** (Seite 133)

Logopäde, Gesangslehrer. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen und Sprechen weiter. [www.sprechenundstimme.de](http://www.sprechenundstimme.de)

**Jaeckel, Birgit** (Seite 99 f.)

25 J. Erf. in Kampfkunst, Yoga, Leitungsmittglied Dt. Sunmudo-Schule, Seonmudo 2. Dan, Karate 1. Dan, Meditationsanleiterin, Yogalehrerin/-ausbilderin (YACEP), Trainerin für natürliche Bewegung, Prähistorikerin M.A., Schriftstellerin, Storytelling-Seminarleiterin, ehem. Lead Consultant Alternativer Nobelpreis. [www.birgitjaeckel.com](http://www.birgitjaeckel.com)

**Jäger, Eva Maria, Prof. Dr.** (Seite 21)

Dipl.-Psych., Psychoth., Integration christl. Ressourcen, Qigonglehrerin, Lehraufträge an LMU/Staatl. Kunstakademie München, Entwicklerin Master-Studiengang Integrierte Beratung, HS Liebenzell, Mitautorin: „Spirituelles Embodiment“. [www.evamariajaeger.de](http://www.evamariajaeger.de)

**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. [www.jellouschek-praxis.de](http://www.jellouschek-praxis.de)

**Käfer, Simone** (Seite 94)

Mag. Japanologie/Philosophie/Religionswiss., Kyudo-Ausb. in Japan u. Dtl., Kyudo-Schützin seit 2006, 2. Dan, Mitglied im Dt. Kyudo Bund e.V., Atemtrainerin, in Ausb. zur HP Psychotherapie, langj. internat. Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

**Kaiser, Annette** (Seite 65)

Spirituelle Lehrerin u. Leiterin Seminarhaus Goldener Wind by Villa Unspunnen (CH), Intern. 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 72)

ihre lange meditative Reise führte sie vom Buddhismus über Advaita zur christl. Mystik. Ihre Offenheit verbindet sie mit der Liebe und der Weisheit des Universums. [www.doingnothing.de](http://www.doingnothing.de)

**Kapp, Gerlinde** (Seite 107)

Lehrerin f. Handauflegen u. Teil des Leitungsteams „Open Hands Schule“ (Anne Höfler), eigene Praxis im Handauflegen, langj. Kontemplationspraxis, Meditation im Gewahrsein u. Transpersonale Prozessarbeit (R. Stiegler), päd. Fachkraft, Lebens- u. Sozialberatung. [www.gerlindekapp.de](http://www.gerlindekapp.de)

**Karama, Miriam, Dr. phil.** (Seite 147)

Dozentin, Gesprächstherapie (HPG), Systemaufstellungen, Trauer- (BVT) u. Krisenbegleiterin (ZfN), Ausbilderin f. Trauerbegleiter\*innen, langj. Schülerin d. Zen-Meisters Dr. Cornelius v. Collande. [www.miriam-karama.de](http://www.miriam-karama.de)

**Karner-Klett, Doris** (Seiten 20, 48)

Yogalehrerin BDY/EYU, Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram, Yoga-Lehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer autorisiert von Desikachar, als Zen-Lehrerin autorisiert von Willigis Jäger, spirit. Lehrerin u. Leiterin des Samyama Integrale Yogameditation e.V. [www.yogakirchheimteck.de](http://www.yogakirchheimteck.de)

**Kauschke, Mike** (Seite 184)

Redaktionsleiter Magazin evolve, Übersetzer, Dialogbegleiter, Autor, praktizierte Zen-Buddhismus, erforschte eine integrale, transkonfessionelle Spiritualität u. war in Palliativ- u. Hospizarbeit tätig. [www.mike-kauschke.de](http://www.mike-kauschke.de)

**Kohtes, Paul J.** (Seite 41)

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 zwei Mio. dt. Nutzern, 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 132)

Gongmusiker, Cellopäd., Musiknesiologe, Klangmasagetherapeut, Coach, Seminarveranstalter, Ausbilder f. Klangkonzert/-meditation/-massagemethoden mit versch. Instrumentengruppen. [www.klangurlaub.de](http://www.klangurlaub.de)

**Kolek Braun, Maria** (Seiten 12 f., 18, 21, 51, 190)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 213.

**Korp, Harald-Alexander** (Seite 73)

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, 180)

MBSR-Lehrerin u. Doz. (IAS), Physioth., Sensory Awareness Leader, Zen- u. Koan-Praxis seit 1990, Kursleitung seit 1996, Weiterb. in Körperarb., Coaching, Yoga (u. a. TSY, Neuro-Y.) u. Trauma Sensitive Mindfulness Training. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Krahn, Karoline** (Seite 100)

Lehrerin f. Shaolin Qigong u. Taiji-Chan, Zen-Lehrerin u. Personal Assistance Teacher bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin Hippokrat. Charakterologie. [www.taiji-weg.de](http://www.taiji-weg.de)

**Kraus, Alexandra** (Seiten 36, 117, 121)

Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin, Shakuhachi-Meisterin, Lehrer: die Shakuhachi-Meister Dr. Jim Franklin u. Teruo Furuya, 2020 Titel Shihan (Meister) durch KSK-Europe, bestat. von T. Furuya, langj. Zen-Praxis. [www.alexandra-kraus.de](http://www.alexandra-kraus.de)

**Krings, Sabine** (Seite 108)

Jin Shin Jyutsu-Practitioner, seit über 20 J. fasziniert sie diese uralte jap. Heilkunst (Berührungen), Lehrer u. a. Meister Jiro Murai, M. Burmeister, M. Wenniger, I. Harris, B. Meinhardt. [www.jsj-physiophilosophie.de](http://www.jsj-physiophilosophie.de)

**Krudup, Karin** (Seite 178)

Pädagogin, Ausb.leiterin, Dozentin u. Supervisorin in MBSR-Weiterb. (IAS), langj. Meditationserfahrung, seit 1999 Metta-/Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin, MBSR-/MBCL-/MBCT-Lehrerin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Kruljac, Renato** (Seiten 80, 89, 109, 149)

M.A. Pädagogik/Bildungsmanagement, Trainer f. Achtsamkeit u. Intuition, MBSR-/MBCL-Lehrer, Coach, existenzieller Gestaltth., Kampfkünstler, Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger, langj. intern. Kursleitung, Fortb. in Polyvagal-Theorie, Somatic Experiencing, traumasensibler Körperarbeit, Autor. [www.achtsamkeit-intuition.de](http://www.achtsamkeit-intuition.de)

**Kubitz, Carmen** (Seite 122)

Künstlerische Fotografin, Coach, Gründungsdoz. Fotokunstakademie WennHeldenReisen, intern. Workshops. Schwerpunkte: Transzendenz u. Spiritualität, Klang u. Frequenz. [www.transzendente-fotografie.de](http://www.transzendente-fotografie.de)

**Ladik, Annamaria** (Seite 101)

Ärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomat. Medizin u. Psychoth., Spezielle Psychotraumatologie DeGPT, seit 2004 eigene Praxis, seit 2002 Zapchen Somatics-Lehrerin (Dr. Julie Henderson). [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Lantenhammer, Elvira** (Seite 124)

freischaff. Künstlerin, Kunststudium, Kuratorin, Lehrtätigkeit, int. Ausstellungen, 2023 Stipendiatin Pollock-Krasner-Stiftung, Yoga, Tai Chi, war Zen-Schülerin v. W. Jäger. [www.elviralantenhammer.de](http://www.elviralantenhammer.de)

**Lee, Riley, Dr.** (Seiten 111, 117)

BA, MA u. PhD in Musikwiss. (USA, Australien), int. Lehr- u. Seminartätigkeit, seit 1980 Dai Shihan (Großmeister) der Shakuhachi-Flöte, Studium bei Kasuya Yokoyama u. Chikuho Sakai II. Seit 80er J. gibt er Atemworkshops. 2025 Gastmusiker beim 7. Welt-Shakuhachi-Festival, über 60 CDs/DVDs, Schwerpunkt Zenmusik. [www.rileylee.com](http://www.rileylee.com)

**Lehrhaupt, Linda, Dr. phil.** (Seiten 86, 180)

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, Zen-Lehrerin der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga), Taiji- und Qigong-Lehrerin, Autorin. [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

**Lener, Christine** (Seite 116)

Senior Professorin Ikebana Floral Art, einzige Europäerin mit abgeschlossen. Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana in Japan, 30 J. Präsentation der Ikebana Kultur durch Lehren u. intern. 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 32 f.)

Ev. Theologe, Klinikseelsorger i.R., Paar-, Lebens- und Familienberater (DAJEB), Supervisor u. Coach (DGSv), Seelsorgefortbildner, Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, seit 2014 Leitung Meditationsgruppe, seit 2020 Zen-Kurse. [www.leverenz-koeln.de](http://www.leverenz-koeln.de)

**Leverenz, Marianne** (Seite 32 f.)

Ev. Theologin, Paar-, Lebens-, Familien- und Erziehungsberaterin i.R., Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, seit 2014 Leitung Meditationsgruppe, seit 2020 Zen-Kurse. [www.leverenz-koeln.de](http://www.leverenz-koeln.de)

**Lindemann, Ulf** (Seite 130)

Lehrer für schamanisches Wissen, spiritueller Begleiter, Autor, Seminarleiter, Musiker. [www.ulf-lindemann.de](http://www.ulf-lindemann.de)

**Lipovsky, Shura** (Seiten 68, 152)

Studium: Gesang, Clown u. Leben, Kabbala, Jiddische Sprache, Schauspielausb., Dipl.-Psychosynthese-Führungscoach, Therapeutin, Sängerin, Schreiberin u. Komponistin jiddischer Lieder, Magid. [www.ShuraLipovsky.com](http://www.ShuraLipovsky.com)

**Löffler, Sabine** (Seiten 141, 170)

Dipl.-Psych., Familienth., PBSP-Therapeutin/-Trainerin (Pesso-Therapie), in eig. Praxis, Supervisorin, Weiterb. in Ego-State-Therapie, Ressourcenorient. Psychoth., Brainspotting, langj. Mitarbeit im sozialpsychiatr. Dienst. [www.pesso-therapie.de](http://www.pesso-therapie.de)

**Luger-Schreiner, Helga** (Seite 84)

Mag. art., Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunsttherapeutin, MSC-/MCP-/Metta-Lehrerin, Autorin, Konzept-/Leitung PAS (Uni Wien), Expertin kunstbasierte Meditation/meditationsbasierte Kunst. [www.powerful-heART.at](http://www.powerful-heART.at)

**Luthe, Mirjam** (Seite 82)

MSC-/MBSR-/Awake in the Wild-/Yogalehrerin, lehrt an versch. int. Instituten, Mitgründung/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 151)

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** (Seiten 83 ff., 90)

Ärztl. Psychoth., FA für Kinder-/Jugendpsychiatrie, Achtsamkeitslehrer MSC, MBSR, MBCT, MBCL, MCP, PNT, Master-Trainer Positive Psych., Autor, Ausb.leitung Klin. Achtsamkeits- u. Selbstmitgefuehlslehrende, Teacher-Trainer MCP/MPL/MCE. [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 buddhist. Alltagspraxis. [www.mariemannschatz.de](http://www.mariemannschatz.de)

**Manstetten, Reiner, Dr. phil.** (Seite 16)

Philosoph, Doz. Uni Heidelberg, 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 181)

FÄ für Psychiatrie, Psychotherapie u. Psychosomatische Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT und für systemische Therapien (RGST), Doz. AWP Freiburg.

**May, Silke** (Seiten 81, 84 f., 101)

Studium der Malerei (Alanus HS), Kunsttherap. DGKT, HP Psychoth., Traumath. PITT, eigene Praxis, MBSR-/MBCT-Senior Teacher, Zen-Praxis in Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. [www.mbsr-silke-may.de](http://www.mbsr-silke-may.de)

**Mayer, Heike** (Seite 180)

IFS-Therapeutin, Supervisorin/Trainerin IFS-Ausb., HP Psychoth., MBSR-Senior Trainerin, von Linda Myoki Lehrhaupt Roshi als Zen-Lehrerin autorisiert, mehrere Bücher/Audio-Kurse/Lehrvideos zu Achtsamkeitspraxis u. IFS. [www.achtsamkeitstraining-muenchen.de](http://www.achtsamkeitstraining-muenchen.de)

**Meibom, Barbara von, Prof. em. Dr.** (Seite 163)

arbeitet seit 27 J. mit Menschen u. Organisationen an ganzheitl. Potenzialentw., ECP, Autorin, Coach, spirit. Lehrerin, Leitung CommUnio-Institut f. Führungskunst, Autorin. [www.communio-fuehrungskunst.de](http://www.communio-fuehrungskunst.de)

**Messer, Mechthild** (Seite 160 f.)

M.A., Schreib- u. Gestaltpäd. (IGB), über 20 J. Laufbahnberaterin (ZML) in eigener Praxis, Personaltrainerin in Unternehmen, Biografie-Coach für berufl. Neuorientierung u. Lebenswendepunkte. [www.beruf-und-biografie.de](http://www.beruf-und-biografie.de)

**Messerschmidt, Alexandra** (Seite 88)

Dipl.-Kommunikationswirtin, Senior MBSR-Lehrerin, MSC-Lehrerin, Supervisorin Achtsamkeitslehrende, Mindful Leadership Trainerin, Führungskräftecoach, langj. Führungskraft. [www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de](http://www.selbstmitgefuehl-und-achtsamkeit.de)

**Metz, Gerd** (Seiten 87, 171)

Dipl.-Psych., Senior Business Coach, Trainer, Leiter Zentrum f. Entwicklung und Bewusstsein (ZEB), Ausbildungs-institut für MBSR-Lehrende, eigene Meditationspraxis. [www.zeb-nuernberg.de](http://www.zeb-nuernberg.de)

**Metzler, Karl** (Seite 155)

Pantomime, Schauspiellehrer, Ausbilder von Lehrenden für Körpersprache (Uni Freiburg; Freiburger Schauspiel-schule), langj. Zen-Meditation. [www.metzler-methode.de](http://www.metzler-methode.de)

**Mikuskovics, Bernhard** (Seite 131)

Musikpädagoge, Musiker, intern. Musikpreise, Energiearbeit mit Stimme u. Klangyoga, spiritueller Lehrer im Bereich Stimme, Atem, Schwingung, Kontemplation. [www.mikuskovics.info](http://www.mikuskovics.info)

**Minde, Uwe** (Seiten 141, 170)

approb. Psychologe, Psycho- u. Verhaltensth., Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familienth., Ausb. in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) bei Albert Pesso u. L. Perquin, seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zen-Praxis. [www.uweminde.de](http://www.uweminde.de)

**Mitzinger, Dietmar** (Seite 181)

Psych. Psychoth., Supervisor, Yogalehrer BDY/EYU, Begründer Yoga-Basierte Traumatherapie (YBT), Autor, Mitglied Forum universitärer Arbeitsgruppen f. Naturheilverfahren und Komplementärmedizin. [www.yoga-basierte-traumatherapie.de](http://www.yoga-basierte-traumatherapie.de)

**Möhle, Gisela** (Seite 142)

HP Psychoth., Hebamme, Ausb. in Transpersonaler Psychoth. u. Prozessarbeit, Grof certified Holotropic Breathwork Practitioner, seit über 20 J. Kurse Holotropes Atmen, Weiterb. Gestalt- u. Psychodrama, langjährige Meditationspraxis. [www.holo-tropes-atmen.de](http://www.holo-tropes-atmen.de)

**Mohr, Andrea** (Seite 126)

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 155)

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 101)

lizenzierter Feldenkrais®-Lehrer FVD (Mark Reese, USA), seit 2004 Kursleiter für Kontemplation/kontemplatives Gebet und Körperarbeit. [www.feldenkrais-meditation.de](http://www.feldenkrais-meditation.de)

**Morrien, Birgitt E.** (Seite 160 f.)

Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit über 25 J. Menschen in bes. berufl. Veränderungszeiten, Autorin, Begründerin DreamGuidance-Methode, internat. tätig, eigene Praxis. [www.cop-coaching.com](http://www.cop-coaching.com)

**Nagel, Klaus** (Seite 23)

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 36, 100, 121, 125, 153)

Studium Biologie u. Philosophie, Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, 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, 145)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Logoth. (Viktor E. Frankl, DGLE), Atemth. (Grof/Michel), system. Beraterin, Coach, über 20 J. (Führungs-)Funktionen 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, Margot** (Seite 124)

Künstlerin u. Dozentin für jap. Tuschemalerei, studiert seit 2002 Sumi-e in Japan, intern. Ausst. u. Auszeichnungen, 2021 Sonderpreis japanisches Außenministerium. [www.m-olejniczak.ch](http://www.m-olejniczak.ch)

**Österle, Michael HoKai** (Seite 94)

Zen-Lehrer der Linie von Kobun Chino Roshi, spirit. Leiter Zen-Zentrum Altbäckersmühle, Dharma-Nachfolger seiner Eltern, GenKi u. KyuSei, Studium Politikwiss., langj. Leitung Einrichtungen in Gerontopsychiatrie. [www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de](http://www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de)

**Ott, Ulrich, Dr. phil. nat.** (Seite 87)

promov. Dipl.-Psych., seit 1998 an Uni Gießen, seit 2005 beim Institut f. Grenzgebiete d. Psychologie u. Psychohygiene, Weiterb. in Yoga, Gestaltkörperarb., Kognitive Verhaltensth., unterrichtet seit über 30 J. Yoga u. Meditation, Autor. [www.ulrichott.de](http://www.ulrichott.de)

**Paanakker, Peter** (Seiten 82 f., 88 f., 162, 169)

Achtsamkeitslehrer, MBSR-/MSC-/MBCL-/MBCT-Lehrer, Somatic Experiencing (SE), Internal Family Systems (IFS) Praktiker u. Coach/Supervisor, 30 J. Erf. mit Achtsamkeit und Meditation, auch in Organisationen. [www.peterpaanakker.de](http://www.peterpaanakker.de)

**Park, Chan** (Seite 105)

ehem. NASA-Ing., Mindful-Tango-Lehrer, Autor von „Tango Zen, Walking Dance Meditation“, int. Mindful-Tango-Workshops, Filmregie „Tango Your Life“. [www.TangoZen.com](http://www.TangoZen.com)

**Peña, Ángela** (Seite 106)

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, 154)

Soziologie- u. Psychologiestudium, 35 J. innerbetriebl. Weiterb. in großen Unternehmen, seit 1978 tiefgehende Beschäftigung mit den Tafeln von Chartres, Autor. [www.pennington-training.com](http://www.pennington-training.com)

**Pietzko, Albert** (Seiten 144, 158, 162, 182 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, die der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dienen. Ihr Hintergrund: eine tiefe Begegnung mit dem Sufismus, Autorin. [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)

**Platsch, Klaus-Dieter, Dr. med.** (Seite 72)

Arzt für innere u. chines. Medizin sowie Psychoth., geschult in einer westlichen Sufi-Trad., vertritt er heute eine offene, traditionsübergreifende Spiritualität, Autor. [www.herzdeslebens.net](http://www.herzdeslebens.net)

**Pompe, Xenia** (Seite 143)

Enneagramm-Lehrerin, Päd., Trainerin, Coach. Einzel-/Gruppenbegleitung, seit 1996 Enneagrammarbeit, 15 J. Kursleitung, Meditationspraxis. [www.treffpunkt-enneagramm.de](http://www.treffpunkt-enneagramm.de)

**Poraj, Alexander, Dr. theol.**

(Seiten 26 ff., 175 ff., 190, 195)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes. Vita siehe Seite 213.

**Prescher, Andreas** (Seite 30)

Taiko-Lehrer, Gründer des Kumano Taiko Dōjō, Schüler von Peter Su Markus u. Anne Wagner, regelmäßige Aufenthalte in Japan. [www.prescher.net](http://www.prescher.net)

**Prosoparis, Petra** (Seite 168)

Prozessbegleiterin für regenerative Transformation, systemische Coachin, Raumhalterin für tiefe Wandlungsprozesse. [www.prosoparis.de](http://www.prosoparis.de)

**Radtko, Michael** (Seite 154)

Führungskraft, Trainer, Autor, Sterbe- u. Lebensbegleitung, inneres Erforschen, Erkenntnis durch direktes Erleben vermitteln.

**Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss.** (Seite 96)

Kommunikations- u. Sportwiss., lehrt in der 12. Generation der Gründerfamilie Taijiquan, Mitgründer CTND u. CTNAcademy, Coach, Autor, Ausbilder, anerkannt von DDQT u. BVTQ, int. Seminare. [www.ctnd.de](http://www.ctnd.de)

**Ratzel, Lucy** (Seite 98)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT), Lehrer: Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee, Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Seminarreisen Griechenland, Shin Tai bei Veronika Mager. [www.lucyratzel.com](http://www.lucyratzel.com)

**Reichardt, Jutta** (Seite 129)

FÄ Psychosomat. Medizin, Universal Healing Tao-Lehrerin, über 30 J. Arbeit mit energet. Heilweisen u. Klängen.

**Reichel, Maria** (Seite 22)

Kontemplationslehrerin WFdK, ev. Pfarrerin i.R., Geistliche Begleiterin, war im Vorstand Geistl. Zentrum Schwanberg, seit 1997 Exerzitien u. Leibarbeit, seit 2007 Centering Prayer. [www.centering-prayer.de](http://www.centering-prayer.de)

**Reichmann, Sven** (Seite 38)

Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie in Hamburg. [www.svenreichmann.de](http://www.svenreichmann.de)

**Reis Habito, Maria, Dr.** (Seite 40)

seit 2012 Authorized Teacher der Sanbo-Zen Int. Lineage, Guiding Teacher Sophia Zen Center (USA), 2023 von Meister Hsin Tao zum Authorized Teacher ernannt, Int. Program Director Museum of World Religions, Taipeh. <https://sophiazien.org/>

**Renz, Siegfried** (Seite 102)

Kreativtherapeut, TaKeTiNa®-Rhythmspäd., Hakomi-Therapeut, HP Psychotherapie, Studium Bildhauerei u. Flamenco-Gitarre. [www.siegfried-renz.de](http://www.siegfried-renz.de)

**Reuter, Thomas** (Seite 126)

Bildhauer, Steinmetzlehre, Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia, freiberufl. Bildhauer, Arbeiten im öff. u. sakralen Raum, Meditationspraxis. [www.thomasreuter-bildhauer.de](http://www.thomasreuter-bildhauer.de)

**Rihm, Frank** (Seite 132)

Dipl.-Musik-/Kreativth., TaKeTiNa®-Rhythmusth., Gestaltth., SE, Tiefenpsycholog. Psychoth., HP Psychoth., war langj. tätig in Heiligenfeld Kliniken, Meditationspraxis. [www.frankrihm.info](http://www.frankrihm.info)

**Rosen, Manfred** (Seiten 30 f., 120, 186 f., 191 ff.)

Zen-Meister u. spiritueller Wegbegleiter in Nachfolge v. Willigis Jäger, Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mitglied Präsidium Stiftung West-Östliche Weisheit Willigis Jäger, lebt u. arbeitet in einem Mehrgenerationenprojekt mit traumatisierten jungen Menschen. [www.zen.sunny-day.org](http://www.zen.sunny-day.org)

**Rothe, Daniel, Dr. theol.** (Seite 15)

kath. Theol., wiss. Mitarb. Lehrstuhl Religionsphilos. u. -wiss., Uni Mainz, Kontemplationslehrer der Linie Wolke des Nichtwissens (W. Jäger). [www.jetztundhier-bensheim.de](http://www.jetztundhier-bensheim.de)

**Saner, Regula** (Seite 86)

Psychotherapeutin SBAP (CH), eigene Praxis, MSC-/MBSR-Trainerin, Meditationspraxis, Ausbilderin. [www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/](http://www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/project/regula-saner/)

**Schaefer-Kölcze, Doris** (Seite 132)

Psych. Beraterin, Yoga-Meditationsth., Bühnentänzerin, 19 J. Choreografie/künstlerische 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 98)

Juristin, Qigong-Ausbilderin (DDQT), Chan Mi Gong-Lehrerin (Dr. Zuzana Sebkova-Thaller u. a. Lehrer), Fortb. bei Meister Zhi Chang Li, Prof. Liu Ya Fei, Vorsitzende Chan Mi Gong Ges. [www.schreiner-qigong.de](http://www.schreiner-qigong.de)

**Schupp, Isabel** (Seite 164)

Trauerfachberaterin, MBSR-/MSC-Lehrerin, Kommunikationstrainerin Palliative-Care/Hospizarbeit Uni München, 30 J. Achtsamkeitspraxis, Autorin. [www.isabel-schupp.de](http://www.isabel-schupp.de)

**Schwenkler, Ulrike** (Seite 49)

Dipl.-Betriebswirtin, Yoga-Lehrerin BDY/EYU, 12-j. Ausb. Spirit. Heilung u. therapeut. Yoga (B. Schenkbiel), langj. Zen-/Kont.praxis u. a. bei Willigis Jäger, zahlreiche Yoga-fortbildungen. [www.yogaschule-schwenkler.de](http://www.yogaschule-schwenkler.de)

**Schwiehorst-Schönberger, Ludger, Prof. em. Dr. theol.** (Seite 16)

Studium Philosophie u. Theologie, war Prof. f. alttestamentliche Bibelwiss. Uni Wien, seit 1983 Initiatische Therapie u. Zen, Kontemplationslehrer.

**Seegy, Sybille** (Seite 159)

Klin. Gestaltth., Paarth., System. Integrative Paarth. (H. Jellouschek Institut), Sexualth., IFS, MBSR-/MBCT-/MBCL-/Vini Yoga-Lehrerin, HP Psychoth., 25 J. eig. Praxis. [www.praxis-fuer-achtsamkeit-und-gesundheit.de](http://www.praxis-fuer-achtsamkeit-und-gesundheit.de)

**Segatz, Helga** (Seite 111)

Atemtherapeutin, seit 1989 Einzel-/Gruppenarb., seit 1994 Unterricht/Fachfortb. f. Atemtherap., int. Atemseminare, langj. Kontemplationspraxis, Autorin. [www.einfachatmen.de](http://www.einfachatmen.de)

**Sell, Johannes** (Seite 131)

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WFDK u. Linie Wolke des Nichtwissens (W. Jäger), Gregorianik.

**Shepherd-Kobel, Katharina** (Seite 118)

Lehrerin, Theologin, 10 J. in Japan, dort Tuschmalerei bei Tazuko Niimra u. Zen bei Yamada Koun Roshi, Zen-Lehrerin Sanbo-Zen-Schule, seit 1991 Unterricht Tuschmalerei, 2024 Outstanding Women in Buddhism Award, Autorin. [www.tuschmalerei.ch](http://www.tuschmalerei.ch)

**Sickora, Katrin** (Seite 168)

systemische Prozessbegleiterin u. a. bei Orga.entwickl., Theorie U und SPT Practitioner, System. Coachin, (Großgruppen) Moderatorin/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 (W. Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder Yogalehrer BDP. [www.montevertita.de](http://www.montevertita.de)

**Skovgaard Poulsen, Therese** (Seite 56 f.)

über 36 J. Hebamme, Expertin für Yoga, westl. u. chin. Medizin, Akupunktur, Ernährung, Meditation, Lehrer: Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Sri K. Patthabi Jois.

**Skowronnek, Bettina** (Seite 137 f.)

HP Psychoth., Aus-/Fortb.: Initiatische Therapie nach Dürckheim, Transpersonale Prozessarb., Gestaltth., Familienstellen, war Kreativtherap. in den Heiligenfeld Kliniken und Co-Leiterin in Bewusstseinschule SEELEundSEIN (R. Stiegler). [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)

**Stede, Carolin** (Seite 132)

MSc Psych., Tiefenpsych. Psychotherapeutin, TaKeTiNa®-Rhythmuspäd., Ausb. in Hatha-Yoga, Meditationspraxis. [www.carolinstede.com](http://www.carolinstede.com)

**Steinmann, Ulrike** (Seite 186)

Grundschullehrerin, MBSR-Lehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit u. Stille an Grundschulen“ mit A. Andersen, Achtsamkeitstrainerin für Kinder, systemische Beraterin, 10 J. Konrektorin/Schulleitung, Fortbildnerin für BEP, Meditationspraxis.

**Stern, Nicole** (Seite 64)

Vipassana- u. Dharmalehrerin (Chr. Titmuss), langj. int. Erfahrung, seit 30 J. Beschäftigung mit versch. Meditationstechniken, Psychologiestudium, im Netzwerk Buddhist Teachers Europe, Leiterin Teacher Training Deep Rest Meditation, Autorin. [www.deep-rest-meditation.de](http://www.deep-rest-meditation.de)

**Stiegler, Richard** (Seiten 70, 136)

HP, Aus- u. Fortb. in Humanistischer u. Transpersonaler Psychologie, langj. Vipassanapraxis, seit 1988 Kursleiter f. Transpersonale Prozessarbeit u. Meditationslehrer, 2001 Gründung Bewusstseinschule SEELEundSEIN, seitdem Leitung Ausb. in Transpersonaler Prozessarbeit, Autor. [www.seeleundsein.com](http://www.seeleundsein.com)

**Stiller, Caroline** (Seiten 148, 156)

System. Präventionscoach, Personal- u. Organisationsentwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention, Entspannungs-/Achtsamkeitstraining, Yoga- und Zen-Praxis. [www.caroline-stiller.de](http://www.caroline-stiller.de)

**Stockhausen, Markus** (Seite 127)

intern. Trompetensolist, Komponist, Seminarleiter, Interesse f. Transformation durch Klang, sein Weg ist musikalisch-spirituell, transkonfessionell u. in christlich-hermetischer Tradition. [www.markusstockhausen.de](http://www.markusstockhausen.de)

**Strenger, Gabriel** (Seite 69)

lebt in Jerusalem, klinischer Psych., Lehrbeauftragter Psychoth. an Hebräischer Uni, lehrt Hebräische Bibel, jüdische Mystik, Chassidismus u. jüdische Meditation, aktiv im interreligiösen Dialog, Sänger, Autor. [www.gabriel-strenger.com](http://www.gabriel-strenger.com)

**Taleb Rashid, Ingo** (Seite 67 f.)

Sheikh u. Repräsentant Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Gründer Movement Concept®, Choreograf, Regisseur, Ninpo-Lehrer, 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 40)

Abt Wu-Sheng Kloster (Taiwan), einer der erfahrensten Zen-Meister der chines. Trad., unterrichtet weltweit Chan-Meditation, 2001 Gründung Museum of World Religions, Engagement in interrel. Dialog, seit 2002 Präsident der an UN vertretenen NGO „Global Family for Love and Peace“. [www.hsintao.org](http://www.hsintao.org)

**Thanner-Pietzko, Sabine**

(Seiten 144, 158, 162, 182 f.)  
Essenz-Coach, seit 2014 mit A. Pietzko Ausb.leitung EssenzCoaching, Schwerpunkt: Körper-/Gestaltenarbeit, Begleitung Menschen in Wandlungsprozessen, Künstl. Direktorin/GF TTW, Choreografin, Tanzpäd., kreative Körper- u. Bewegungsth. [www.essenzcoaching.com](http://www.essenzcoaching.com)

**Timm, Martin** (Seite 121 f.)

Multimedial arbeitender Künstler, Mitbegründer Fotokunstakademie WennHeldenReisen, Autor int. ausgez. Buch „Haiku fotografieren“. [www.timmfotografien.de](http://www.timmfotografien.de)

**Toma, Charlotte** (Seite 55)

Yogalehrerin, Mentorin, 20-j. Unterricht-/Ausbildungserf., verbindet Körper- u. Mentalarbeit, Gründerin Akademie für Yoga u. weibliche Weisheit. [www.yofgo.com](http://www.yofgo.com)

**Tonn, Klaus Motoki** (Seite 145)

Autor, Ikigai Coach mit jap. Wurzeln, Search Inside Yourself-Ausbilder, Time To Think Facilitator, Initiator Finde Zukunft, langj. Zen-Meditation. [www.finde-zukunft.de](http://www.finde-zukunft.de)

**Trevisan, Rémy** (Seite 123)

Künstler, seit 1987 Dozent für Malerei u. Zeichnen in DE und FR, seit 1988 int. Einzel-/Gruppenausstellungen, Zen-Praxis. [www.remy-trevisan.eu](http://www.remy-trevisan.eu)

**van Baren, Brigitte Madeleine** (Seite 168)

Juristin, Unternehmerin, Inner Sense, 2005 von Willigis Jäger u. Ryoum Roshi zur Zen-Lehrerin ernannt, Teil 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. buddhist. Praxis bei Lehrern versch. Trad. (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas), Therapieausb. in transpersonaler Psych., NLP, Analyse nach Jung, zert. in Holotropic Breathwork und Gestalttherapie.

**von Brück, Michael, Prof. em. Dr. theol.** (Seite 41)

bis 2014 Prof. für Religionswiss., Uni München, z.Zt. Honorarprof. für Religionswiss./-ästhetik, Uni Linz, 5 J. Dozentur/Studium in Indien, Zen- u. Yoga-Lehrer, zahlreiche Veröffentlichungen. [www.michael-von-brueck.de](http://www.michael-von-brueck.de)

**von Collande, Blandina** (Seite 31, 95)

Lehrerin für Taiji-Chan u. Qigong, Aus-/Weiterbild. in Taiji (Peter Yang) u. in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Psychoth. Fortb. (H. Beaumont).

**von Collande, Cornelius, Dr. phil.** (Seite 31 f.)

Gestaltth., EU-Zertifikat f. Psychotherapie, MBSR-Lehrer, Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Zen-Meister der „White Plum Asanga“ (Bernie Glassman). Psychotherapie, Beratung u. Seminare in eigener Praxis. [www.Raben-Sangha.de](http://www.Raben-Sangha.de)

**Wagner, Gemma** (Seite 130)

Stimmbildnerin, Sängerin, Musiktherapeutin, Referentin beim Schweizer Yogaverband, Meditationspraxis. [www.gemma-wagner.de](http://www.gemma-wagner.de)

**Wagner, Petra** (Seite 12 ff., 20, 191, 195)

Kontemplationslehrerin und Mitglied der spirituellen Leitung der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), Mitglied Präsidium West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, freischaff. Künstlerin, Ausb. in Wahrnehmung und Intuition. [www.petra-wagner-kontemplation.de](http://www.petra-wagner-kontemplation.de)

**Wagner-Malsch, Rotraut** (Seite 104)

Atem-, Bewegungs- u. Stimmtherapeutin, eig. Praxis seit 1998, Kreativtherapeutin Heiligenfeld-Kliniken seit 2018, Singkreisleiterin, Kont.praxis, Fortb. in Tanzleitung, Focusing, Traumaarbeit. [www.atem-arts.de](http://www.atem-arts.de)

**Warner, Brad** (Seite 40)

amerik. Zen-Meister, 11 J. in Japan, dort Dharma-Übertragung von Gudo Nishijima Roshi, in Japan Arbeit an Low-Budget-Monsterfilmen, jetzt Autor u. a. von Hardcore Zen, The Other Side of Nothing. [www.hardcorezen.info](http://www.hardcorezen.info)

**Werner, Andrea, Dr. med.** (Seite 108)

Ärztin, Praktizierende der Rosen-Methode Körperarbeit, Supervisorin, Lehrtätigkeit, Klin. Erf. Psychosomatik/-therapie, Erf. Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie, eig. Praxis, Autorin. [www.praxis-aw.de](http://www.praxis-aw.de)

**Wessels, Alexandra** (Seite 169)

Psych., system. Beraterin, Supervisorin, Therapeutin, Coach, seit 1997 Meditationspraxis, 15 J. Orga.beratung, Studium Wirtschaftswiss., langj. Leitungserfahrung. [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, 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, Autor. [www.clarity-coaching.de](http://www.clarity-coaching.de)

**Willms, Jana** (Seite 80 f.)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Physioth., MBSR-/MBCT-/MBCL-Seniorlehrerin, Koordinatorin MBCL/Interpersonal Mindfulness (IAS), MBCL-Ausbilderin (IAS), MBI-Supervisorin, Autorin. [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

**Wilm, Birgit** (Seite 106 f.)

Lehrerin „Open Hands Schule“ (A. Höfler), war Zen-Schülerin v. W. Jäger, Sonderpäd. i.R., Ausb. u. a. in Polarity, Jin Shin Jyutsu, Havening Techniques®.

**Wingert-Weber, Christina** (Seite 110)

Dipl.-Lehrerin Körper- u. Bewusstseinsarbeit „Rhythmus. Atem.Bewegung.“, Kont.lehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens (W. Jäger), Erzieherin. [www.scharing.de](http://www.scharing.de)

**Wirth, Renate, Dr. agr.** (Seite 139)

Systemische Therapeutin, Traumath., Praxis für Systemaufstellungen, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. [www.renate-wirth.de](http://www.renate-wirth.de)

**Wirtz, Christiane** (Seite 157)

Autorin, Journalistin, Life-Script-Ausb. (Liane Dirks), arbeitete für Zeitungen u. Radio, Meditationserfahrung. [www.christiane-wirtz.de](http://www.christiane-wirtz.de)

**Wöhr, Undine** (Seite 180)

IFS-Therapeutin, Trainerin GfK, HP Psychoth., M. A. Psycholinguistik, Sprechwiss., Mediatorin, Feldenkrais-Pädagogin, studiert mit Lama Tilmann Borghardt. [www.geist-in-bewegung.de](http://www.geist-in-bewegung.de)

**Wolbert, Randy** (Seite 39)

Zen-Schüler Roshis M. Linehan u. Greg Mayers, seit 2016 Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule® (W. Jäger), 2018 Bestätigung (Linehan), 2021 Roshi (Mayers), DBT-Therapeut.

**Wolf, Christiane, Dr. med.** (Seite 64)

war Gynäkologin in DE, vor über 20 J. nach USA ausgewandert, Mitbegründerin von InsightLA, Dharma- u. Retreatlehrerausb. durch Spirit Rock Meditation Center u. Insight Meditation Society, MBSR-Ausbilderin, MSC, IFS, Autorin. [www.christianewolf.com](http://www.christianewolf.com)

**Zacke, Andrea** (Seite 82)

Lehrerin f. MBSR/MSC/achtsame Komm., Beraterin/Ausbilderin personenzentrierter Ansatz n. Rogers, Lehrerin f. Körpersprache, Ergoth., Meditationspraxis. [www.andreazacke.de](http://www.andreazacke.de)

**Zang, Janina** (Seite 125)

Studium Germanistik, Anglistik, Kunstgeschichte, mehrj. Tätigkeit im Hl. Land, Studium Ikonenmalerei in London, seit 2008 Ikonenmalerin. [www.janina-zang.de](http://www.janina-zang.de)

**Zeh, Markus** (Seite 179)

Dipl.-Musikpäd., Jazz-Pianist, seit 2007 MBSR- u. Search Inside Yourself-Trainer, Mindful Leadership-Trainer, Coach u. a. IFS, systemische Beratung u. Persönlichkeitsentwicklung. [www.mbsr-tuebingen.de](http://www.mbsr-tuebingen.de)

**Zeitler, Wolfgang** (Seite 74)

Studium Medizin, Philosophie, Musikwiss., Hörkünstler, Autor, seit 1985 Kursleiter Musikmeditation, 24 J. Musiktherapeut, HP Psychoth. [www.musikmeditation.de](http://www.musikmeditation.de)

**Ziplies, Margaretha** (Seite 110)

Atemtherapeutin (Ilse-Middendorf-Institut), seit 1993 in eig. Praxis, Ausbilderin Atempädagogen, Fortb. in Tanz als Meditation (N. Kloke u. a.). [www.atem-tanz.de](http://www.atem-tanz.de)

**Zölls, Doris** (Seite 28 f.)

Evangelische Theologin, Zen-Meisterin (ernannt von Willigis Jäger) und Mitglied der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. [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 Rōshi, 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 Rōshi und erhielt 1980 die Erlaubnis, Zen zu lehren.

1983 gründete er im Haus St. Benedikt, das der Abtei Münsterschwarzach gehörte, in Würzburg 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.

## Benediktushof GmbH

Die im Jahr 2003 gegründete Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH (Benediktushof GmbH) bildet den rechtlichen und organisatorischen Rahmen und die wirtschaftliche Basis für das, was der Benediktushof ist: ein Zentrum für Spiritualität, in dem Menschen sich mit den wesentlichen Fragen des Lebens auseinandersetzen können.

So bildet die Benediktushof GmbH den Hintergrund, vor dem das Eigentliche geschieht. Die GmbH hat zwei Gesellschafterinnen, die Gertraud und Josef Gruber Stiftung und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung (siehe **Seite 214**). Die Gertraud und Josef Gruber Stiftung ist auch Eigentümerin der an die Benediktushof GmbH vermieteten Grundstücke und Gebäude. Geschäftsführer der Benediktushof GmbH ist Diplom-Wirtschaftsingenieur Gerhard Bader.

Die Mittel für die Finanzierung des Seminar- und Tagungszentrums stammen ausschließlich aus den Einnahmen des Benediktushofes. Neben den Mietkosten für die gesamte Immobilie und den Anschaffungskosten für die Inneneinrichtung trägt die Benediktushof GmbH auch alle weiteren mit dem Betrieb des Zentrums verbundenen Aufwendungen, einschließlich der Personalkosten für seine Mitarbeiter\*innen.

Die in einem Geschäftsjahr erwirtschafteten Erträge werden nicht an die Gesellschafterinnen ausgeschüttet, sondern verbleiben zur Bildung von Rücklagen in der Benediktushof GmbH und werden für notwendige Reparaturen, die Instandhaltungen und Ersatzinvestitionen verwendet.

## Leitungsteam

Unser Leitungsteam besteht aus dem Geschäftsführer und der spirituellen Leitung. Gemeinsam verantwortet das Team die Fortführung und Weiterentwicklung der Gründungsidee von Willigis Jäger und gestaltet die Umsetzung der Ziele für die kommenden Jahre.

## 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), Vorstandsmitglied im Würzburger Forum der Kontemplation und MBSR-Lehrerin. Sie lebt in der Schweiz und arbeitet im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich.

### *Dr. Alexander Poraj*

Dipl.-Theologe, Zen-Meister sowie Mitglied der Leitung der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, war u. a. Geschäftsführer der Oberbergkliniken. 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.

## Gertraud Gruber Stiftung

### *Irene Bopp*

Steuerberaterin, war seit 1976 für Gertraud Gruber beratend tätig und ist Stiftungsvorständin der Gertraud und Josef Gruber Stiftung. Sie hat das Projekt Benediktushof mit ihrem Mann Gerhard Bopp von Beginn bis zur Fertigstellung beratend begleitet. Sie vertritt die Gertraud und Josef Gruber Stiftung in allen Angelegenheiten der Benediktushof GmbH.



## West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung



Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung trägt mit ihrer Arbeit wesentlich zum spirituellen Fundament und dem lebendigen Austausch der Generationen am Benediktushof bei. Sie gestaltet, fördert und erforscht zeitgenössische Spiritualität. Dabei richtet sie ihren Blick besonders auf junge Menschen.

### Future Lab

Mit dem Future Lab bindet die Stiftung junge Erwachsene, die sich auf einem spirituellen Weg befinden, aktiv in Gremien und Projekte der Stiftung ein. Damit sollen der Nachwuchs für Aufgaben bei der Stiftung und am Benediktushof gefördert und die Mitglieder des Future Lab in ihrer Entwicklung unterstützt werden.

### Junge Menschen für die Zukunft stärken

Der Schwerpunkt der operativen Stiftungsarbeit liegt 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 (ab **Seite 188**).

### Symposium 2026

Immer am 2. Wochenende im November findet auf dem Benediktushof das Symposium der Stiftung statt, in diesem Jahr zum Thema „Rituale. Die verborgene Kraft.“ (siehe **Seite 177**). Dabei wagen wir ein besonderes Experiment und haben das ganze Symposium als erlebbares Ritual konzipiert.

### 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 185**).

### Kursteilnahmen fördern

Die Stiftung unterstützt Menschen mit geringem Einkommen durch die Übernahme der Kursgebühren für Zen- und Kontemplationskurse am 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 186/187**).

**Ohne Ihre Unterstützung geht das alles nicht:  
Stärken Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende junge  
Menschen für die Zukunft und fördern Sie eine  
zeitgemäße Spiritualität.**

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)  
[k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de](mailto:k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de)



## 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, dass Sie bei der Online-Buchung **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, im Haus zu übernachten und alle Mahlzeiten einzunehmen. 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 vor der Kursanmeldung bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung beantragt werden. Entsprechende Informationen und Formulare erhalten Sie im Kursbüro oder auf: [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 Kursleitung, ob eine Ermäßigung gewährt werden kann. 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 an. 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.

Auf Anfrage bereiten wir Speisen auch für Gluten- und Milcheiweißallergiker\*innen sowie für Veganer\*innen zu. Für alle weiteren Wünsche bzgl. Unverträglichkeiten setzen Sie sich bitte vorab mit uns in Verbindung.

### Preise

#### Preise 2026 für Unterkunft mit Vollverpflegung

bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen
Einzelzimmer mit DU/WC	€ 93,-
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 80,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 61,-
Preise pro Person inkl. Mehrwertsteuer	

### Hauskosten

Für einige Kurse im Programmheft erheben wir zusätzliche Hauskosten von den Teilnehmer\*innen. Diese beruhen auf unterschiedlichen Abrechnungsmodalitäten der Kursleitenden, erhöhtem Organisationsaufwand oder der Tatsache, dass die Teilnehmer\*innen nicht im Haus mitarbeiten (Mitarbeit siehe **Seite 219**).

### Zahlungsarten

Zahlungen sind möglich: per Lastschrift, in bar, mit Girocard. Bitte beachten Sie, dass wir keine Visa- oder Kreditkarten akzeptieren.

### Lastschriftverfahren:

- Bei der Anmeldung zu einem Kurs erteilen Sie ein SEPA-Lastschriftmandat 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.

### Kursabsage

Wird ein Kurs von der Kursleitung wegen nicht genügender Teilnehmendenzahl 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.

### 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.

Hier gelangen Sie zur TravelSecure - Seminarversicherung



### Umbuchung

Eine Umbuchung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Für die Bearbeitung der Umbuchung berechnen wir eine Gebühr von € 25,-. Danach sind keine Umbuchungen mehr möglich.

### 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 Begrüßung im Speisesaal  
18.00 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

## Kurz- und Langzeitaufenthalt

Der Benediktushof bietet Meditationserfahrenen aus der Tradition der Kontemplation und des Zen (oder vergleichbar übenden 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 (insgesamt vier Stunden) und unterstützen uns täglich mit Ihrer Mitarbeit in unterschiedlichen Abteilungen des Hauses, in denen Sie sich im achtsamen und bewussten Tun und Arbeiten üben.

Während Ihres Aufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, Vorträge aus den Bereichen Kontemplation und Zen zu besuchen und Gespräche mit einer\*in spirituellen Lehrer\*in zu führen. Der Aufenthalt findet in durchgehendem Schweigen statt.

### Kurzzeitaufenthalt

Ein 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 Kurses am Benediktushof – idealerweise eines Einführungskurses in Kontemplation oder Zen. Die Absprache der möglichen Zeiten des Aufenthalts erfolgt individuell und ist abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer. **Die Buchung ist nur kurzfristig, etwa 1 - 2 Wochen im Voraus, möglich.** Für Kurzzeitgäste gelten die normalen Preise für Unterkunft und Verpflegung.

### Langzeitaufenthalt

Bei einem 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. Beim Langzeitaufenthalt unterstützen Sie uns mit einer täglichen Mitarbeit von fünf Stunden.

Die An- und Abreise für den längeren Aufenthalt ist nur sonntags möglich. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen € 25,- pro Tag. 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 und 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 Langzeitaufenthaltes ab 14 Tagen vor Aufenthaltsbeginn berechnen wir eine Stornogebühr von € 50,-.

## Psychologische Begleitung

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

## 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. Die klösterliche Architektur und das besondere Ambiente schaffen eine inspirierende Atmosphäre. Die Stille und die vorgegebene Tagesstruktur bieten einen idealen 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.

Auf Wunsch unterstützen wir Sie auch inhaltlich bei der Planung, insbesondere zu den Themen Meditation und Achtsamkeit. Dies können Vorträge, Einführungen in Zen oder Kontemplation oder achtsame Körperarbeit wie z. B. Yoga oder Taiji sein.

Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Angebot, das auf Ihre Veranstaltung zugeschnitten ist.



### Ihre Anfrage – wir sind gerne für Sie da

Kontaktieren Sie das Team der Programmplanung für weitere Informationen zu Verfügbarkeiten von Räumlichkeiten, Ausstattung und Übernachtungsmöglichkeiten, sowie bei Fragen zur inhaltlichen Unterstützung und Konditionen:

Sandra Warmuth  
Telefon 093 69 - 98 38 - 21  
E-Mail s.warmuth@benediktushof-holzkirchen.de

Für alle Gastveranstaltungen gelten unsere Hotelpreise:

#### Preise 2026 für Unterkunft mit Vollverpflegung

Einzelzimmer mit DU/WC	€ 109,-
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 97,-
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 79,-

Preise pro Person inkl. Mehrwertsteuer



### Veranstaltungsräume

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. Vier Seminarräume mit jeweils ca. 60 bzw. 65 m<sup>2</sup> befinden sich im Westflügel bzw. Prälatenbau. Der Gewölbesaal umfasst ca. 150 m<sup>2</sup>. Im gegenüberliegenden Ostflügel befinden sich vier Kursräume mit Größen zwischen 85 und 190 m<sup>2</sup>.

Für Meditationen und Entspannungseinheiten stehen Matten, Sitzkissen und -bänke sowie moderne Tagungstechnik für Seminare zur Verfügung.

Weitere Bilder unserer Räumlichkeiten finden Sie auf: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



### Raumgrößen und Ausstattungsmöglichkeiten

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

## 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 -bänke, 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 14.30 Uhr und 15.30 bis 18 Uhr  
Fr 12.30 bis 14.30 Uhr und 15.30 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

## Gutscheine

Einen Kursbesuch am Benediktushof können Sie auch in Form eines Wertgutscheins verschenken oder sich selbst schenken lassen. Gutscheine können Sie unter <https://benediktushof.shop/produkt-kategorie/gutscheine/> direkt bestellen und ausdrucken. Diese sind neben einem Kursbesuch auch im Webshop, der Buchhandlung und im Hofladen einlösbar. Auf Wunsch versenden wir Gutscheine auch per Post. Unser Team steht Ihnen jederzeit für eine Beratung zur Verfügung.

## Hofladen

Willkommen in unserem Hofladen! Hier erwartet Sie eine reiche Auswahl an natürlich-schönen Dingen: ausgewählte Naturkostwaren, feines Kunsthandwerk, stilvolles 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. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Öffnungszeiten

Di u. Do 12.30 bis 14.30 Uhr und 15.30 bis 18 Uhr  
Fr 12.30 bis 14.30 Uhr und 15.30 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

## 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)

## Bistro TROAND

Das Troand ist unser hauseigenes Bistro, das den Kursteilnehmenden Raum für Begegnung und persönlichen Austausch bietet. Die Öffnungszeiten richten sich nach den Kursen am Benediktushof – Sie finden diese auf unserer Website.

## Kontaktadressen

### Veranstalter

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
[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

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 09.00 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  
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

Christine Schlegel (Ltg.) und Team  
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 2026

## Januar

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.01.-06.01.	Kontemplation – Wintertraining	F. Braun	26FB13	12
02.01.-06.01.	Zen – Wintertraining	A. Poraj	26ZP31	28
02.01.-06.01.	Unbeschwert ins neue Jahr	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	26CS01	156
02.01.-06.01.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	26MS01	127
08.01.-11.01.	Das Herz öffnen. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	26BS01	137
09.01.-11.01.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	26BX01	35
09.01.-11.01.	Kontemplation – Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB02	10
09.01.-11.01.	MBCT – Einführung	S. May	26SM01	84
09.01.-11.01.	Kundalini Yoga – Neujahrsretreat	A. Danke	26SR01	54
11.01.-14.01.	Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	26ST03	192
11.01.-18.01.	Sesshin mit Yoga	M. v. Brück	26VB01	41
16.01.-18.01.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	26AI01	56
16.01.-18.01.	Qigong Chen-Stil Taijiquan – Einführung	P. Eggen	26EG01	96
16.01.-18.01.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsalz	26HU03	133
16.01.-18.01.	Kontemplation – Einführung	L. Schwienhorst-Schönberger	26LS01	16
16.01.-18.01.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	26MH01	78
16.01.-18.01.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP22	27
18.01.-20.01.	Kyudo – Japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	26SK01	94
18.01.-20.01.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP01	26
18.01.-21.01.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	26KK07	13
18.01.-21.01.	Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn	M. Messer	26MM01	160
20.01.-25.01.	Sesshin	A. Poraj	26ZP14	27
22.01.-25.01.	Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	26GI01	51
23.01.-25.01.	Grundkurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP15/2	182
23.01.-25.01.	Achtsam und lebendig – Initiatische Schwertarbeit	U. Horender	26UL01	95
25.01.-27.01.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun	26SU01	14
25.01.-28.01.	<small>NEU</small> Erfüllt leben nach der Arbeit	B. E. Morrien	26MI01	161
29.01.-01.02.	Aufbaukurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP05/2	183
29.01.-01.02.	Herzensgebet – berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	26HC01	23
29.01.-01.02.	Samyama – Integrale Yogameditation. Einführung	H. Homberger	26HH01	48
29.01.-01.02.	Die Clownin/Der Clown in dir	K. Metzler	26KM01	155
30.01.-01.02.	<small>NEU</small> Kurzsesshin	C. Achtzehn, D. Galda	26AC02	39
30.01.-01.02.	Tango Argentino (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer	26EI01	104
30.01.-01.02.	Zen – Einführung	B. Groschupp	26GP01	33
30.01.-01.02.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026, Mod. 1	U. Steinmann, M. Rosen	26LG05/1	186

## Februar

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.02.-04.02.	Nada-Yoga – durch die Stimme zum Ur-Klang	G. Wagner	26GW01	130
01.02.-04.02.	TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	26HO01	102
01.02.-04.02.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag	L. P. Beckmann	26LB01	171
01.02.-06.02.	Mit Metta den fünf Hindernissen begegnen. Metta-Schweigemeditation	S. Baltz	26BZ01	63
01.02.-06.02.	Sesshin	D. Zöls	26DZ01	28
05.02.-08.02.	<small>NEU</small> Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen	S. Brodtmann	26DT01	140
05.02.-11.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026/27, Mod. 1	K. Krudup (IAS)	26LL18/1	178
06.02.-08.02.	Samyama – Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	26DK01	48
06.02.-08.02.	Kurzsesshin	D. Zöls	26DZ04	29
06.02.-08.02.	Gemeinsam erleben – Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	26SU04	190
06.02.-08.02.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP01	13
07.02.-07.02.	<small>NEU</small> Online – Sitzgruppenleiter*innen-Treffen 2026	R. Dümmig	26ZK01/ON	185
08.02.-11.02.	Dem Leben vertrauen. Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, S. Hartmann	26RS03	136
08.02.-11.02.	Kurzkontemplation	P. Wagner	26WP08	14
08.02.-12.02.	Atem und Stille	H. Segatz	26SZ01	111
08.02.-13.02.	MSC – Schweigeretreat: Das Leben umarmen	J. Mangold, R. Saner	26JM04	86
08.02.-15.02.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	26IA01	112
10.02.-15.02.	Kontemplation	R. Manstetten	26RM02	16
11.02.-15.02.	Enneagramm – Einführung	X. Pompe	26PO01	143
12.02.-15.02.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	26BR01	95
12.02.-15.02.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	26CC04	32
13.02.-15.02.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	26TL01	128
13.02.-15.02.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	26WL01	106
13.02.-15.02.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP02	26
15.02.-17.02.	<small>NEU</small> Kurzsesshin	S. Brongs	26BF01	37
15.02.-17.02.	Yin Yoga – panta rhei – alles fließt	U. Gehweiler	26UG01	53
15.02.-18.02.	Kurzkontemplation	F. Braun	26FB11	11
15.02.-18.02.	Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jaeckel	26JC01	99
15.02.-19.02.	Sesshin – kurze Sitzzeiten	M. Rosen	26MR05	31
17.02.-22.02.	Sesshin	A. Poraj	26ZP15	27
18.02.-22.02.	Kontemplation und Herzenspraxis	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB10	11
19.02.-22.02.	Achtsame Yogapraxis – aus dem Herzen fühlend	A. Sievering-Glatz	26AS01	50
19.02.-22.02.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	26MO01	126
19.02.-22.02.	<small>NEU</small> MBCL-Kompaktkurs – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	26WI02	81

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
20.02.-22.02.	<span>NEU</span> Die Leere, die trägt – Meister Eckhart	K. Ceming	26KC02	73
20.02.-22.02.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	26KK01	12
20.02.-22.02.	Zen – Einführung	S. Reichmann	26RC01	38
22.02.-25.02.	Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	26AB01	169
22.02.-25.02.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	26HD03	163
22.02.-27.02.	Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler	26AH04	106
22.02.-27.02.	Sesshin	S. Reichmann	26RC03	38
23.02.-26.02.	Kurzsesshin	J. Niemuth	26JN06	36
25.02.-01.03.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	26JO01	158
26.02.-01.03.	Biodanza Retreat – Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	26BD01	103
26.02.-01.03.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	26FB18	20
26.02.-01.03.	Wort und Atem – Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	26JS01	131
27.02.-01.03.	Zen – Einführung	R. Dümig	26DG01	34
27.02.-01.03.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	26RZ01	98
28.02.-28.02.	<span>📺</span> Kostenfreies Online-Orientierungsseminar MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2026-2028	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	26XZE03/ON	179

## März

01.03.-03.03.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	26US01	49
01.03.-04.03.	Frühjahrs-camp für Studierende und Auszubildende	M. Rosen, S. Ahnert-Braun	26ST01	194
01.03.-05.03.	Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	26OL01	124
03.03.-08.03.	Sesshin	G. Drescher	26GD01	29
05.03.-08.03.	Samyama – Integrale Yogameditation	H. Homberger	26HH02	48
05.03.-08.03.	Holotropes Atmen nach Grof – „classic“	G. Möhle, S. Dressler	26MD01	142
05.03.-08.03.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	26PE02	154
06.03.-08.03.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026, Mod. 2	U. Steinmann, A. Andersen	26LG05/2	186
06.03.-08.03.	MBSR-Kurs, Mod. 1	M. Holzapfel	26MH06/1	78
06.03.-08.03.	<span>NEU</span> Resilienz – die Kraft unseres seelischen Immunsystems	M. Karama	26RA01	147
08.03.-10.03.	Kurzkontemplation	D. Rothe	26DR02	15
08.03.-11.03.	Freiheit vom Inneren Kritiker. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	26BS02	137
08.03.-11.03.	Die Kraft, die mich bewegt. Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	26DM01	101
08.03.-11.03.	<span>NEU</span> Das innere Führungsduo – Wille und Bewusstsein	G. Metz, S. Fiege	26GE03	171
08.03.-11.03.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	26HH07	139
08.03.-12.03.	Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	26MS05	127
08.03.-13.03.	Vipassana	A. Vogt	26AV01	62

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
10.03.-15.03.	Sesshin	D. Buxbaum	26BX04	35
12.03.-15.03.	<span>NEU</span> Zen und Lyrik	M. Rosen, A.-S. Balzer	26MR09	120
13.03.-15.03.	Grundkurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP15/3	182
13.03.-15.03.	Symposium Mystik & Spiritualität: Kontemplation und Aktion	F. Braun	26SY01	174
13.03.-15.03.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in 2026, Mod. 1	R. Dümig	26ZK05/1	185
13.03.-15.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP23	27
15.03.-17.03.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP02	13
15.03.-17.03.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP03	26
15.03.-18.03.	<span>NEU</span> Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg 2026-2028, Mod. 1	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB01/1	17
15.03.-18.03.	MBSR-Meditationskurs	M. Holzapfel	26MH09	79
15.03.-19.03.	Kontemplation und Yoga	M. Kolek Braun	26KK10	21
15.03.-19.03.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	26OK01	94
16.03.-16.03.	<span>📺</span> Online – Infoabend (kostenfrei) zu Kurs 26BV03 Vom Ende her denken – Zen-Seminar um die hospizliche Sorge	F. Boissevain	26BV02/ON	42
17.03.-22.03.	Sesshin	A. Poraj	26ZP16	27
18.03.-22.03.	Shakuhachi – Einführung	T. Henning	26HE01	117
19.03.-22.03.	Aufbaukurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP05/3	183
19.03.-22.03.	Vertrauen	I. Greifelt	26IG01	150
20.03.-22.03.	Kontemplation – Einführung	D. Rothe	26DR01	15
20.03.-22.03.	Focusing als Weg der Achtsamkeit	M. Höhn	26HO03	144
20.03.-22.03.	Jin Shin Jyutsu – nach innen lauschen	S. Krings	26KR01	108
20.03.-22.03.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	26MH02	78
22.03.-25.03.	<span>NEU</span> Die Gnade des Älterwerdens	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP04	162
22.03.-26.03.	Ashtanga Yoga – reset and connect	T. Skovgaard Poulsen	26TP01	56
22.03.-27.03.	MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	26JM01	84
22.03.-27.03.	Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen	S.-J. Haack, K. Nagel	26SH01	23
23.03.-25.03.	Handauflegen – Einführung	A. Höfler	26AH01	106
25.03.-27.03.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	26BN01	97
25.03.-29.03.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	26CC01	31
27.03.-29.03.	<span>NEU</span> 5 Rhythmen Tanz nach Gabrielle Roth	A. Brecht	26BE01	103
27.03.-29.03.	Samyama – Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	26DK02	48
27.03.-29.03.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	26HU01	133
27.03.-29.03.	Zen – Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	26LV01	32
27.03.-29.03.	MBSR-Kurs, Mod. 2	M. Holzapfel	26MH06/2	78
29.03.-31.03.	<span>NEU</span> Tango, Walking Dance Meditation Advanced	C. Park	26CP03	105
29.03.-03.04.	Hochsensibel und kerngesund	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	26CS02	148
29.03.-05.04.	Fasten und Stille nach Buchinger/Lütznier	R. Bodeutsch	26BO01	112
31.03.-05.04.	Butoh – Tanz aus der Stille – Improvisation	C. Widmer, W. Widmer	26CW01	102

## April

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.04.-05.04.	Eine leuchtende Perle – Zen-Seminar	F. Boissevain	26BV01	42
01.04.-05.04.	Kontemplation – Ostern	M. Kolek Braun	26KK09	18
02.04.-05.04.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	26RG01	52
02.04.-05.04.	Das getanzte und gesungene Gebet	R. Wagner-Malsch	26WM01	104
07.04.-10.04.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	26RZ02	98
07.04.-10.04.	Ikigai & Kintsugi – Retreat	K. Motoki Tonn, N. Bürklin	26TO01	145
07.04.-12.04.	Den Herzraum berühren	M. Häfner	26HR01	109
07.04.-12.04.	Sesshin	A. Poraj	26ZP17	27
08.04.-12.04. <small>NEU</small>	Vipassana und Deep Rest Meditation. Schweigeretreat	N. Stern	26NI01	64
09.04.-12.04.	Achtsam Älterwerden	H. Dörmann, P. Paanakker	26HD01	162
10.04.-12.04.	Ikebana – Einführung	E. M. Herberich	26EH04	116
10.04.-12.04.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	26CT01	55
10.04.-12.04.	Mit dem Körper beten – Embodied Prayers	E. M. Jäger	26EJ01	21
10.04.-12.04.	Kontemplation – Einführung	F. Braun	26FB03	10
10.04.-12.04.	Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische	M. Grieger	26GK01	66
10.04.-12.04. <small>NEU</small>	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026/27, Mod. 2 online	Dozent*in IAS	26LL18/2ON	178
12.04.-14.04.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026, Mod. 3	U. Steinmann, A. Andersen	26LG05/3	186
12.04.-15.04.	Yoga – Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	26MF01	53
12.04.-15.04.	Secure Base Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	26PP06	169
12.04.-16.04. <small>NEU</small>	Stille fotografieren	M. Timm	26MT01	121
12.04.-17.04.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	26GE01	87
14.04.-19.04.	Sesshin	R. Dümmig	26DG04	34
15.04.-19.04.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	26HB01	143
15.04.-19.04.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	26WR01	139
17.04.-19.04.	Come to life	U. Minde, S. Löffler	26UM02	141
17.04.-19.04.	Smile to the cloud in your tea – Schreiben	C. Wirtz	26WT01	157
17.04.-19.04.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP04	26
19.04.-21.04. <small>NEU</small>	Gewaltfreie Kommunikation und Meditation. Einführung	I. Halbritter	26HA01	150
19.04.-21.04.	MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	26MH07	79
19.04.-21.04.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter* 2026, Mod. 2	R. Dümmig	26ZK05/2	185
19.04.-22.04.	iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung	B. Maaß	26AT01	151
19.04.-22.04.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (n. Scharing)	C. Wingert-Weber	26WN01	110
22.04.-26.04.	Sesshin	J. Niemuth	26JN03	36
24.04.-26.04.	MBSR-Kurs, Mod. 3	M. Holzapfel	26MH06/3	78
24.04.-26.04.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	26RO01	191

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
24.04.-26.04.	Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	26WP13	20
25.04.-25.04. <small>NEU</small>	Kostenfreies Online-Orientierungsseminar MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2026-2028	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	26XZE04/ON	179
26.04.-28.04. <small>NEU</small>	Kurzsesshin	S. Brongs	26BF02	37
26.04.-28.04.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	26BX02	35
26.04.-28.04.	Kontemplation – Einführung	R. Manstetten	26RM01	16
26.04.-29.04.	Haiku malen und Zen – Einführung	C. Fuchs	26CF01	119
26.04.-29.04.	Gesang aus deinem Herzen – die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	26GR01	130
26.04.-29.04. <small>NEU</small>	Rahman wa Rahim – Barmherzigkeit in der Mystik des Sufismus	I. Taleb Rashid	26IT01	67
26.04.-30.04.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	26AS05	51
28.04.-03.05.	Kontemplation	R. Manstetten	26RM03	16
30.04.-03.05.	Die Leichtigkeit des Seins. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	26BS03	138
30.04.-03.05.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	26PE01	74
30.04.-03.05.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	26US02	49

## Mai

01.05.-03.05.	Clownerie & Achtsamkeit	K. Mohr	26KI01	155
01.05.-03.05.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	26KK02	12
01.05.-03.05.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026, Mod. 4	U. Steinmann, A. Andersen	26LG05/4	186
03.05.-06.05.	Aufbaukurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP05/4	183
03.05.-06.05. <small>NEU</small>	Ruhestand – eine Blütezeit, eine neue Freiheit?	M. Messer	26MM03	161
03.05.-06.05.	Wege zum Wesentlichen – mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	26NL01	145
03.05.-06.05.	Atem – verborgene Kräfte wecken	M. Zipplies	26ZI01	110
03.05.-07.05.	Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann	26LB03	159
03.05.-07.05.	Stille und das Körperbewusstsein – Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	26RS01	70
03.05.-08.05.	Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp (AWP)	26EM01	181
03.05.-08.05.	Das Herz erleichtern – der inneren Weisheit folgen. Metta-Schweigemeditation	M. Mannschatz	26MA01	63
07.05.-10.05.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	26BR02	95
07.05.-10.05.	Ikebana	E. M. Herberich	26EH02	116
07.05.-10.05.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	26FB19	20
08.05.-10.05.	Grundkurs EssenzCoaching 2025/26, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP15/4	182
08.05.-10.05.	Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18-30 Jahre)	P. Wagner	26ST06	191

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.05.-10.05.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP24	27
10.05.-12.05.	Visionen für die späteren Jahre/55+	B. E. Morrien	26MI02	160
10.05.-12.05.	Kundalini Yoga – Die 3 C's	A. Danke	26SR02	54
10.05.-12.05.	Kurzkontemplation	P. Wagner	26WP09	14
10.05.-12.05.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP05	26
10.05.-13.05.	Embodiment – Training für Lehrende	P. Paanakker, A. Messerschmidt	26PP04	88
10.05.-14.05.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	26MS02	127
10.05.-15.05.	Kontemplation – Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	26BY01	22
12.05.-14.05.	Innerer Frieden – äußerer Frieden	J. Niemuth	26JN10	153
12.05.-17.05.	Sesshin	A. Poraj	26ZP18	27
13.05.-17.05.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP01	144
13.05.-17.05.	Kontemplation – Christi Himmelfahrt	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB15	18
13.05.-17.05.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	26LV03	33
14.05.-17.05.	Samyama – Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	26DK03	48
14.05.-17.05.	Achtsamkeit und Kommunikation, die verbindet	P. Paanakker	26PP03	89
15.05.-17.05.	Wenn das Leben Umwege macht – jüdische und andere Mystik	S. Lipovsky	26SL01	68
17.05.-19.05.	Kontemplation – Einführung	F. Braun	26FB04	10
17.05.-19.05.	Zertifizierte*r Sitzgruppenleiter*in 2026, Mod. 3	R. Dümmig	26ZK05/3	185
17.05.-20.05.	Yoga – Einklang durch Verbindung	K. Cantú	26KH03	58
17.05.-20.05.	Authentisch und bewusst führen mit Theorie U	K. Sickora, P. Prosoparis	26OR01	168
22.05.-25.05.	Gemeinsam erleben – spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, M. Kolek Braun	26ZP36	190
26.05.-31.05.	Vipassana	A. Vogt	26AV02	62
27.05.-29.05.	Zen – Einführung	R. Dümmig	26DG02	34
27.05.-31.05.	Diamond Approach®	M. Hanses	26DI01	71
27.05.-31.05.	Samyama – Integrale Yogameditation	H. Homberger	26HH03	48
27.05.-31.05.	Shodo – die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	26HY01	118
27.05.-31.05.	Sesshin	M. Rosen	26MR02	30
27.05.-31.05.	Centering Prayer nach Thomas Keating	M. Reichel	26RI01	22
29.05.-31.05.	Kurzsesshin	G. Drescher	26GD03	29
29.05.-31.05.	<b>NEU</b> Die Weisheit des Körpers: Achtsamkeit und Bewegung für innere Stärke	R. Kruljac, C. Holzinger	26RK05	109
29.05.-31.05.	Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong	S. Schreiner	26SE01	98
31.05.-02.06.	Rosen-Methode Körperarbeit – Einführung	A. Werner	26AW01	108
31.05.-03.06.	Klang-Heil-Kunst	C. Bollmann, J. Reichardt	26CB01	129
31.05.-03.06.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	26HH08	139

## Juni

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.06.-05.06.	Sesshin mit Shakuachi	J. Niemuth, A. Kraus	26JN05	36
02.06.-07.06.	Achtsamkeitsmeditation – Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer (IAS)	26LL03	86
03.06.-05.06.	Im Echo der Stille – fotografieren aus der Mitte	C. Kubitz	26CA01	122
04.06.-07.06.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	26CC02	31
04.06.-07.06.	Ikebana	C. Lener	26CL01	116
04.06.-07.06.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	26KK08	13
04.06.-07.06.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP06	26
05.06.-07.06.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP03	13
07.06.-09.06.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP25	27
07.06.-10.06.	iRest® Yoga Nidra Meditation – Einführung	B. Maaß	26AT02	151
07.06.-10.06.	Sehnsucht nach Frieden	I. Taleb Rashid	26IT02	67
07.06.-11.06.	Heilsames intuitives Malen	R. Trevisan	26RT01	123
07.06.-12.06.	MBCT – ein Weg aus dem Gedankenkarussell	S. May	26SM03	85
07.06.-14.06.	<b>NEU</b> Vipassana	C. Wolf	26WO01	64
09.06.-14.06.	Chan-Retreat - Präsenzkurs mit Online-Zuschaltung von Meister Hsin Tao aus Taiwan	H. Tao, M. Reis Habito	26HT01	40
09.06.-14.06.	Kontemplation	P. Wagner	26WP07	14
11.06.-14.06.	Die Kraft, die mich bewegt. Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	26DM02	101
11.06.-14.06.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	26MF03	140
12.06.-14.06.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	26KH01	57
12.06.-14.06.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Grundschulen – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026, Mod. 5	U. Steinmann, M. Rosen	26LG05/5	186
15.06.-18.06.	Integrale Führungspraxis (IFP)	D. Borschel	26DB01	170
15.06.-18.06.	Die Kabbala – Einführung in die jüdische Mystik	G. Strenger	26SG01	69
15.06.-18.06.	Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	26ST04	192
16.06.-21.06.	Sesshin	A. Poraj	26ZP19	27
18.06.-21.06.	Paar-Zeit – mit Wohlwollen und Mitgefühl	S. Seegy	26GY01	159
18.06.-21.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026/27, Mod. 3	Dozent*in IAS	26LL18/3	178
18.06.-21.06.	MSC-Kompaktkurs: Frieden in mir – Frieden in der Welt	M. Luthe, A. Zacke	26LM01	82
18.06.-21.06.	Kurzsesshin	M. Rosen	26MR06	30
18.06.-21.06.	Jüdisch-mystische Meditation – Grundkurs	G. Strenger	26SG02	69
19.06.-21.06.	Handauflegen – Einführung	A. Höfler	26AH02	106
19.06.-21.06.	Kontemplation – Einführung	F. Braun	26FB05	10
21.06.-23.06.	Intuition – die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	26RK03	149
21.06.-24.06.	Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	26GI02	51
21.06.-25.06.	Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jaeckel, T. Beilé	26JC02	99

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.06.-26.06.	Den Farben auf der Spur	E. Lantenhammer	26GL01	124
24.06.-26.06	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	26BN02	97
24.06.-28.06.	Kontemplation und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB09	10
24.06.-28.06.	Doing Nothing – Retreat	R. Kaluza	26KU01	72
24.06.-28.06.	MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2026-2028, Mod. 1	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	26XZE01/1	179
25.06.-28.06.	Sein und Werden – Einführung spirituelle Biografiearbeit	L. Dirks, C. Wirtz	26LD01	157
26.06.-28.06.	Tango, Walking Dance Meditation	C. Park	26CP01	105
26.06.-28.06.	Zen – Einführung	J. Niemuth	26JN01	36
26.06.-28.06.	Kurzsesshin	S. Reichmann	26RC05	38
28.06.-30.06.	Die Suche nach Verbundenheit (Paare und Singles)	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP03	158

## Juli

02.07.-05.07.	Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	26AS03	50
02.07.-05.07.	MSC – die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl	P. Paanakker	26PP01	82
03.07.-05.07.	Grundkurs EssenCoaching 2025/26, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP15/5	182
03.07.-05.07.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	26KK03	12
03.07.-05.07.	Shakuhachi	R. Lee, A. Kraus	26RL01	117
03.07.-05.07.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	26RO02	191
03.07.-05.07.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP26	27
05.07.-07.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	26RL02	111
05.07.-07.07.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP07	26
05.07.-10.07.	Sesshin	D. Zölls	26DZ02	28
07.07.-09.07.	Herzensgebet – Einführung	S. Hachtmann	26HC04	23
07.07.-12.07.	Radikale Entschleunigung: Die Zeitlupe	M. Radtke	26RE01	154
08.07.-12.07.	Holotropes Atmen nach Grof – „intensiv“	G. Möhle, S. Dressler	26MD02	142
08.07.-12.07.	Enneagramm – Einführung	X. Pompe	26PO02	143
08.07.-12.07.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (n. Scharing)	C. Wingert-Weber	26WN02	110
10.07.-12.07.	Kurzsesshin	D. Zölls	26DZ05	29
10.07.-12.07.	Einfach Sein	C. Eurich	26EU01	146
10.07.-12.07.	Enchantment	B. Mikuskovics	26MK01	131
12.07.-14.07.	Zen – Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	26LV02	32
12.07.-14.07.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	26US03	49
12.07.-15.07. <small>NEU</small>	Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen	S. Brodtmann	26DT02	140
12.07.-15.07.	MBArt – MBSR und Kunsterfahrung	S. May	26SM04	81
12.07.-19.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	26TR01	126
16.07.-19.07. <small>NEU</small>	Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg 2026-2028, Mod. 2	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB01/2	17

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
17.07.-19.07.	Yoga-Basierte Traumatherapie (YBT) – Einführung	D. Mitzinger	26MZ01	181
19.07.-22.07.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	26PE03	154
19.07.-24.07.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	26GE02	87
19.07.-24.07.	zen@work – Sommersesshin	B. M. van Baren	26ZL01	168
20.07.-22.07.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	26WL02	106
22.07.-26.07.	Sesshin und Taiko	M. Rosen, A. Prescher	26MR04	30
24.07.-26.07.	Integrale Spiritualität – Einführung	K. Ceming	26KC01	65
24.07.-26.07.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	26MH03	78
24.07.-26.07.	Kurzkontemplation	S. Ahnert-Braun	26SU03	15
24.07.-26.07.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP04	13
24.07.-26.07.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP08	26
26.07.-28.07.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	26TL02	128
26.07.-29.07.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	26BR03	95
26.07.-02.08.	Zen – Sommertraining	A. Poraj	26ZP32	28
28.07.-02.08.	Der künstlerische Mensch – Farben und Meditation	G. Drescher	26GD04	123
29.07.-02.08.	Atem und Stille	H. Segatz	26SZ02	111
30.07.-02.08.	Kundalini Yoga – Die 8 Elemente der Exzellenz	A. Danke	26SR03	54
30.07.-02.08.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (bis 30 Jahre)	M. Rosen, A.-S. Balzer	26ST08	192
31.07.-02.08.	MBSR im Zen-Garten	M. Holzapfel	26MH10	79
31.07.-02.08. <small>NEU</small>	Meditation verstehen und anwenden	U. Ott	26UO01	87

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen.  
Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren.  
Wieder Atem holen lernen. Das ist es.“

Christian Morgenstern

## August

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.08.-07.08.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Vertiefung	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	26CS03	148
02.08.-09.08.	Kontemplation – Sommertraining	P. Wagner	26WP11	12
02.08.-09.08.	Zen – Sommertraining	A. Poraj	26ZP33	28
03.08.-07.08.	Handauflegen – Aufbaukurs	A. Höfler, B. Wilm	26AH05	107
05.08.-09.08.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	26OK02	94
06.08.-09.08. <small>NEU</small>	Trauerbewältigung durch Achtsamkeit	I. Schupp	26SI01	164
07.08.-09.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	26JN07	100
09.08.-11.08.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP09	26
09.08.-13.08.	Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	26AS04	50
09.08.-13.08.	Diamond Approach®	M. Hanses	26DI02	71
09.08.-16.08.	Kontemplation – Sommertraining	F. Braun	26FB14	12
11.08.-16.08.	Sesshin	D. Buxbaum	26BX05	35
13.08.-16.08.	Zen-Ken-Sho	J. Bernsdorf	26JB01	120
13.08.-16.08.	Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn	M. Messer	26MM02	160
14.08.-16.08.	Achtsame Yogapraxis – Weg in die Stille	A. Sievering-Glatz	26AS02	50
14.08.-16.08. <small>NEU</small>	Kurzsesshin	S. Brongs	26BF03	37
14.08.-16.08.	TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	26HO02	102
16.08.-18.08.	Kontemplation – Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB06	10
16.08.-18.08.	Kultur der Stille – Meditation, Musik und Poesie	J. Niemuth, A. Kraus	26JN08	121
16.08.-18.08.	Zen – Einführung	S. Reichmann	26RC02	38
16.08.-20.08.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie	H. Blanz	26HB02	143
16.08.-21.08.	MBSR-Kompaktkurs	J. Willms	26WI01	80
16.08.-23.08.	Vipassana	A. Vogt	26AV03	62
16.08.-23.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	26IA02	112
20.08.-23.08.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	26HH09	139
20.08.-23.08.	Wege zum Wesentlichen – mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	26NL02	145
20.08.-23.08.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation	R. M. Gerwin	26RG02	52
21.08.-23.08.	Mystischer Sufi-Gesang – die 99 Qualitäten des Seins	M. Grieger	26GK02	66
21.08.-23.08.	Kurzsesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	26LV05	33
23.08.-25.08.	Qigong Chen-Stil Taijiquan – Einführung	P. Eggen	26EG02	96
23.08.-26.08.	Herzensgebet – Berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	26HC02	23
23.08.-27.08.	Sesshin – Zen, Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	26PK01	41
23.08.-28.08.	Sesshin	R. Dümmig	26DG05	34
23.08.-28.08.	Samyama – Integrale Yogameditation	H. Homberger	26HH04	48
23.08.-30.08.	Ikonenschreiben – Lobpreis mit Farbe	J. Zang	26JZ01	125
27.08.-30.08.	Gongmeditationen	C. Kölczé, D. Schaefer-Kölczé	26CO01	132
27.08.-30.08.	Kurzkontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	26LS02	16
27.08.-30.08.	Einfach sein: achtsam – authentisch – lebendig	R. Kruljac	26RK02	89

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
28.08.-30.08.	Zen – Einführung	B. Groschupp	26GP02	33
28.08.-30.08.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	26RO03	191
30.08.-03.09.	Sesshin	M. Rosen	26MR03	30
30.08.-03.09.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	26MS03	127

## September

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.09.-06.09.	Sesshin	S. Reichmann	26RC04	38
02.09.-06.09. <small>NEU</small>	iRest® Yoga Nidra Meditation (mit Einführung)	B. Maaß	26AT03	151
02.09.-06.09.	Baum, Wind und Stille – Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	26RS02	70
03.09.-06.09.	Ikebana	E. M. Herberich	26EH03	116
03.09.-06.09.	Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jaeckel, T. Beilé	26JC03	99
04.09.-06.09.	Zen – Einführung	R. Dümmig	26DG03	34
04.09.-06.09.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP27	27
06.09.-09.09.	Mindful Yoga – annehmen, erkennen, loslassen	S. Giesse	26GI03	51
06.09.-09.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj, P. Wagner	26ST02	195
06.09.-11.09.	Mit Metta den fünf Hindernissen begegnen. Metta-Schweigemeditation	S. Baltz	26BZ02	63
10.09.-13.09. <small>NEU</small>	Resilienz und Selbstbewusstheit	S. Hemken	26HM01	147
10.09.-13.09.	Sein und Werden – spirituelle Biografiearbeit. Weiterbildung 2026/27, Mod. 1	L. Dirks	26LD05/1	184
10.09.-13.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2026/27, Mod. 4	Dozent*in IAS	26LL18/4	178
11.09.-13.09.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	26KH02	57
11.09.-13.09.	Kyudo – japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	26SK02	94
13.09.-15.09.	Instrument-Sein für den Frieden	H. Burggrabe	26BU01	128
13.09.-15.09.	MBCT – Einführung	S. May	26SM02	84
13.09.-15.09.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP05	13
13.09.-16.09.	Die Kraft, die mich bewegt. Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	26DM03	101
13.09.-16.09.	Vertrauen	I. Greifelt	26IG02	150
13.09.-17.09.	Sumi-e – japanische Tuschkmalerei	K. Shepherd-Kobel	26KS01	118
13.09.-17.09.	SELBSTführung auf dem Weg (IFS)	L. P. Beckmann	26LB02	152
13.09.-18.09.	Vom Ende her denken – Zen-Seminar um die hospizliche Sorge	F. Boissevain	26BV03	42
15.09.-18.09.	Die Clownin/Der Clown in dir	K. Metzler	26KM02	155
16.09.-18.09.	Achtsam und lebendig – Initiatische Schwertarbeit	U. Horender	26UL02	95
17.09.-20.09. <small>NEU</small>	MPL-Kompaktkurs – Mindful Positive Living	J. Mangold	26JM05	90

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
17.09.-20.09.	Yoga – Reise zur innersten Quelle mit der Energie der sieben Chakren	M. Fell-Hagen	26MF02	53
18.09.-20.09.	Mandala malen und Meditation	J. Niemuth	26JN09	125
18.09.-20.09.	Symposium Psychotherapie – Narzissmus in Psychotherapie und Spiritualität	M. Lauterbach, A. Poraj, M. Nüssel	26SY02	175
20.09.-22.09. <small>NEU</small>	Zen-Kampfkunst und Yoga für Frauen	B. Jaeckel	26JC06	100
20.09.-22.09.	Chan Mi Gong – Wirbelsäulen-Qigong	S. Schreiner	26SE02	98
20.09.-22.09.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP10	26
20.09.-24.09.	Doing Nothing – Retreat	R. Kaluza	26KU02	72
20.09.-24.09.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	26WR02	139
22.09.-27.09.	Sesshin	A. Poraj	26ZP20	27
23.09.-25.09.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	26BN03	97
24.09.-27.09.	Trauer – ein Weg der Wandlung	H. Dörmann	26HD02	164
24.09.-27.09.	Ikigai & Kintsugi – Retreat	K. Motoki Tonn, N. Bürklin	26TO02	145
25.09.-27.09.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Stille Form: Herbst	K. Blumenberg	26BN05	97
25.09.-27.09.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	26BX03	35
25.09.-27.09.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	26CC03	31
25.09.-27.09.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	26KK04	12
27.09.-29.09.	MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz	R. Kruljac	26RK01	80
27.09.-30.09.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	26MO02	126
27.09.-01.10.	Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	M. Grieger	26GK03	67
27.09.-01.10.	Kontemplation	M. Kolek Braun	26KK06	13
27.09.-02.10.	Sesshin	D. Zölls	26DZ03	28
28.09.-30.09.	Handauflegen – Einführung	A. Höfler	26AH03	106

## Oktober

01.10.-04.10.	Der Achtfache Weg	A. Vogt	26AV06	62
01.10.-04.10.	Innere Führung. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	26BS04	138
02.10.-04.10. <small>NEU</small>	5 Rhythmen Tanz nach Gabrielle Roth	A. Brecht	26BE02	103
02.10.-04.10.	Kurzsesshin	D. Zölls	26DZ06	29
02.10.-04.10.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan (Tai-Chi). Einführung	N. Ranné	26NR01	96
04.10.-06.10.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen – Lehrer*innen-Weiterb. 2026/27, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	26LE08/1	187
04.10.-06.10.	Yoga-Basierte Traumatherapie (YBT) – Einführung	D. Mitzinger	26MZ02	181
04.10.-07.10.	Enneagramm – Vertiefung	X. Pompe	26PO03	143
04.10.-07.10. <small>NEU</small>	MBCL-Kompaktkurs – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining	J. Willms	26WI03	81

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
04.10.-08.10.	Haiku fotografieren	M. Timm	26MT02	122
04.10.-08.10.	Ashtanga Yoga – reset and connect	T. Skovgaard Poulsen	26TP02	56
04.10.-09.10.	Vipassana	A. Vogt	26AV04	62
04.10.-09.10.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert	26RW01	39
05.10.-09.10.	Sesshin	J. Niemuth	26JN04	36
08.10.-11.10.	Ikebana	C. Lener	26CL02	116
08.10.-11.10.	Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen	S.-J. Haack	26SH02	23
09.10.-11.10.	Kontemplation – Einführung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB07	10
09.10.-11.10.	Zapchen Somatics – Achtsamkeit und stille Meditation	A. Ladik, S. May	26LK01	101
09.10.-11.10.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP11	26
11.10.-13.10.	Mit dem Körper beten – Embodied Prayers	E. M. Jäger	26EJ02	21
11.10.-13.10.	Führen und entscheiden	U. Minde, S. Löffler	26UM03	170
11.10.-13.10.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP28	27
11.10.-14.10.	MSC und IFS – Mitgefühl für deine inneren Anteile	P. Paanakker	26PP02	83
11.10.-15.10.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP02	144
11.10.-15.10.	Sesshin – sit down and shut up	B. Warner	26BW01	40
11.10.-15.10.	Yoga und inneres Erforschen	T. Skovgaard Poulsen, M. Nüssel	26TP03	57
11.10.-16.10.	Tanztheater als spirituelle Übung	I. Taleb Rashid	26IT03	68
13.10.-16.10.	Embodied Mindful Awareness. Grundlagentraining	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer (IAS)	26LL04	180
14.10.-18.10.	MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2026-2028, Mod. 2	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	26XE01/2	179
16.10.-18.10.	MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	26MH08	79
16.10.-18.10.	Symposium Zen – 100 Jahre Zen im Westen: Visionen für die Welt von heute	A. Poraj	26SY03	176
16.10.-18.10.	Yin Yoga – panta rhei – alles fließt	U. Gehweiler	26UG02	53
16.10.-18.10.	Kurzkontemplation	P. Wagner	26WP10	14
18.10.-20.10. <small>NEU</small>	Gewaltfreie Kommunikation und Meditation – Einführung	I. Halbritter	26HA02	150
18.10.-20.10. <small>NEU</small>	Dialog der Generationen – Zen-Retreat in Stille und Austausch	M. Rosen	26RO04	193
18.10.-20.10.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	26WP06	13
18.10.-21.10.	Samyama – Integrale Yogameditation	H. Homberger	26HH05	48
18.10.-22.10.	Gebrochen und doch heil – Zen-Seminar	F. Boissevain	26BV04	43
18.10.-25.10.	Fasten und Stille nach Buchinger/Lütznier	R. Bodeutsch	26BO02	112
19.10.-23.10.	Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit	Á. Peña, E. M. Herberich	26NP01	106
21.10.-23.10.	Kabbala, Psychosynthese und Kreativität	S. Lipovsky	26SL02	152
22.10.-25.10.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	26HH10	139
22.10.-25.10.	Mehr als Du denkst! – Zen für Dich (18-30 Jahre)	M. Rosen	26ST05	192
22.10.-25.10.	Vergänglichkeit – Angst machend, ermutigend,...?!	B. v. Meibom	26VM01	163
23.10.-25.10.	Kurzsesshin	R. Dümmig	26DG06	34
23.10.-25.10.	Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jaeckel	26JC05	99
23.10.-25.10.	Erwecke dein volles Potenzial	R. Kruljac	26RK04	149

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
23.10.-25.10.	Kundalini Yoga – Die 4 Maras	A. Danke	26SR04	55
25.10.-27.10. <small>NEU</small>	Zen – Einführung	C. Achtzehn, D. Galda	26AC01	39
25.10.-27.10.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	26MH04	78
25.10.-27.10.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	26RZ03	98
25.10.-28.10.	Butoh – Tanz aus der Stille – Choreografie	C. Widmer	26CW02	102
25.10.-28.10.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	26PE04	154
25.10.-29.10.	Shodo – die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	26HY02	118
26.10.-30.10.	Handauflegen – Aufbaukurs	A. Höfler, G. Kapp	26AH06	107
27.10.-01.11.	Kontemplation – Allerheiligen	F. Braun	26FB16	19
28.10.-01.11.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	26MS04	127
28.10.-01.11. <small>NEU</small>	Vipassana und Deep Rest Meditation – Schweigeretreat	N. Stern	26NI02	64
28.10.-01.11.	Das verborgene Licht – Zen-Retreat	S. Dittrich	26SD01	44
29.10.-01.11.	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS (Internal Family Systems) – Fortbildung	H. Mayer, U. Wöhr (IAS)	26LL05	180
29.10.-01.11.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	26US04	49
30.10.-01.11.	Kurzsesshin	M. Rosen	26MR07	30

## November

01.11.-03.11.	Kontemplation – Einführung	F. Braun	26FB08	10
01.11.-04.11.	Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training	A. Böttger, T. Fries	26AB02	169
01.11.-04.11.	Biodanza Retreat – Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	26BD02	103
01.11.-04.11.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	26BR04	95
01.11.-05.11.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation – Wege in die Stille	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	26AS06	51
01.11.-06.11.	Sesshin	G. Drescher	26GD02	29
01.11.-08.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	26IA03	112
04.11.-06.11.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	26HU02	133
04.11.-08.11.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	26OK03	94
05.11.-08.11.	PNT – Positives Neuroplastizitätstraining	J. Mangold	26JM02	85
05.11.-08.11.	Der lautlose Gesang der Liebe – Schweigeretreat	A. Kaiser	26KA01	65
05.11.-08.11. <small>NEU</small>	Handauflegen – Vertiefung – Übungstage	G. Kapp	26LI01	107
06.11.-08.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP29	27
08.11.-10.11.	Yoga für ein neues Frauenbewusstsein	C. Toma	26CT02	55
08.11.-10.11.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP12	26
08.11.-11.11.	Die ungeliebte Seite der Seele – die Schattenseiten integrieren. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	26BS05	138

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.11.-11.11.	Sein und Werden – spirituelle Biografiearbeit. Weiterbildung 2026/27, Mod. 2	L. Dirks	26LD05/2	184
08.11.-12.11.	Kontemplation	R. Manstetten	26RM04	16
08.11.-13.11.	MSC – achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	26JM03	83
08.11.-13.11.	Das Herz erleichtern – der inneren Weisheit folgen. Metta-Schweigemeditation	M. Mannschatz, S. Baltz	26MA02	63
12.11.-15.11.	Atem – verborgene Kräfte wecken	M. Zipplies	26ZI02	110
13.11.-15.11.	Gemeinsam erleben – Kontemplation für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	S. Ahnert-Braun	26SU05	190
13.11.-15.11.	Symposium der Stiftung – Rituale. Die verborgene Kraft	A. Poraj	26SY04	177
14.11.-14.11.	Orientierungstag MBSR-Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28	K. Krudup (IAS)	26LL02	178
15.11.-17.11.	Yoga – Einklang durch Verbindung	K. Cantú	26KH04	58
15.11.-18.11. <small>NEU</small>	Haiku malen und Zen – Fortführung	C. Fuchs	26CF02	119
15.11.-18.11.	Herzensgebet – berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	26HC03	23
16.11.-18.11.	Mehr als Du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18-30 Jahre)	P. Wagner	26ST07	191
17.11.-22.11.	Vipassana	A. Vogt	26AV05	62
17.11.-22.11.	Sesshin	B. Groschupp	26GP03	33
17.11.-22.11.	Sesshin	A. Poraj	26ZP21	27
18.11.-20.11.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	26BN04	97
18.11.-20.11.	Clownerie & Achtsamkeit	K. Mohr	26KI02	155
18.11.-22.11.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (n. Scharing)	C. Wingert-Weber	26WN03	110
19.11.-22.11. <small>NEU</small>	Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg 2026-2028, Mod. 3	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB01/3	17
20.11.-22.11.	Grundkurs EssenzCoaching 2026/27, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	26AP16/1	182
20.11.-22.11.	Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Stille Form: Winter	K. Blumenberg	26BN06	97
20.11.-22.11.	Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen	F. Rihm, C. Stede	26FR01	132
20.11.-22.11. <small>📺</small>	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterb. 2026/27, Mod. 5 online	Dozent*in IAS	26LL18/SON	178
22.11.-24.11.	Kurzsesshin	S. Reichmann	26RC06	38
22.11.-24.11.	Centering Prayer nach Thomas Keating	M. Reichel	26RI02	22
22.11.-25.11.	Paar-Zeit – mit Wohlwollen und Mitgefühl	S. Seegy	26GY02	159
22.11.-25.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	26HD04	163
22.11.-25.11.	Authentisch und bewusst führen mit Theorie U	K. Sickora, P. Prosoparis	26OR02	168
22.11.-26.11.	Palliatives Handauflegen – Aufbaukurs	A. Höfler, L. Debusmann	26AH07	107
22.11.-26.11.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	26LV04	33
24.11.-29.11.	Samyama – Integrale Yogameditation	H. Homberger	26HH06	48
26.11.-29.11.	Alles ist Bewegung – ein Schreibretreat	A. Platsch	26PL01	156
26.11.-29.11.	Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille	P. Wagner	26WP14	20
27.11.-29.11.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	26KK05	12
27.11.-29.11.	Meister Eckhart. Dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	26KO01	73

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
27.11.-29.11.	Lernen mit Achtsamkeit und Stille an weiterführenden Schulen – Lehrer*innen-Weiterb. 2026/27, Mod. 2	A. Andersen, M. Rosen	26LE08/2	187
27.11.-29.11.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	26MH05	78
27.11.-29.11.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	26WL03	106
29.11.-01.12.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	26BX06	35
29.11.-01.12.	Samyama – Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	26DK04	48
29.11.-01.12.	Zen – Einführung	A. Poraj	26ZP13	26
29.11.-02.12.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	26HH11	139

## Dezember

01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen	26MR08	31
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	26ZP35	28
02.12.-06.12.	Wenn das Herz ruft: Retreat & spirituelle Traumarbeit	K.-D. Platsch	26KD01	72
02.12.-06.12.	AUKIMO Musikmeditation	W. Zeitler	26WZ01	74
03.12.-06.12.	Klang-Heil-Kunst	C. Bollmann	26CB02	129
03.12.-06.12.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	26CC05	32
04.12.-06.12.	Sein und Zeit	C. Eurich	26EU02	146
04.12.-06.12.	Sei einfach glücklich. Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	26JN11	153
06.12.-08.12.	Kurzkontemplation	F. Braun	26FB12	11
06.12.-08.12.	Jin Shin Jyutsu – nach innen lauschen	S. Krings	26KR02	108
06.12.-09.12.	Zen-Ken-Sho	J. Bernsdorf	26JB02	120
06.12.-09.12.	Traumaisensitive Achtsamkeit für Achtsamkeitslehrende und Therapeut*innen	P. Paanakker	26PP05	88
08.12.-10.12.	Zen – Einführung	M. Rosen	26MR01	30
08.12.-13.12.	Kontemplation – Stille ist ein Bedürfnis der Seele	G. Bryson	26BY02	22
10.12.-13.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	26FB20	20
10.12.-13.12.	Gesang aus deinem Herzen – die Heilkraft deiner Stimme	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	26GR02	130
10.12.-13.12.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation im Advent	R. M. Gerwin	26RG03	52
10.12.-13.12.	Im Garten der Liebe. Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, S. Hartmann	26RS04	136
11.12.-13.12.	Holotropes Atmen nach Grof – „kompakt“	G. Möhle, S. Dressler	26MD03	142
11.12.-13.12.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun	26SU02	14
12.12.-12.12.	 Sein und Werden – Spirituelle Biografiearbeit. Weiterbildung 2026/27, Mod. 3 online	L. Dirks	26LD05/3ON	184
16.12.-20.12.	 EINS. Über die vier Weisen, fühlende Wesen zu umarmen – Zen Seminar	F. Boissevain	26BV05	43
16.12.-20.12.	Gemeinsam wachsen als Paar	B. Jellouschek-Otto, R. Hummel	26JO02	158
16.12.-20.12.	Poesie der Tusche – japanische Tuschkmalerei	M. Olejniczak	26OL02	124
18.12.-20.12.	Rosen-Methode Körperarbeit – Einführung	A. Werner	26AW02	108

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
18.12.-20.12.	Tango, Walking Dance Meditation	C. Park	26CP02	105
18.12.-20.12.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	26RZ04	98
18.12.-20.12.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	26US05	49
18.12.-20.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	26ZP30	27
20.12.-22.12.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	26AI02	56
20.12.-25.12.	Kontemplation – Weihnachten	F. Braun, S. Ahnert-Braun	26FB17	19
21.12.-25.12.	Die Kraft, die mich bewegt. Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	26DM04	101
21.12.-25.12.	Sesshin an Weihnachten	E. M. Herberich	26EH01	37
27.12.-29.12.	Zen - Einführung	J. Niemuth	26JN02	36
27.12.-30.12.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	26UM01	141
27.12.-31.12.	Seonmudo – Zen-Kampfkunst-Weg	B. Jaeckel	26JC04	99
27.12.-31.12.	Kontemplation – Wintertraining	P. Wagner	26WP12	12
27.12.-31.12.	Zen – Wintertraining	A. Poraj	26ZP34	28
29.12.-31.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	26MK02	131



## Wir freuen uns auf Sie!

Mit unserem Jahresprogramm laden wir Sie ein, unsere vielfältigen Kurse zu entdecken und gemeinsam mit uns neue Wege zu gehen. Ganz gleich, ob Sie Meditation zum ersten Mal entdecken oder bereits Erfahrungen darin haben – bei uns finden Sie das passende Angebot, um neue Eindrücke zu gewinnen und Ihre Fähigkeiten zu vertiefen.

Der Benediktushof ist ein Ort der Inspiration, Ruhe und persönlichen Entwicklung. Die Lage inmitten der Natur ist die ideale Grundlage für persönliche Reflexion und lebendiges Lernen. Mit einer herzlichen Atmosphäre und erfahrenen Kursleitenden bieten wir mehr als nur Kurse – wir schaffen einen Raum für Transformation und Wachstum. Unser Kursangebot verbindet traditionelle Weisheitswege mit einer wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitspraxis, um Ihnen eine tiefe Erfahrung zu ermöglichen.

### Fragen, Buchung und persönliche Beratung

Die Buchung Ihrer Kurse ist bequem über unsere Website [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de) möglich. Dort finden Sie unser aktuelles Kursangebot, Termine und weitere Informationen.

Oder Sie scannen für einen schnellen Zugriff einfach den QR-Code auf der Rückseite des Programms mit Ihrem Smartphone. Auch so gelangen Sie direkt zu unserer Website und können Ihre Anmeldung vornehmen oder sich über aktuelle Kurse informieren.

### Sie möchten lieber persönlich mit uns Kontakt aufnehmen?

Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)

### Sie sind noch unsicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Rufen Sie uns an!

Unser Team im Kursbüro steht Ihnen gerne zur Verfügung, um Sie individuell zu beraten. Gemeinsam finden wir sicherlich das Angebot, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Während unserer Öffnungszeiten sind wir von Montag bis Freitag zwischen 09:00 und 12:00 Uhr sowie 14:00 bis 17:00 Uhr unter 0 93 69 - 98 38-0 für Sie erreichbar.

Es liegt uns sehr daran, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes bei uns wohlfühlen. Am Benediktushof können Sie in Stille und Klarheit zu sich selbst kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

Ihr Benediktushof-Team

*„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“*

Thich Nhat Hanh

## Impressum/Fotonachweis

### Herausgeber

Benediktushof  
Seminar- und Tagungszentrum GmbH  
Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg

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)

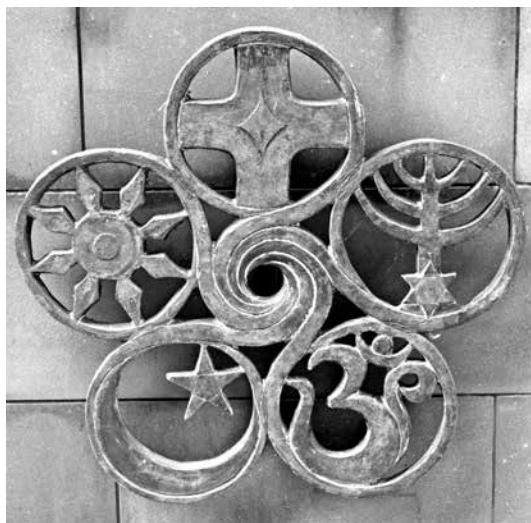
### Planung und Organisation

Sandra Warmuth, Annette Balbach,  
Karin Fleischmann, Rita Neidhart

**Gestaltung** Synchronschwimmer GmbH, Frankfurt  
[www.synchronschwimmer.net](http://www.synchronschwimmer.net)

**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“.

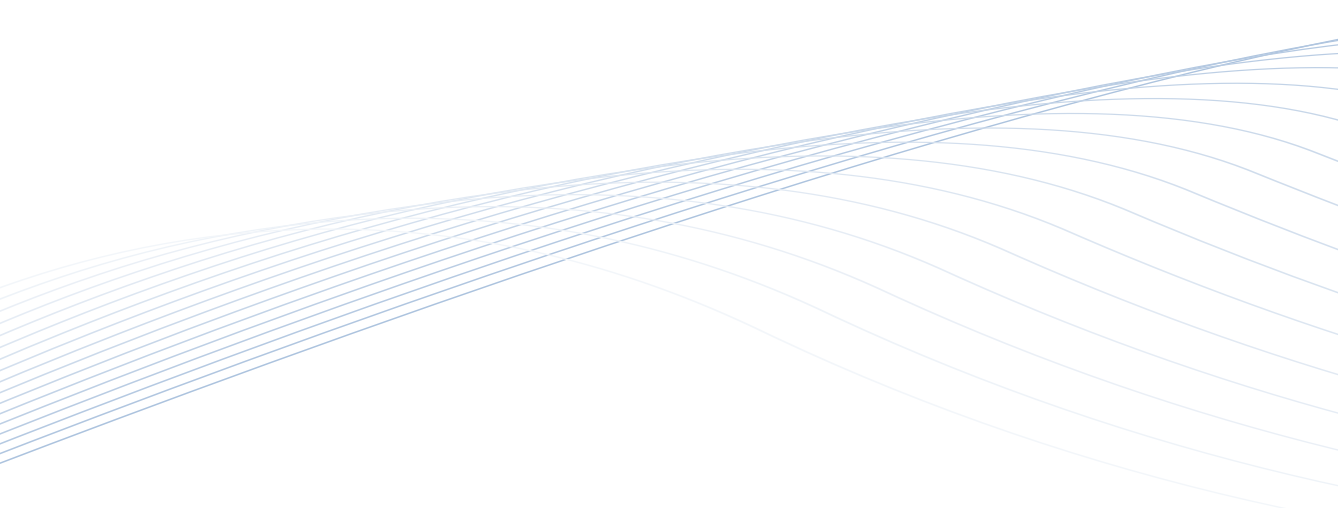


### Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

Adobe Stock: JK\_Kyoto, T. Appel, A. Balbach, C. Eichelbauer, E. Fath, Fotolia: Barneyboogles, Freepik: wirestock, C. Fuchs, P. Gerhard, N. Giuliani, R. Hartschen, T. Heitlinger, F. Hellenkamp, G. Hoos, iStock, S. Käfer, G. Koch, A. Kraus, S. Krings, C. Kuhn, B. Kuschner, M. Liebler, W. Limmer, S. May, F.N. Müller, J. Niemuth, D. Peter, M. Plesse, M. Prestel, T. Reeb, H. Schätzle, T. Schröer, Shutterstock: Zoriana Zeitseva, G.A. Stinner, M. Timm, Unsplash: Mariola Grobelska, C. von Collande, S. Warmuth

Falls jemand 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)

