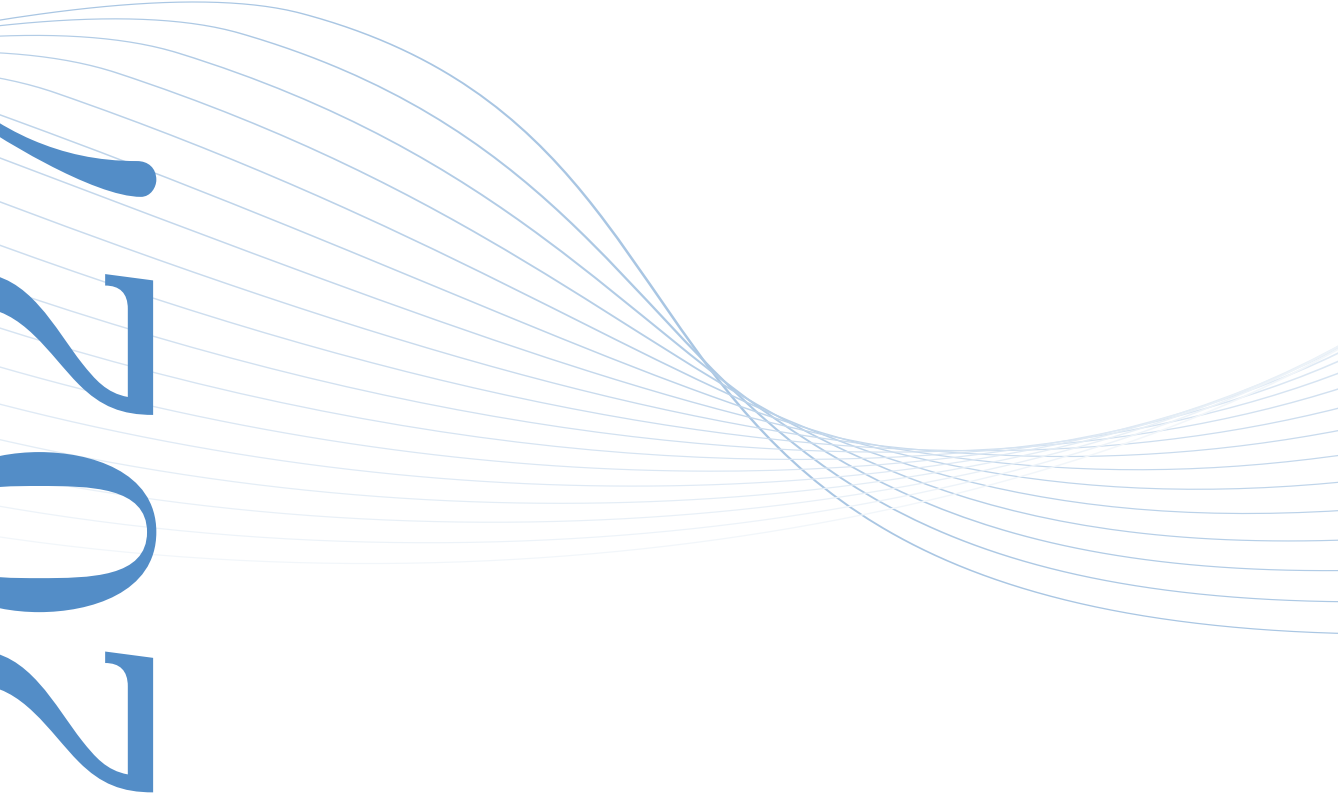




Programm 2027

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.



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

Willigis Jäger

Herzlich willkommen am Benediktushof

Der Benediktushof ist ein Ort der Stille, der Übung und der inneren Klarheit. Seit mehr als zwei Jahrzehnten kommen Menschen hierher, um innezuhalten, Kraft zu schöpfen und der Frage nachzugehen, was ihrem Leben Tiefe, Richtung und Sinn gibt.

Wir leben in einer unübersichtlichen Zeit, in der die Herausforderungen größer werden und die Geschwindigkeit weiter zunimmt. Es braucht neue Orientierung, ein waches Herz und Räume, in denen wir wieder in Berührung kommen – mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit der Schöpfung und mit dem, was uns trägt und verbindet. Ein solcher Raum ist der Benediktushof.

Stille, Gastfreundschaft und Gemeinschaft

Stille ist das Herz des Benediktushofs. Sie verbindet die unterschiedlichen Wege und Traditionen, die hier nebeneinanderstehen und gelehrt und eingeübt werden. In vielen unserer Kurse gibt es Zeiten der Meditation und des Schweigens und auch beim Essen und in den öffentlichen Bereichen am Hof wahren wir die Stille. So entsteht eine Atmosphäre, die Achtsamkeit, Reflexion und Begegnung ermöglicht. Der Benediktushof bietet Menschen unterschiedlicher Hintergründe einen Ort, an dem sie zur Ruhe kommen, neue Perspektiven gewinnen und Fragen nach einem bewussten und verantwortungsvollen Leben nachgehen können.

Zum Benediktushof gehört eine besondere Form der Gastfreundschaft. Unser Haus lebt vom Miteinander vieler Menschen, aller Mitarbeitenden. Wir alle tragen diesen Ort – gemeinsam und jede und jeder einzelne. Ein wichtiger Teil dieser Gastfreundschaft ist unsere Küche. Unsere bio-zertifizierte Küche arbeitet bevorzugt mit regionalen Produkten und alles wird in liebevoller Handarbeit zubereitet. Die Verpflegung ist nicht nur Versorgung, sondern Teil der Erfahrung: achtsam, sorgfältig, nährend und im Einklang mit dem Geist dieses Ortes.

Unser Programm 2027

Auch mit unserem neuen Programm laden wir Sie ein, sich Zeit zu nehmen: für Stille und Meditation, für Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, für spirituelle Praxis, für Ruhe und das innere Licht. Im Zentrum unseres Angebots stehen weiterhin die großen Wege der Weisheitslehren: christliche Kontemplation, Zen und weitere spirituelle Wege. Hinzu kommen vielfältige Kurse rund um Achtsamkeit wie Yoga, MBSR und Resilienztraining, Kurse zu Körperarbeit, Selbsterfahrung sowie Klang und Kreativität. Weiterbildungen, Führungsseminare, Angebote für junge Menschen und Familien sowie Veranstaltungen zu aktuellen gesellschaftlichen und spirituellen Fragen ergänzen unser Programm. Getragen wird dieses Programm von erfahrenen Kursleitenden, Koryphäen und Meister*innen ihres Fachs. Menschen, die ihre jeweilige Praxis nicht nur vermitteln, sondern sie auch leben. Viele von ihnen sind dem Benediktushof seit vielen Jahren verbunden. Andere bringen frische Impulse, neue Perspektiven und Erfahrungen ein. So bleibt unser Programm verwurzelt und zugleich offen für das, was Menschen heute bewegt.



Wir ergänzen unser Angebot fortlaufend mit neuen Kursen, die Sie auf unserer Website unter „Neu buchbar“ finden.

Ein neuer Abschnitt für den Benediktushof

Anfang der 2000er-Jahre bauten Gertraud Gruber und Willigis Jäger den Benediktushof zu einem spirituellen Zentrum auf. Aus dieser Arbeit ist einer der bekanntesten Orte für Kontemplation, Meditation und Achtsamkeit in Europa entstanden. In der Leitung des Hofes gibt es jetzt einige Neuerungen: Seit 2026 hat Andreas Hase die Geschäftsführung inne. Und auch in der geistlichen Verantwortung beginnt ein neuer Abschnitt für den Benediktushof: Mit dem Jahr 2027 übernimmt P. Lucas Leonhard Wieshuber OP aus dem Orden der Dominikaner die spirituelle Gesamtverantwortung und steht der bewährten spirituellen Leitung des Hauses vor. Damit wird der Weg des Benediktushofs behutsam weitergeführt – getragen von dem, was diesen Ort seit seinen Anfängen vor mehr als zwei Jahrzehnten prägt: die Stille, die spirituelle Übung, die Offenheit für unterschiedliche Wege und die tiefe Überzeugung, dass innere Wandlung und verantwortliches Handeln untrennbar zusammengehören. Zugleich bleibt die über 1250-jährige Geschichte des ursprünglich benediktinischen Klosters lebendig: als Kraftplatz und heilsamer Ort der Sammlung und Neuorientierung – die Wurzel des heutigen Benediktushofs.

Diese Geschichte ist uns Verpflichtung und Ermutigung zugleich. Der Benediktushof lebt davon, dass Menschen sich hier auf einen Weg einlassen. Einen Weg, der nicht am Rand des Lebens stattfindet, sondern mitten hineinführt – in den Alltag, in die Beziehungen, in die Verantwortung für diese Welt.

Was Sie auch zu uns führt: Wir heißen Sie von Herzen willkommen und freuen uns auf Sie.

Herzlichst
Ihr Benediktushof-Team



Geschäftsführung: Andreas Hase, spirituelle Leitung: Lucas Leonhard Wieshuber (Gesamtleitung), Dr. Alexander Poraj (Zen), Fernand Braun (Kontemplation),

Inhaltsverzeichnis

	Tage der Einkehr und längere Auszeiten	8
	Gastveranstaltungen	10
01	Kontemplation	12
02	Zen	28
03	Yoga	48
04	Weitere spirituelle Wege	62
	Vipassana	64
	Integrale Spiritualität	68
	Sufi-Mystik	69
	Jüdische Mystik	71
	Weitere spirituelle Themen	72
05	Achtsamkeit/Mindfulness	76
	Klassiker der Achtsamkeit	78
	Retreats	86
	Weitere achtsame Wege	88
06	Körper/Bewegung/Gesundheit	92
	Meditation in Bewegung	94
	Handauflegen	108
	Weitere heilsame Wege	110
07	Kreativität/Klang/Stimme	114
	Zen-Künste	116
	Künstlerische Kurse	122
	Klang und Stimme	127

08	Selbsterfahrung	136
	Klassiker der Selbsterfahrung	138
	Wege zur Erkenntnis	147
	Innerer Frieden & Glück	154
	Erforschendes Schreiben	157
	Beziehung/Partnerschaft	157
	Lebensphasen	159
09	Führung	166
10	Symposien/Aus- und Weiterbildungen	172
	Symposien	174
	Aus- und Weiterbildungen	178
11	Junge Menschen und Familien (gefördert v. Stiftung)	190
12	Allgemeines	198
	Die Kursleiter*innen stellen sich vor	199
	Der Gründer, die Leitung des Hauses und die spirituelle Leitung	214
	West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung	216
	Informationen zur Kursanmeldung	218
	Unterkunft, Verpflegung, Preise	219
	Hauskosten, Zahlungsarten und Rücktrittsbedingungen	220
	Stille, Mitarbeit, Tagesplan	221
	Psychologische Begleitung	222
	Gutscheine, Buchhandlung, Online-Shop, Hofladen, Bistro TROAND	224
	Kontakt	225
	Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt	227
	Jahresüberblick Januar bis Dezember 2027	228
	Impressum/Fotonachweis	246

Tage der Einkehr und längere Auszeiten

Mitleben am Benediktushof

Aus einer der ersten Klostergründungen Deutschlands (ca. 750 n. Chr.) hat sich der heutige Benediktushof zu einem Zentrum für Meditation und Achtsamkeit entwickelt – einem Ort der Stille, an dem Menschen zur Ruhe kommen und zu sich finden können.

Viele unserer Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir halten die Stille auch außerhalb des Kursraumes: auf den Gängen, in den Gartenanlagen und während der Mahlzeiten. Begegnungs- und Austauschräume finden Sie im Bistro TROAND und in der Buchhandlung. Wenn es notwendig ist zu sprechen, achten wir darauf, dass niemand gestört wird.

Auch außerhalb unseres Kursangebots laden wir Sie herzlich ein, die Stille zu suchen und eine bewusste Auszeit vom Lärm des Alltags zu nehmen. Erleben Sie den Benediktushof als besonders heilsamen Ort der Ruhe und inneren Einkehr. Bei einem Aufenthalt hier können Sie in Stille und Klarheit zu sich selbst finden, sich auf Wesentliches besinnen und gestärkt in den Alltag zurückkehren. Abseits äußerer Ablenkungen eröffnet sich die Gelegenheit, wieder in Kontakt mit dem Gegenwärtigen zu kommen.

Stille Tage

Wenn Sie eine individuell gestaltete Zeit in der Stille verbringen möchten, um bei sich anzukommen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und mit neuen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückzukehren, bieten wir Ihnen die „Stillen Tage“ an.

Nach einer kurzen Einführung in die Rituale und Abläufe des Hauses können Sie in diesen Tagen ganz Ihrem eigenen Rhythmus folgen. Sie haben die Möglichkeit, an den Meditationen der Hausgruppe teilzunehmen, Vorträge in Zen- und Kontemplationskursen zu besuchen und Gespräche mit einem/einer spirituellen Lehrer*in zu führen. Die festen Mahlzeiten mit der Hausgruppe bilden den Rahmen für Ihre persönliche Tagesgestaltung. Der Aufenthalt erfolgt in durchgehendem Schweigen.

Kurzzeitaufenthalt

Sie waren bereits bei uns, haben schon einen Kurs am Benediktushof besucht – idealerweise einen Einführungskurs in Kontemplation oder Zen – und erleben die Tagesstruktur der Hausgruppe als unterstützend. Dann laden wir Sie ein, für die Dauer von zwei bis fünf Tagen an unserem festen Tagesablauf teilzunehmen, gemeinsam mit uns zu meditieren und als Übung der Achtsamkeit den Benediktushof mit einer Stunde Mitarbeit täglich zu unterstützen. Darüber hinaus können Sie die Zeit frei für sich nutzen, Spaziergänge unternehmen, Vorträge zu den Themen Zen und Kontemplation besuchen und Gespräche mit einem/einer spirituellen Lehrer*in führen. Die Terminabstimmung erfolgt individuell nach Verfügbarkeit und ist ein bis zwei Wochen im Voraus möglich.

Langzeitaufenthalt

Sie gehen bereits seit längerer Zeit einen spirituellen Weg und möchten sich intensiv auf die Stille und einen persönlichen inneren Prozess einlassen. Mit einem längeren Aufenthalt über zwei bis vier Wochen können Sie in der geschützten Atmosphäre des Benediktushofs Raum für Vertiefung, Klarheit und neue Erfahrungen abseits des gewohnten Alltags finden. Währenddessen ist der vorgegebene Tagesplan verpflichtend mit täglich ca. vier Stunden Meditation und fünf Stunden Unterstützung der achtsamen Arbeit im Haus. So werden Sie Teil des gemeinschaftlichen Lebens vor Ort. Auch während des Langzeitaufenthalts werden Sie von einem/einer spirituellen Lehrer*in begleitet und können Vorträge in Zen- und Kontemplationskursen besuchen. Dieser Aufenthalt steht Ihnen offen, wenn Sie bereits einen Einführungskurs und einen mindestens viertägigen Kontemplations- oder Zen-Kurs bei uns besucht haben.

Einsiedelei

Mit der Einsiedelei laden wir Sie ein, sich für eine Zeit des Rückzugs und der Besinnung in die selbst gewählte Einsamkeit zu begeben. Im Rahmen eines Langzeitaufenthaltes können Sie Abstand vom Alltag gewinnen, zur Ruhe kommen und ganz bei sich ankommen. Dazu steht ein liebevoll eingerichteter Wagen auf der Klosterwiese oberhalb des Benediktushofs für Sie bereit – eingebettet in die Natur und zugleich in die Stille des Ortes. Die Mahlzeiten werden von unserer Seminarküche bereitgestellt und können in der geschützten Atmosphäre der Einsiedelei in Ruhe eingenommen werden. Die Einsiedelei bietet einen einfachen und zugleich besonderen Raum, um Stille zu erfahren, den eigenen Gedanken nachzuspüren und neue Kraft zu schöpfen.

Diese Art von Aufenthalt steht Ihnen offen, wenn Sie bereits zwei oder mehrere viertägige Kontemplations- oder Zen-Kurse bei uns besucht haben oder einen vergleichbaren spirituellen Weg gehen.

Scannen Sie den QR-Code, um mehr über die Stillen Tage, Kurz- und Langzeitaufenthalte sowie die Einsiedelei zu erfahren. Dort finden Sie auch Informationen zu Dauer, Voraussetzungen und Kosten.



Für Personen mit geringem Einkommen besteht die Möglichkeit, bei der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung einen Zuschuss von 50 Prozent zu den Kosten für einen Langzeitaufenthalt, auch in der Einsiedelei, zu beantragen. So können wir möglichst vielen Menschen diese Auszeit ermöglichen.

Für weitere Informationen sowie bei Fragen oder individuellen Anliegen steht Ihnen Andrea Hetkamp gerne zur Verfügung:
Telefon 09369 9838-0 (Mo und Do)
E-Mail a.hetkamp@benediktushof-holzkirchen.de

Gastveranstaltungen – Tagen und Übernachten in klösterlicher Tradition

Der Benediktushof ist ein Seminar- und Tagungshaus, gelegen im idyllischen Aalbachtal, umgeben von Wäldern und Wiesen. Die klösterliche Architektur mit ihrem besonderen Ambiente und die weitläufigen Gartenanlagen laden während des Aufenthalts zusätzlich zur Einkehr ein. In dieser Umgebung können Gäste zur Ruhe kommen, Abstand vom Alltag gewinnen und sich ganz auf das einlassen, was sie während ihres Aufenthalts erwartet. Zugleich ist der Benediktushof ein überkonfessionelles Meditationszentrum und ein Ort der Stille mit einer besonderen Atmosphäre, die Klarheit schafft, neue Perspektiven eröffnet und innere Sammlung fördert.

Die Räumlichkeiten unseres Hauses und die Umgebung eignen sich hervorragend für Konferenzen, Tagungen, Firmenseminare und mehrtägige Veranstaltungen. Gruppen mit Angeboten aus den Bereichen Meditation und Achtsamkeit finden bei uns ebenso einen idealen Rahmen für ihre Veranstaltung.

Veranstaltungsräume

Für Ihre Veranstaltung stehen Ihnen insgesamt elf Seminar- und Gruppenräume zur Verfügung. Der große Saal, das Zendo, befindet sich im Westflügel. Mit einer Fläche von 240 m² umschließt er Teile des ehemaligen romanischen Kreuzgangs aus dem 12. Jh. Vier Seminarräume mit jeweils ca. 60 bzw. 65 m² befinden sich im Westflügel und im Prälatenbau. Der Gewölbesaal misst ca. 150 m². Im gegenüberliegenden Ostflügel befinden sich vier Kursräume mit Größen zwischen 85 und 190 m².

Einen Überblick über unsere Veranstaltungsräume finden Sie hier:



Tagungen

Für größere Tagungen eignet sich das Zendo mit einer Konferenzbestuhlung für bis zu 160 Teilnehmende. Moderne Tagungstechnik auch für hybride Veranstaltungen ist vorhanden. Zusätzliche Räume für Sitzungen, Workshops oder Gruppenarbeiten stellen wir gerne nach Ihren individuellen Wünschen aus. Für Meditations- und Entspannungseinheiten steht Ihnen Zubehör wie Meditations- und Yogamatten sowie Sitzkissen und -bänken in allen Räumen zur Verfügung.

Zimmerkapazitäten & Verpflegung

Auf einer Nutzfläche von ca. 5500 m² verfügt der Benediktushof über 75 Einzel- und 32 Doppelzimmer mit DU/WC sowie fünf Mehrpersonenzimmer und drei barrierefreie Zimmer. Insgesamt ergibt sich eine Kapazität von 170 Übernachtungsmöglichkeiten.

Alle Gästezimmer zeichnen sich durch eine klare Schlichtheit aus. In den Zimmern gibt es keine Fernseher, keine Telefone und keinen WLAN-Empfang. WLAN kann in der Empfangshalle genutzt werden.

Unsere biozertifizierte vegetarisch-vegane Küche rundet Ihren Aufenthalt am Benediktushof ab. Inkludiert ist Vollverpflegung sowie verschiedene Kalt- und Heißgetränke.

Stille

Wir unterstützen die Praxis der Achtsamkeit in der Stille durch einen ritualisierten Ablauf, zum Beispiel im Speisesaal. Wir beginnen die Mahlzeiten gemeinsam mit einem Ritual und nehmen das Essen zusammen mit allen Gästen des Hauses in Stille ein. So möchten wir unsere Gäste dabei unterstützen, die Stille als Ausgleich zur oft hektischen Arbeits- und Alltagswelt zu genießen.

Individuelle Konzepte

Auf Wunsch begleiten wir Ihre Veranstaltung auch inhaltlich und bieten insbesondere Impulse zu den Themen Meditation und Achtsamkeit an. Dies können Vorträge, Einführungen in Zen oder Kontemplation, achtsame Körperarbeit wie Yoga und Taiji oder Gong-Erlebnisse sein. Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Angebot, das auf Ihre Veranstaltung zugeschnitten ist.

Erreichbarkeit und Lage

Der Benediktushof liegt nahe der Universitätsstadt Würzburg, im Herzen Deutschlands. Die fränkischen Weinberge, historische Stätten und moderne Tourismusangebote befinden sich in unmittelbarer Umgebung. Der Benediktushof ist vom Hauptbahnhof Würzburg aus in einer halben Stunde und von Frankfurt aus in etwa einer Stunde mit dem Auto zu erreichen.



Ihre Anfrage – wir sind gerne für Sie da

Kontaktieren Sie das Team der Programmplanung für weitere Informationen zu Verfügbarkeiten von Räumlichkeiten, Ausstattung und Übernachtungsmöglichkeiten, inhaltliche Unterstützung sowie Konditionen:

Sandra Warmuth
Telefon 09369 9838-21
E-Mail s.warmuth@benediktushof-holzkirchen.de

Für alle Gastveranstaltungen 2027 gelten unsere Hotelpreise:

Preise 2027 für Unterkunft mit Vollverpflegung p. P.	
Einzelzimmer mit DU/WC	€ 116,50
Doppelzimmer mit DU/WC	€ 104,50
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	€ 85,50

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 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 zu einer 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 217).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de

„Alles kommt aus der Stille.
Alles geht in die Stille zurück.
Stille umgibt alles. Lausche!“

Lucas Leonhard Wieshuber



Kontemplation – Einführung

mit Lucas Leonhard Wieshuber

Der Kurs bietet eine Einführung in Praxis und Theorie der Kontemplation. Stille ist die alles umgebende Wirklichkeit, in die hinein wir uns öffnen wollen. Basis dafür ist der Atem und die kontemplative Art und Weise, sich mit Leib und Seele auf die Gegenwart Gottes im Augenblick auszurichten. Zentrale Elemente der Kontemplation sind das Sitzen in Stille, die Verbindung von Atem und Körper sowie Herzenspraxis, achtsames Gehen, Impulse, begleitende Einzelgespräche, Chanten/Tönen und die Rezitation geistlicher Texte.

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.



NEU

Leitung	Lucas Leonhard Wieshuber		
27LW01	Freitag, 15.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr		
27LW02	Sonntag, 28.02.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 02.03.2027, 12 Uhr		
27LW03	Freitag, 21.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr		
27LW04	Freitag, 23.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr		
27LW05	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 02.11.2027, 12 Uhr		
27LW06	Freitag, 19.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr		
27LW07	Mittwoch, 29.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2027, 12 Uhr ohne Mittagessen		
Kursgebühr	€ 185,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation

mit Lucas Leonhard Wieshuber

„Gott ist ein Gott der Gegenwart.
Wie er dich findet,
so nimmt und empfängt er dich,
nicht als das, was du gewesen,
sondern als das, was du jetzt bist.“
(Meister Eckhart)

Wir müssen Gott nicht suchen, er ist immer schon da. Er wartet in jedem Augenblick auf uns. Wenn wir uns ganz auf den gegenwärtigen Augenblick einlassen, zeigt sich oft zunächst das, was uns innerlich bewegt und umtreibt. Was aber macht unser eigentliches Wesen aus, jenseits all dessen, im Grunde unseres Seins? Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich in Stille auf die Gegenwart Gottes auszurichten und betrachtende, urteilsfreie Offenheit zu üben. Erst wenn es in uns still wird, kann sich zeigen, wer wir wirklich sind und was wir eben nicht sind.

Für die Kurse von L. L. Wieshuber gilt:
Sitzen in Stille, Verbindung von Atem und Körper, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Chanten/Tönen, Rezitation geistlicher Texte, Impulse, Einzelgespräche.

Der Kurs dient der Fortführung und Vertiefung der kontemplativen Praxis und findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

NEU

Leitung	Lucas Leonhard Wieshuber		
27LW08	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Freitag, 23.04.2027, 12 Uhr		
27LW09	Mittwoch, 14.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	27LW08	€ 340,-	
	27LW09	€ 272,-	
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Kurzkontemplation

mit Lucas Leonhard Wieshuber

„Gott ist allzeit bereit, aber wir sind sehr unbereit;
Gott ist uns nahe, aber wir sind ihm ferne;
Gott ist drinnen, aber wir sind draußen;
Gott ist zuhause, aber wir sind in der Fremde.“
(Meister Eckhart)

Gott offenbart sich dem Mose im brennenden Dornbusch als „Ich bin“. Gott ist also der immer schon Gegenwärtige, die Quelle des Lebens, das sich jeden Moment neu erschafft. „In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ heißt es in der Apostelgeschichte 17,28. Diese Gegenwart Gottes in uns wahrzunehmen, ist im Grunde ganz einfach, aber oft nicht leicht für uns. Im Laufe des Lebens sind wir nicht selten kompliziert geworden und mit so vielem beschäftigt, nur nicht mit dem augenblicklichen Moment. Aber das Leben ereignet sich einzig im gegenwärtigen Augenblick, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft. Kontemplativ still werden und einfach sein – dazu bietet der Kurs Gelegenheit.

Der Kurs dient der Fortführung und Vertiefung der kontemplativen Praxis und findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

NEU

Leitung	Lucas Leonhard Wieshuber		
27LW10	Freitag, 18.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr		
27LW11	Freitag, 01.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 185,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kontemplation, Herzenspraxis und innere Heilung

mit Fernand Braun und Susann Ahnert–Braun

„Mit den Jahren habe ich ein neues Glück entdeckt.
Es besteht darin, im Einklang zu sein
mit den Lebensgesetzen.“
(Ruth Rau)



Kontemplation ist ein Weg innerer Heilung, nicht im Sinne von „wiederherstellen“, sondern als ein Geschehen von „ganz werden“. In der Stille wenden wir uns unserem Menschsein zu – mit Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl. Auch dem Schmerz. Auch dem Ungeklärten.

Die Herzenspraxis vertieft diesen Weg. Sie öffnet den Raum für Mitgefühl, Verbundenheit und liebende Präsenz – uns selbst und allem Leben gegenüber. So kann sich zeigen, was immer schon da ist: unsere Ganzheit und Verbundenheit und unser Einssein 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		
27FB03	Dienstag, 25.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 360,-	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzkontemplation

mit Fernand Braun

„Zwischen den Atemzügen der Zeit entfaltet sich die leise Symphonie des Seins.“
(unbekannt)



Vertiefung der Praxis

Menschen machen sich auf den Weg, weil sie eine tiefe Sehnsucht in sich tragen, eine Sehnsucht, die wir als die Sehnsucht Gottes nach sich selbst verstehen können. Kontemplation hat keine bestimmte Glaubenslehre zum Inhalt. Sie ist eine Praxis des stillen Verweilens – im gegenwärtigen Augenblick, jenseits von Gedanken und Vorstellungen. Im Loslassen und im einfachen Dasein öffnen wir uns dem, was uns trägt: dem Wesensgrund unseres Seins.

Kurselemente:

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

Dieser Kurs dient der Fortführung und Vertiefung der kontemplativen Praxis. Er richtet sich an Menschen mit Erfahrung in der Kontemplation und findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Fernand Braun		
27FB04	Sonntag, 19.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 21.12.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Kontemplation – Winter- und Sommertraining

mit Fernand Braun und Petra Wagner

Im Winter 2026/27 bzw. 2027/28 sowie im Sommer 2027 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. So eröffnet sich eine Zeit intensiver Übung und Vertiefung. 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 (27FB05, 27FB06)

Kontemplation ist ein Weg des stillen Verweilens im gegenwärtigen Augenblick. Im Loslassen von Gedanken und Vorstellungen. Im einfachen Dasein öffnen wir uns dem, was uns trägt, dem Wesensgrund unseres Seins.

Sommer- und Wintertraining mit Petra Wagner (27WP10, 27WP11)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über einen längeren Zeitraum in die kontemplativen Übungen gehen 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	
27FB05	Samstag, 02.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2027, 12 Uhr	
27FB06	Sonntag, 08.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 9 Uhr	
Leitung	Petra Wagner	
27WP10	Sonntag, 01.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 9 Uhr	
27WP11	Montag, 27.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2027, 9 Uhr	
Kursgebühr	27FB05, 27WP11	€ 280,–
	27FB06, 27WP10	€ 490,–
	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.

Elemente aller Kurse von M. Kolek Braun:

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

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.



Leitung	Maria Kolek Braun		
27KK01	Sonntag, 07.02.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 09.02.2027, 12 Uhr		
27KK02	Freitag, 30.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr		
27KK03	Sonntag, 05.09.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 07.09.2027, 12 Uhr		
27KK04	Freitag, 01.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr		
27KK05	Freitag, 03.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 185,- 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		
27KK06	Sonntag, 24.01.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.01.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 272,- 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		
27KK07	Freitag, 16.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr		
27KK08	Donnerstag, 10.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr		
27KK09	Freitag, 08.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	27KK07, 27KK09	€ 185,—	
	27KK08	€ 232,—	
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Kontemplation – Einführung

mit Petra Wagner

„Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg.“
(Willigis Jäger)

Die Kontemplation in der Tradition von Willigis Jäger ist nicht weltfremd – sie ist der Welt zugewandt. Es ist ein Sein „mitten im Leben“, mitten in dem, was wir Alltag nennen. Die Kostbarkeit eines jeden Augenblicks spüren, wirklich lebendig sein, in Offenheit und Weite hineinwachsen – Liebe sein. Wie wir Leben erleben und Leben sind, wie sich das Leben durch uns gestaltet, wie wir es verkörpern, kann durch die kontemplative Übung eine Wandlung erfahren.

Elemente aller Kurse von P. Wagner:
Sitzen in Stille, meditatives Gehen, Körperübungen, Gehen im Freien, Vorträge und begleitende Gespräche.
Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.



Leitung	Petra Wagner
27WP01	Freitag, 29.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr
27WP02	Sonntag, 14.03.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 16.03.2027, 12 Uhr
27WP04	Freitag, 02.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2027, 12 Uhr
27WP05	Sonntag, 19.09.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 21.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Petra Wagner

Immer weiter ... immer schneller ... immer mehr ... atemlos. Wie kann es sein, dass wir dem Leben hinterherlaufen und uns dabei selbst verlieren? Welche Ängste lassen uns unser tiefstes Wesen vergessen? Welche Vorstellungen halten uns so gefangen? In der kontemplativen Übung, getragen von der Kraft der Stille, können sie enttarnt werden und sie dürfen sich immer wieder auflösen. Kommt unser Geist zur Ruhe, öffnet sich Raum für das Erkennen von Wirklichkeit und die Unterscheidung von wesentlich und wichtig wird möglich. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Petra Wagner
27WP07	Mittwoch, 22.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzkontemplation

mit Petra Wagner

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

Leitung	Petra Wagner
27WP08	Freitag, 05.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr
27WP09	Sonntag, 04.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27WP08 € 185,- 27WP09 € 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Susann Ahnert-Braun und Fernand 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)

Kontemplation ist ein Weg der Achtsamkeit und des einfachen da Seins. Mit Präsenz, Offenheit und Hingabe üben wir, still zu werden und uns dem zuzuwenden, was im gegenwärtigen Augenblick ist. Dabei geht es nicht darum, etwas zu erreichen, sondern darum, da zu sein – wach, hörend und empfänglich. So kann sich ein Raum öffnen, in dem wir uns berühren lassen von der „großen Gegenwart“, die uns trägt und nährt.

Kurselemente:
Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Vorträge und Einzelgespräche unterstützen den Weg in die Praxis und helfen, die eigene Erfahrung zu vertiefen.

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Susann Ahnert-Braun, Fernand Braun
27SU01	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr
27SU04	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
27SU05	Freitag, 17.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr
Leitung	Susann Ahnert-Braun
27SU02	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 06.04.2027, 12 Uhr
27SU03	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzkontemplation

mit Susann Ahnert-Braun

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



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

Kurselemente:
Sitzen in der Stille, achtsames Gehen, Vorträge, Einzelgespräche, Körperübungen, Herzenspraxis.

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

Leitung	Susann Ahnert-Braun
27SU06	Freitag, 19.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Einführung

mit Daniel Rothe

„In Stille und Vertrauen liegt eure Kraft.“
(Jesaja 30,15)

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.

Für alle Kurse von D. Rothe gilt:
Sitzen in Stille, Einzelgespräche und Übungen zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur.

Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Dr. Daniel Rothe
27DR01	Freitag, 18.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzkontemplation

mit Daniel Rothe

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

Leitung	Dr. Daniel Rothe
27DR02	Freitag, 26.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Ostern: das Leben feiern

mit Fernand Braun

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



Dieser Kurs lädt ein, die Kartage und Ostern in Stille und in der Gemeinschaft am Benediktushof zu begehen und zu feiern. Die Elemente eines Kontemplationskurses sind grundlegend. Daneben feiern wir an Gründonnerstag eine schlichte Agapefeier, gedenken am Karfreitag des Leidens und Sterbens Jesu von Nazareth und feiern Ostern am Ostersonntagmorgen mit allen anderen Gästen. Die Teilnehmenden dieses Kurses sind eingeladen, die Osterkerze und die Osterfeier mitzugestalten.

Kurselemente:
Sitzen in Stille (Sitzzeiten von 20-25 Min.), Herzenspraxis, Tönen, Vortrag, achtsames Gehen in der Natur.

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

Leitung	Fernand Braun
27FB11	Dienstag, 23.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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)

Allerheiligen erinnert an die Tiefe unseres eigenen Seins: an eine Wirklichkeit, die in uns selbst gründet. Kontemplation ist ein Weg, diese Tiefe zu berühren. Im stillen Verweilen im gegenwärtigen Augenblick, im Loslassen von Gedanken und Vorstellungen und im vertrauensvollen Sich-Einlassen öffnen wir uns dem Wesensgrund. In dieser Erfahrung kann sich zeigen, was allem zugrunde liegt: eine offene Weite, eine „Heiligkeit“, die allem innewohnt. Nicht als Idee, sondern als Wirklichkeit, die uns trägt und verwandelt. Heiligkeit ist nichts Außergewöhnliches, sondern das, was sichtbar wird, wenn wir ganz da sind.

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.

Leitung	Fernand Braun
27FB07	Mittwoch, 27.10.2027, 18 Uhr bis Montag, 01.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – Weihnachten

mit Lucas Leonhard Wieshuber

„Soll Gott wahrhaft sprechen,
so müssen alle Kräfte schweigen.“
(Johannes Tauler)

Zu Weihnachten feiern wir, dass Gottes ewiges Wort Mensch wird. Es will in jedem von uns in je einzigartiger Weise „erklingen“. Im Sinne des Mystikers und Dominikaners Johannes Tauler wollen wir still und in kontemplativer Weise Weihnachten in uns erfahren.

Kurselemente:
Sitzen in Stille, Verbindung von Atem und Körper, achtsames Gehen, Herzenspraxis, Chanten/Tönen, Impulse, Einzelgespräche.

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.



NEU

Leitung	Lucas Leonhard Wieshuber
27LW12	Dienstag, 21.12.2027, 18 Uhr bis Samstag, 25.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg

mit Fernand Braun und Susann Ahnert-Braun

„Vergesst nicht Freunde wir reisen gemeinsam ... es ist unsre gemeinsame Welt die ungeteilte ach die geteilte die uns aufblühen lässt die uns vernichtet diese zerrissene ungeteilte Erde auf der wir gemeinsam reisen“
(Rose Ausländer)

Neues Kontemplationsangebot 2027–2030
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.

- Themenschwerpunkte 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,
susann.ahnert_braun@yahoo.com
Website: 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 220. Bei vorzeitiger Beendigung des Trainings wird für alle nicht wahrgenommenen Module eine Stornogeühr in Höhe von 50 % der Kursgebühr fällig.

Termine 3-jähriger Übungsweg 27-30FB02/1-9:

Leitung	Fernand Braun, Susann Ahnert-Braun
Modul 1	Mi, 01.09. – So, 05.09.2027
Modul 2	Mi, 12.01. – So, 16.01.2028
Modul 3	So, 07.05. – Do, 11.05.2028
Modul 4	Mi, 30.08. – So, 03.09.2028
Modul 5	Mi, 17.01. – So, 21.01.2029
Modul 6	So, 13.05. – Do, 17.05.2029
Modul 7	Mi, 05.09. – So, 09.09.2029
Modul 8	Mi, 16.01. – So, 20.01.2030
Modul 9	So, 12.05. – Do, 16.05.2030
Kursgebühr	€ 288,- pro Modul zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation

mit Reiner Manstetten

„Luft, die alles füllet,
drin wir immer schweben,
aller Dinge Grund und Leben,
Meer ohn’ Grund und Ende,
Wunder aller Wunder:
ich senk’ mich in dich hinunter.“
(Gerhard Tersteegen)

Kontemplation antwortet auf unsere Sehnsucht, angenommen zu sein mit allem, was uns ausmacht. Basis der Übungspraxis ist das Sitzen in stiller Versenkung. Im Lauschen nach innen, in der Beobachtung des Atems und der lautlosen Wiederholung eines Gebetswortes vollzieht sich die Befreiung von Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen, die unser Bewusstsein besetzen und belasten. Wir werden offen für die Erfahrung der bedingungslosen Liebe in uns, die im Christentum Gott genannt wird.

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

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

Leitung	Dr. Reiner Manstetten
27RM01	Dienstag, 09.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr
27RM02	Mittwoch, 28.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2027, 12 Uhr
27RM03	Sonntag, 17.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27RM01 € 340,- 27RM02, 27RM03 € 272,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzkontemplation

mit Ludger Schwienhorst–Schönberger

„Nur wer schweigt, hört.“
(Josef Pieper)

In die Stille gehen und lauschen, um zu hören, ob da vielleicht jemand ist, der mich bei meinem Namen ruft – mit dieser offenen Haltung wollen wir in die Übung der Kontemplation gehen. Das schweigende Verweilen in der verborgenen Gegenwart Gottes hilft uns, in heiterer Gelassenheit die Herausforderungen des Alltags zu bestehen. In den Vorträgen soll deutlich werden, wie sehr die christliche Tradition von ihrem Ursprung her zutiefst von der Kontemplation geprägt ist.

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



Leitung	Prof. em. Dr. Ludger Schwienhorst–Schönberger
27LS01	Donnerstag, 14.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
27LS02	Donnerstag, 26.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 232,- 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 anstrengungsfreien 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.

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

Die Teilnahme ist auch mit geringen Vorkenntnissen möglich.

Leitung	Fernand Braun, Doris Karner-Klett
27FB08	Donnerstag, 25.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
27FB09	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
27FB10	Donnerstag, 09.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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-Sutras) das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes. Die aufmerksam und spürend ausgeführten Asanas und Bewegungsabfolgen aus dem Hatha-Yoga wirken über den Körper auf Atem und Geist. Dies unterstützt das Sitzen in Stille, das Wach-Sein im Augenblick und reine 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.

Leitung	Maria Kolek Braun
27KK11	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Wie wir uns neu in die Welt verlieben – radikales Hiersein ...

mit Giannina Wedde



... in einer Welt im Umbruch
Die Unruhen und Krisen unserer Zeit, brüchige Stabilität und die schwindende Verbindlichkeit religiöser Erzählungen erschüttern uns und werfen drängende Fragen auf: Müssen wir unser Weltverhältnis überdenken? Wie schärfen wir unser Gespür für das Geburtliche, das in jeder Krise und jedem Umbruch wartet? Welche Sehnsucht steht aus den Wunden dieser Welt auf? Und wie kann es in dieser Zeit existenzieller Ungewissheit gelingen, gerne und von ganzem Herzen hier zu sein?

Innerhalb und außerhalb der großen religiösen Erzählungen lassen sich Spuren lesen, wie Lebensmut und Zukunftsfreude in uns atmen können. Ein mutiger Blick auf unsere Verletzbarkeit, unseren Umgang mit Ungewissheit und die erneuernde Kraft von Beweglichkeit helfen uns, aus der Ohnmacht in schöpferische Gestaltungslust zu treten. Mit Impulsen und Übungen aus Prozesstheologie, integralem Christentum, Mystik und Poesie, gemeinsamem Meditieren und Singen.

Leitung	Giannina Wedde
27WD01	Freitag, 10.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kontemplation – beten mit Leib und Seele

mit Gisela Bryson

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.

Leitung	Gisela Bryson
27BY01	Sonntag, 09.05.2027, 18 Uhr bis Freitag, 14.05.2027, 12 Uhr
27BY02	Dienstag, 30.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Open Mind – Open Heart. Das Centering Prayer nach Keating

mit Maria Reichel

„Kontemplation ist spirituelles Sich-Wundern,
spontanes ehrfürchtiges Staunen
vor der Heiligkeit des Lebens, des Seins.“
(Thomas Merton)

Centering Prayer ist eine leicht zugängliche Weise, in die Stille einzutreten, einfach da zu sein und uns zu öffnen für die heilsame Präsenz, die immer schon da ist. In einer „federleichten“ Bewegung richten wir uns mit einem Wort aus auf die göttliche Gegenwart um uns und in uns. Wir erlauben ihr, an uns zu wirken. In hellwacher Empfänglichkeit lösen sich allmählich destruktive Muster und einengende Bindungen. Verletzungen können heilen. Verbunden mit unserem wahren Selbst fühlen wir uns freier und gelassener. Vielleicht entdecken wir tief in uns die lebendig sprudelnde Quelle: Wo wir empfänglich werden für diese wirkende Quelle, wird unser Tun lebendig und kraftvoll.

Thomas Keating knüpft an die „Wolke des Nichtwissens“ (Schrift aus dem 14. Jh.) an und verbindet diesen Erkenntnis- und Erfahrungsweg mit Einsichten neuzeitlicher Psychologie.

Kurselemente:
Sitzen in Stille, Impulse, durchgehendes Schweigen, Leibübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch, Gehen in der Natur.

Leitung	Maria Reichel	
27RI01	Vertiefung	Mittwoch, 23.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
27RI02	Einführung	Sonntag, 12.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 14.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27RI01	€ 265,-
	27RI02	€ 175,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Herzensgebet – berührt vom Klang der Stille

mit Stephan Hachtmann

„Eingehüllt in die Arme der Stille,
gehe ich in die Tiefe meines Herzens.
Ich erlaube meiner Seele zu sein.
Ich kehre heim.“
(Thomas Atum O’Kane)

Das Herzensgebet ist eine zeitlose kontemplative Praxis, verwurzelt in der christlichen Tradition der Ostkirche. Als lebendiger, heute erfahrbarer spiritueller Weg eröffnet es einen einfachen, klaren Zugang nach innen: in die Stille, in die eigene Tiefe, in eine wache Präsenz – und lässt so die Gegenwart Gottes im eigenen Herzen und im Herzen der Welt spürbar werden. Im Mittelpunkt steht das stille Sitzen mit einem Wort oder kurzen Satz, verbunden mit dem Atem und der Körperwahrnehmung. So entsteht nach und nach eine feinere Wahrnehmung für das, was ist. Ein Erfahrungsraum öffnet sich – still, weit und tragend, in dem innere Klärung, Wandlung und sanfte Heilung geschehen können. Dieser Kurs lädt ein, das Herzensgebet kennenzulernen oder zu vertiefen – als spirituelle Praxis, die im Alltag trägt und das Leben aus einer neuen Tiefe heraus berührt.

Kurselemente:
stilles Sitzen mit dem Herzensgebet (Mantra), Körper- und Atemwahrnehmung, Impulse und kurze Vorträge, gemeinsames Singen spiritueller Lieder und Mantras.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt und schafft so einen geschützten Raum für innere Erfahrung.

Eingeladen sind alle, die sich nach Stille, Tiefe und einem erfahrungsbezogenen spirituellen Weg sehnen, der in der christlichen Mystik beheimatet ist.

Leitung	Stephan Hachtmann	
27HC01	Donnerstag, 15.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr	
27HC02	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.11.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	



02 Zen

Zen

Chan und das daraus entstandene japanische Zen haben ihren Ursprung im antiken 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.

Das Kursangebot des Benediktushofs umfasst Zen-Einführungen, Sesshins und Kurzsesshins, Winter- und Sommertrainings, Rohatsu sowie weitere Formate der Zen-Praxis. Ein Zen-Kurs beinhaltet neben dem Zazen, dem „Nur Sitzen“, dem Kinhin (meditatives Gehen), dem achtsamen Arbeiten (Samu) 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 Myöden 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 217).

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de

„Entgegen seiner eigenen Vorstellung ist Zen weder Leerheit noch Einheit, weder Klarheit noch Gegenwart. Lassen wir es so, wie es ist: gelassen.“

Alexander Poraj

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)	
27ZP01	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr	
27ZP02	Freitag, 12.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr	
27ZP03	Freitag, 05.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr	
27ZP04	Freitag, 23.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2027, 12 Uhr	
27ZP05	Donnerstag, 27.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr	
27ZP06	Sonntag, 13.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 15.06.2027, 12 Uhr	
27ZP07	Freitag, 23.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr	
27ZP08	Sonntag, 08.08.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 10.08.2027, 12 Uhr	
27ZP09	Freitag, 03.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2027, 12 Uhr	
27ZP10	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr	
27ZP11	Sonntag, 28.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2027, 12 Uhr	

Kursgebühr	27ZP01–27ZP04, 27ZP06–27ZP11	€ 185,–
	27ZP05	€ 242,–
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.

Bestandteile des Kurses sind Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), achtsames Arbeiten (Samu), Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan).

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

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
27ZP12	Sonntag, 07.02.2027, 18 Uhr bis Freitag, 12.02.2027, 12 Uhr	
27ZP13	Dienstag, 23.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2027, 9 Uhr	
27ZP14	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Freitag, 23.04.2027, 12 Uhr	
27ZP15	Mittwoch, 05.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr	
27ZP16	Dienstag, 15.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr	
27ZP17	Mittwoch, 08.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr	

Kursgebühr	27ZP12, 27ZP13, 27ZP14, 27ZP16	€ 340,–
	27ZP15, 27ZP17	€ 272,–
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Kurzsesshin

mit Alexander Poraj



Dieser Kurs ermöglicht es, sich 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)	
27ZP18	Freitag, 26.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr	
27ZP19	Freitag, 12.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2027, 12 Uhr	
27ZP21	Freitag, 02.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2027, 12 Uhr	
27ZP22	Freitag, 29.10.2027, 18 Uhr bis Montag, 01.11.2027, 12 Uhr	
27ZP23	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 09.11.2027, 12 Uhr	
27ZP24	Freitag, 17.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr	

Kursgebühr	27ZP18–27ZP21, 27ZP23, 27ZP24	€ 185,–
	27ZP22	€ 232,–
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Zen – Winter- und Sommertraining Sesshin

mit Alexander Poraj

Im Winter 2026/27 bzw. 2027/28 sowie im Sommer 2027 besteht die Möglichkeit, zwei aufeinanderfolgende Trainingswochen zu besuchen. Dadurch ergibt sich die Chance einer intensiven Übungszeit. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister)	
27ZP25	Samstag, 02.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2027, 12 Uhr	
27ZP26	Sonntag, 25.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 9 Uhr	
27ZP27	Sonntag, 01.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 9 Uhr	
27ZP28	Montag, 27.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2027, 9 Uhr	

Kursgebühr	27ZP25, 27ZP28	€ 280,-
	27ZP26, 27ZP27	€ 504,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Rohatsu

mit Alexander Poraj und Dagmar Buxbaum

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

Leitung	Dr. Alexander Poraj (Zen-Meister), Dagmar Buxbaum	
27ZP29	Mittwoch, 01.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2027, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 518,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

mit Doris Zölls

„Wenn man sich von Erscheinungen löst und zur Stille gelangt, nennt man das das wahre So-Sein.“
(Hui Neng)



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 und Dokusan und, falls möglich, Körperübungen.

Alle Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

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

Leitung	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
27DZ01	Sonntag, 17.01.2027, 18 Uhr bis Freitag, 22.01.2027, 9 Uhr	
27DZ02	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Freitag, 09.04.2027, 9 Uhr	
27DZ03	Sonntag, 04.07.2027, 18 Uhr bis Freitag, 09.07.2027, 9 Uhr	
27DZ04	Sonntag, 19.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 24.09.2027, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Kurzsesshin

mit Doris Zölls

„Genau diese Erde ist das reine Land.
Genau dieser Körper ist der Körper des Buddha.“
(Hakuin)



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

Leitung	Doris Myöen Zölls (Zen-Meisterin)	
27DZ05	Freitag, 22.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr	
27DZ06	Freitag, 02.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr	
27DZ07	Freitag, 09.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.07.2027, 12 Uhr	
27DZ08	Freitag, 24.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Gisela Drescher

„Nie getrennt vom Hier und Jetzt fließt es ständig über...“
(Shodoka)

Zen ist das Leben selbst, so wie es ist. Das Anliegen dieser Tage ist, vollkommene Präsenz im Alltag zu erfahren. Sesshin mit Zazen (Sitzen in der Stille), Kinhin (Gehen), Körperübungen, Teishos (Vorträge) und Dokusan (Einzelgespräch). Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
27GD01	Dienstag, 02.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr	
27GD02	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 05.11.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 340,- 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, die Tage in konzentrierter Stille zu verbringen. Es findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gisela Drescher (Zen-Meisterin)	
27GD03	Freitag, 04.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen – Einführung

mit Manfred Rosen

„Vor der Erleuchtung, Holz hacken und Wasser tragen,
nach der Erleuchtung, Holz hacken und Wasser tragen.“
(Zen-Weisheit)

Was ist Zen und was habe ich davon? Kann dieser jahrtausendealte Weg einen Beitrag leisten zu den Herausforderungen individueller wie kollektiver Art – gerade jetzt? Nicht das, was über Zen gesagt werden kann, ist das Entscheidende, sondern die eigene Praxis und dann die eigene Einsicht in die Wirklichkeit – so, wie sie ist. Im Kurs lernen wir diesen Weg kennen: Sitzen in Stille (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin), achtsame Arbeit (Samu) und eutonische Körperübungen. Zudem gibt es Vorträge (Teisho) und Einzelgespräche (Dokusan). Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
27MR01	Mittwoch, 08.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 10.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Manfred Rosen

Sesshin mit Zazen (à 25 Min.), Kinhin (Gehen), Samu (achtsame Arbeit), Teisho (Vortrag) und Dokusan (Einzelgespräch). Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Voraussetzung für alle Sesshins von M. Rosen:
Besuch eines Einführungskurses, z. B. auch „Mehr als du denkst! – Zen für dich (18-35 Jahre)“.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
27MR02	Mittwoch, 19.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
27MR03	Sonntag, 29.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 272,– 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, Samu, Teisho und Dokusan mit Manfred Rosen. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister), Andreas Prescher
27MR04	Mittwoch, 14.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 288,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Manfred Rosen

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
27MR06	Donnerstag, 17.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr
27MR07	Freitag, 22.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27MR06 € 232,– 27MR07 € 185,– 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.

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
27MR08	Mittwoch, 01.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 490,– 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. Das Wort „Herz“ verstehen wir hier als tief berührende und verwandelnde Erfahrung – dass wir dieser Augenblick gerade jetzt sind und nicht getrennt von der Wirklichkeit.

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

Leitung	Manfred Rosen (Zen-Meister)
27MR05	Sonntag, 14.02.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 272,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Cornelius und Blandina v. Collande, Christiane Achtzehn

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

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande, Christiane Achtzehn
27CC01	Mittwoch, 14.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 288,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Cornelius und Blandina von Collande, Donate Galda

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

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Dr. Donate Galda
27CC02	Donnerstag, 27.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr
Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Blandina von Collande
27CC03	Freitag, 10.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27CC02 € 242,– 27CC03 € 201,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen-Peacemaker-Retreat – sozial engagierte Spiritualität

mit Cornelius von Collande und Undine Nami Bißmeier

„Wir warten nicht, bis wir Frieden gefunden haben, um mit der Friedensarbeit zu beginnen. Wenn dieses EINE Welt ist, können wir uns nur heilen, indem wir auch andere heilen.“
(Bernie Glassman)

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 und ökologischen Katastrophen.

Die Zen-Peacemaker (Gründer Zen-Meister Bernie Glassman), beschäftigen sich mit diesen Missständen und legen Zeugnis davon ab. Sie unterstützen und ermutigen sich, den Weg gemeinsam zu gehen und sozial engagierte Lösungen zu finden. Dafür lassen sie sich 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 werden wir diesen Prozess erforschen, erlernen und üben: im Schweigen (Zazen), im Reden (Council) und in Kleingruppen (Inquiry). Eine Einführung für Teilnehmende ohne Zen-Erfahrung ist integriert.

Leitung	Dr. Cornelius von Collande (Zen-Meister), Undine Nami Bißmeier
27CC04	Donnerstag, 11.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr
27CC05	Donnerstag, 02.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 242,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen-Peacemaker-Retreat – sozial engagierte Spiritualität

mit Undine Nami Bißmeier und Christiane Achtzehn

„Wo wollt ihr damit beginnen, Frieden zu verwirklichen, wenn nicht in euch selbst?“
(Thich Nhat Hanh)

Frieden finden – Frieden schaffen
Wir wünschen uns Frieden und Harmonie in diesen durch Katastrophen, Krisen und Kriege besonders herausfordernden Zeiten. Wir fühlen uns hilflos und machtlos. Gleichzeitig trägt vieles, das in uns selbst liegt, zu diesen Krisen und auch zu Kriegen bei. Wir sind häufig nicht zufrieden, „bekämpfen“ oftmals das, was uns nicht gefällt. Aber Frieden als innere Haltung, die sich letztlich in unserem Handeln ausdrückt, setzt voraus, dass wir im Frieden mit uns selbst sind.
In diesem Kurs lassen wir uns mit den drei Grundsätzen der Zen Peacemaker 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 Kreisgespräches (Council) und in Kleingruppen (Inquiry). Eine Einführung für Teilnehmende ohne Zen-Erfahrung ist integriert.



Leitung	Undine Nami Bißmeier, Christiane Achtzehn
27UB01	Donnerstag, 03.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 242,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Sesshin an Weihnachten

mit Elsbeth Maria Herberich

„Mond und Wolken sind gleich, Berge und Täler verschieden. Alles ist gesegnet. Zehntausendfach gesegnet. Ist dies eins? Sind dies zwei?“
(Mumon)



Einladung zur Erfahrung der schweigenden Stille in Advent und zur Weihnacht. Das So-Sein vertrauend wahrnehmen und in Wachheit diesen Augenblick leben.

Dies ist ein Sesshin mit Zazen, Kinhin, Qigong, Teisho und Dokusan.

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

Leitung	Elsbeth Maria Herberich
27EH01	Dienstag, 21.12.2027, 18 Uhr bis Samstag, 25.12.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Marianne und Karsten Leverenz

„Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst, im Sommer die kühle Brise – im Winter der Schnee! Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln, ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.“
(Mumon Ekai)

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

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
27LV01	Freitag, 19.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2027, 12 Uhr
27LV02	Sonntag, 18.07.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 20.07.2027, 12 Uhr
€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Sesshin

mit Marianne und Karsten Leverenz

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

Leitung	Marianne Leverenz, Karsten Leverenz
27LV03	Dienstag, 08.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
27LV04	Sonntag, 21.11.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 25.11.2027, 12 Uhr

Kursgebühr	27LV03	€ 360,-
	27LV04	€ 288,-
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), 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
27DG01	Freitag, 26.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
27DG02	Dienstag, 18.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 20.05.2027, 12 Uhr
27DG03	Freitag, 20.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 12 Uhr
27DG04	Sonntag, 19.09.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 21.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- 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
27DG05	Dienstag, 16.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr
27DG06	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Freitag, 27.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- 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. Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Renate Dümmig
27DG07	Sonntag, 21.03.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 23.03.2027, 12 Uhr
27DG08	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Dagmar Buxbaum

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



Stille ist ein wesentlicher Aspekt in der Praxis des Zen. Mit dieser tief in Berührung zu kommen, diese zu verkörpern, Augenblick für Augenblick, uns in jedem Moment darauf einzulassen, so, dass alles in uns zur Ruhe kommen kann – das ist Ziel in diesem Einführungskurs. Gleichermaßen gehen wir intensiv der Frage nach: Was ist Zen an sich? Der Kurs lädt dazu ein, diese Praxis auch im täglichen Leben fortzusetzen und in weiterführenden Kursen zu vertiefen.

Für alle Kurse von D. Buxbaum gilt:
Sitzen in Stille (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), je nach Wetter auch im Freien, Wasserschalen-Gehen, Vorträge (Teisho), Einzelgespräche (Dokusan), am Abschlussabend Handpan-Klänge, am Kursende Möglichkeit zur Gruppenaussprache (Mondo).

Alle Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Dagmar Buxbaum
27BX01	Freitag, 15.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
27BX02	Sonntag, 02.05.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 04.05.2027, 12 Uhr
27BX03	Freitag, 01.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Dagmar Buxbaum

Zen ist die Übung der Gegenwärtigkeit – jeder Augenblick immer wieder neu, jeder Moment immer wieder frisch. Das Sesshin gibt uns die Möglichkeit, uns vollkommen darauf einzulassen und dies zu vertiefen. Ziel ist es auch, diese Praxis in unseren Alltag zu integrieren. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Dagmar Buxbaum
27BX04	Dienstag, 16.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2027, 12 Uhr
27BX05	Dienstag, 10.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Dagmar Buxbaum

„Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen.
Sprechen oder Schweigen,
Bewegung oder Ruhe –
das Wesen ist immer in Frieden.“
(Shodoka)

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

Leitung	Dagmar Buxbaum
27BX06	Sonntag, 14.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 16.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Sven Reichmann



Zen ist eine stille, schlichte Praxis. Sitzen. Atmen. Da sein. Sie führt nirgendwo anders hin, sondern immer wieder zurück zu dem, was ganz unmittelbar da ist: dieser Atemzug, dieser Moment, dieses Geschehen. So, wie es ist.

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: Zazen (intensives Sitzen in Stille), Kinhin (Gehmeditation), Teisho (Vorträge) und Dokusan (Einzelgespräche). Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Sven Reichmann
27RC01	Freitag, 09.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2027, 12 Uhr
27RC02	Freitag, 19.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Sven Reichmann

Im Sesshin gehen wir für mehrere Tage in die Stille und widmen uns mit aller Hingabe der Präsenz und unmittelbaren Gegenwart. Diesem jederzeit einzigartigen Augenblick, diesem Geschehen, das wir hier und jetzt sind. Dies ist ein Kurs mit Zazen, Kinhin, Teisho und Dokusan.

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

Leitung	Sven Reichmann
27RC03	Dienstag, 23.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
27RC04	Sonntag, 26.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 01.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Sven Reichmann

Im Kurzsesshin widmen wir uns an drei Tagen mit ganzem Herzen der Stille und unmittelbaren Gegenwart. Wir üben das Dasein: ganz da zu sein, wo wir gerade sind. Jenseits aller Konzepte und des Denk- und Sagbaren diesen jederzeit einzigartigen Augenblick zu erfahren, der wir immer schon sind. Dies ist ein Kurs mit Zazen, Kinhin, Teisho und Dokusan.

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

Leitung	Sven Reichmann
27RC05	Sonntag, 02.05.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 04.05.2027, 12 Uhr
27RC06	Freitag, 25.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Christiane Achtzehn und Donata Galda

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.

Leitung	Christiane Achtzehn, Dr. Donata Galda
27AC01	Freitag, 22.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Christiane Achtzehn und Donata Galda

„So, wie es ist‘ bedeutet, dass das gesamte Universum vollkommen in Ordnung ist. Jeder Ort füllt Himmel und Erde aus, jeder Augenblick ist ewig.“
(Kodo Sawaki)

Ein Kurzsesshin bietet die Gelegenheit, sich für ein Wochenende aus dem Alltag in die Stille zurückzuziehen und intensiv Zazen zu praktizieren. Dies ist ein Kurs mit Zazen, Kinhin, Samu, Teisho sowie Dokusan und findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Christiane Achtzehn, Dr. Donata Galda
27AC02	Freitag, 29.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 201,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Stefanie Brongs

„Lerne, den Augenblick zu ergreifen! Schleiche dich nicht davon, fliehe nicht in die Wahngelüste der Vergangenheit oder der Zukunft. Sammle deinen Geist dort, wo du bist, mit einem für den Augenblick geschärften Bewusstsein. Es gibt keinen anderen Ort als hier.“
(Drukpa Rinpoche)

Zazen – was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Im stillen Sitzen (Zazen) lassen wir die Gewohnheit, uns in Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren, immer mehr los und wenden uns der unmittelbaren Erfahrung des Augenblicks zu. Diese Präsenz tragen wir im meditativen Gehen (Kinhin) auch in die Bewegung hinein. Durch einfache Körperübungen unterstützen wir eine aufrechte und zugleich entspannte Haltung. Vorträge (Teisho) geben Orientierung und öffnen einen vertiefenden Zugang zur Praxis, während in Einzelgesprächen (Dokusan) die persönlichen Fragen und Erfahrungen geklärt und vertieft werden können.



Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Er richtet sich an alle, die bereit sind, dem gegenwärtigen Moment wirklich zu begegnen.

NEU

Leitung	Stefanie Brongs
27BF01	Freitag, 16.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin

mit Stefanie Brongs

Das Sesshin bietet eine intensive Möglichkeit, die eigene Zazen-Praxis zu vertiefen. Wir üben uns, wie Dōgen Zenji es poetisch ausdrückt, keine Spuren zu hinterlassen. Alles, was sich zeigt, darf kommen und gehen, ohne von uns festgehalten, bewertet oder weitergesponnen zu werden. So öffnen wir uns der Unmittelbarkeit des Augenblicks und der darin liegenden, alles umfassenden Freiheit. Das Sesshin umfasst Zazen, Teishos, Kinhin, Dokusan, Samu sowie unterstützende Körperübungen. Es findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

NEU

Leitung	Stefanie Brongs
27BF05	Dienstag, 26.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Stefanie Brongs

Das Kurzsesshin ermöglicht es, aus unseren alltäglichen Verpflichtungen hervorzutreten. Die klare Struktur des Kurses unterstützt dabei, uns intensiv auf die Übung, die Stille, die unendliche Ausdehnung der Gegenwärtigkeit einzulassen. So können wir ganz in den Augenblick eintauchen und unser wahres Sein erfahren. Das Kurzsesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Stefanie Brongs
27BF02	Sonntag, 18.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.07.2027, 12 Uhr
27BF03	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.10.2027, 12 Uhr
27BF04	Donnerstag, 09.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin für Psychotherapeut*innen

mit Randy Wolbert und Janine Wirkner

Als Menschen verfügen wir über ein innewohnendes Potenzial für ein Leben voller Freude, Weisheit, Liebe und Verbundenheit miteinander sowie mit der Ökologie der Erde. Wir können unsere Erfahrungen zum Wohle aller gestalten. Die Teilnahme an einem Zen-Sesshin wird mit Verbesserungen affektiver Symptome, des Selbstmitgefühls, der situativen Achtsamkeit sowie des Wohlbefindens über reine Psychoedukation hinaus in Verbindung gebracht. Die Praxis des Zen ist ein integraler Bestandteil der DBT und mit der westlichen Psychologie vereinbar. Das Sesshin ist in der Form aufgebaut, wie sie ursprünglich von Zen-Meister Willigis Jäger in den Westen gebracht und von der amerikanischen Zen-Meisterin Marsha M. Linehan angepasst wurde. Gemeinsam praktizieren wir in Stille. Weitere Kurselemente sind Einzelgespräche (Dokusan) sowie ein nachmittägliches Forumsgespräch über die Bedeutung 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 Gespräche werden bei Bedarf übersetzt.



Geeignet für Anfänger*innen und erfahrene Praktizierende.

Voraussichtlich werden ca. 70 Fortbildungspunkte anerkannt (Bescheinigung auf Wunsch für € 30,- erhältlich).

Leitung	Randy Wolbert, Dr. Janine Wirkner
27RW01	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 08.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Bernd Groschupp

Wir lernen in der Einführung die Elemente der Zen-Praxis kennen: Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (Gehen), Dokusan (Einzelgespräch) und Teisho (Vortrag). Wir machen uns vertraut mit der körperlichen, mentalen und geistigen Haltung im Zen und erhalten Anleitungen, wie wir diese im alltäglichen Leben integrieren können. Der Besuch einer Einführung ermöglicht die Vertiefung dieser Haltung in weiterführenden Kursen. Die Einführung findet vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Bernd Groschupp
27GP01	Freitag, 05.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2027, 12 Uhr
27GP02	Freitag, 09.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- 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. Um sich vollständig auf die intensive Übung von Anfang bis zum Ende einlassen zu können, sind eine körperliche und psychische Gesundheit erforderlich. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Bernd Groschupp
27GP03	Montag, 15.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 408,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen – Einführung

mit Jochen Niemuth

„Lass los, und alles ist natürlich.
Handle gemäß deiner Natur,
und du stimmst mit dem Weg überein.“
(Seng-t'san)

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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN01	Freitag, 25.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
27JN02	Montag, 27.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN03	Mittwoch, 21.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2027, 12 Uhr
27JN04	Montag, 04.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 08.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 272,- 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan)
27JN05	Mittwoch, 02.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 288,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kurzsesshin

mit Jochen Niemuth

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

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN06	Donnerstag, 21.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 232,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Chan-Retreat

mit Hsin Tao und Maria Reis Habito

„Was diese Welt braucht,
ist ein Leben des Erwachens.
Chan bedeutet, jeden Tag
vollkommen wach zu sein.“
(Hsin Tao)

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, die auch Friedensmeditation genannt wird, da sie uns hilft, auch in diesen schwierigen Zeiten immer wieder zum inneren Frieden zurückzufinden: 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. Er leitet dieses Chan-Retreat per Online-Zuschaltung. Vor Ort wird das Retreat von seinen erfahrenen Assistentinnen Dr. Maria Reis Habito (2012 von Sanbo Kyodan und 2023 von Meister Hsin Tao zur Zen-Lehrerin ernannt) sowie Karin Ternig (u. a. Gongfa-Übungen) geleitet. 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.

Leitung	Meister Hsin Tao, Dr. Maria Reis Habito
27HT01	Dienstag, 08.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 360,- 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.

Leitung	Brad Warner (Zen-Meister)
27BW01	Mittwoch, 15.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 352,- 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

Leitung	Paul J. Kohtes
27PK01	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen und die Kunst der KI

mit Paul J. Kohtes und Julian Arnowski

Wer fürchtet sich vor künstlicher Intelligenz? Niemand. Oder doch? Zen scheint geradezu das Gegenmodell zu sein zu einer Welt, die von künstlicher Intelligenz durchdrungen ist. Denn KI hat gute Chancen, unsere Welt der Illusionen zur Perfektion zu bringen. Und was bleibt dann von uns übrig? Nichts.

Im Rahmen eines konventionellen Sesshins wenden wir uns den existenziellen Fragen mit und ohne KI zu. Deshalb ist der Schwerpunkt das Sitzen in Stille (Zazen) sowie Körperübungen aus Yoga und Qigong. Hinzu kommen Workshops mit Einblicken in die Struktur und Ideologie von KI. Der persönliche Austausch in Form von Dyaden (stiller Dialog) unterstützt uns, unsere eigene innere Beziehung zu den grundlegenden Fragen – mit oder ohne KI – zu erkennen.

Die Shakuhaichi-Meisterin Alexandra Kraus hilft uns mit der japanischen Bambusflöte aus der intellektuellen Endlosschleife zur Freiheit der Poesie.

Dieses Seminar ist ein Experiment und nur geeignet für Menschen mit Meditationserfahrung.

Wichtige Hinweise: Stille während des gesamten Aufenthalts, keine Kommunikation außerhalb der vorgesehenen Seminareinheiten, Dokusan (Einzelgespräche) mit Paul.

Fördermöglichkeit:

Die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung fördert fünf Plätze für Studierende und Auszubildende (bis 30 Jahre). Die reduzierte Kursgebühr beträgt € 200,-. Bewerbung bitte per Mail mit einem Nachweis über Studium/Ausbildung an kurse@benediktushof-holzkirchen.de.

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.



NEU

Leitung	Paul J. Kohtes, Julian Arnowski
27PK02	Sonntag, 28.02.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.03.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Susanne Jushin Dittrich Sensei
27SD01	Mittwoch, 27.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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

mit Friederike Boissevain

In Meister Dögens 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.“



Getragen von den Formen des Zen, widmen wir uns diesen Fragen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, achtsamer 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 und richtet sich an Menschen, die bereits Meditationserfahrung besitzen oder sich für Meditation interessieren.

Leitung	Dr. Dr. Friederike Juen Boissevain (Zen-Meisterin)
27BV01	Mittwoch, 20.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen und Clowning – der Weg des Heiligen Unfugs

mit Undine Nami Bißmeier und Moshe Cohen

Als der Zen-Meister Bernie Glassman 1998 zu Moshe Cohen kam, um „Clown“ zu studieren, suchte er nach humorvoll-provokanten Möglichkeiten im Umgang mit denjenigen seiner Schüler*innen, die sich selbst zu ernst nahmen. Glassmans Idee war, die Rolle des „heiligen Clowns“ einzunehmen. In einer Reihe von Übungen und Meditationen verbinden wir die Perspektiven des Zen und des Clowns und laden Leichtigkeit und Humor ein. Wir nutzen die Gelegenheit, uns über unsere bekannte Welt hinauszuwagen, uns selbst herauszufordern und zu überraschen, indem wir das „Nicht-Wissen“ erkunden. Wir genießen sowohl lustige als auch tiefgründige Momente, während wir unsere mentale Flexibilität fördern. Dabei entwickeln wir spielerisch leicht die Fähigkeit, auf entspannte und kreative Weise mit unseren Gefühlen und Gedanken zu leben. Die Clownsarbeit findet in Einzel-, Zweier- und Dreierimprovisationen statt. Dieser Kurs vermittelt praktische Tools für alle Lebenslagen. Ziel ist es, immer wieder das persönliche Gleichgewicht zu finden und zu halten.

Ein Clown will mit Humor und Leichtigkeit zur Weisheit führen, um eine Gemeinschaft in Balance zu halten.

Kurselemente:

Zazen, Butoh-Tanz, Qigong, Feldenkrais, Achtsamkeits- und Stimmübungen, Dharma-Vorträge.

Vorkenntnisse in Zen-Meditation oder Clowning sind nicht erforderlich.

Leitung	Undine Nami Bißmeier, Moshe Cohen
27UB02	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 05.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

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, die 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, Integrale Yogapraxis, Kundalini Yoga, Mindful Yoga, Samyama Integrale Yogameditation, Yin Yoga.

Aktuelle Infos zu unseren Online-Kursen finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de

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

B. K. S. Iyengar

Samyama Integrale Yogameditation

mit Harald Homberger, Doris Karner-Klett und Sandra Kohnen

„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. Er integriert Körper, Atem, Geist und Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Asana-Praxis in Atem-Achtsamkeit, Pranayama, Chanting, Geistbetrachtungen, Rezitation, Stillepraxis, Gehmeditation, Darshan und die spirituelle Einzelbegleitung sind Bestandteile des Weges.

Ermäßigung für Samyama-Kurse:
Die Kursleitenden gewähren Schüler*innen, Auszubildenden und Studierenden (bis 30 J.) 30 % Ermäßigung auf die Kursgebühr. Interessent*innen melden sich bitte per Mail an kurse@benediktushof-holzkirchen.de mit einem Nachweis über Schulzeit/Ausbildung/Studium für einen Kurs an.

Leitung	Harald Homberger
27HH01	Einführungskurs Donnerstag, 28.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr

Geeignet für Fortgeschrittene und für Menschen mit Interesse an Yogameditation.

Informationen unter: h.homberger@web.de

Leitung	Harald Homberger
27HH02	Donnerstag, 25.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
27HH03	Mittwoch, 21.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2027, 12 Uhr
27HH04	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Freitag, 27.08.2027, 12 Uhr
27HH05	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.10.2027, 12 Uhr
27HH06	Dienstag, 23.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr

Informationen unter: karner-klett@t-online.de

Leitung	Doris Karner-Klett
27DK01	Freitag, 19.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2027, 12 Uhr
27DK02	Donnerstag, 15.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr
27DK03	Sonntag, 28.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2027, 12 Uhr

Informationen unter: sandrakohnen@posteo.de

NEU

Leitung	Sandra Kohnen
27OH01	Freitag, 12.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr

Kursgebühr	27HH01	€ 195,-
	27HH02, 27HH05, 27DK02	€ 220,-
	27HH03	€ 240,-
	27HH04, 27HH06	€ 260,-
	27DK01, 27DK03, 27OH01	€ 185,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Samyama Integrale Yogameditation – Einführung

mit Regina Stürmer

„Ruhe ist die Grundlage des Begreifens
und der richtigen Wahrnehmung.
Ruhe ist Kraft.“
(Thich Nhat Than)

Kurs in Stille
Samyama Integrale Yogameditation möchte uns nach innen in die Stille führen. Sie ist ein spiritueller und ganzheitlicher Übungs- und Erkenntnisweg, der insbesondere auch den Alltag mit seinen Herausforderungen integriert.

Alle äußeren und inneren Wahrnehmungen des Menschen (Körper, Atem, Sinne, Gefühle und Gedanken) können durch eine energetische und bewusst wahrgenommene Balance zur Ganzheit integriert werden. Dieses dynamische Geschehen kann eine tiefe Erfahrung mit einer positiv verändernden Wirkung auf allen Ebenen ermöglichen. In der Tiefe hat unser Bewusstsein Zugang zu unserem Potenzial, das in uns ruht und sich durch Intuition entfalten kann. Dabei hilft uns die spürende Achtsamkeit in den Übungen mit Körper, Atem und Geist: durch Innehalten und Heraus-treten aus dem Alltag, durch das Fokussieren der Sinne und Gedanken und durch das Eintreten in die Stille und das Schweigen.

Das Thema ist zeitlos und universell. Die Schwerpunkte der Kurse sind verschieden, stehen aber in einem integrativ wirkenden Zusammenhang.

Kurselemente:
Asana, Pranayama, Rezitation, geführte Meditation, Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation, Gehen. Vorträge unterstützen den Prozess.

NEU

Leitung	Regina Stürmer
27UE01	Freitag, 09.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.07.2027, 12 Uhr
27UE02	Sonntag, 19.09.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 21.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Klarer Geist – weites Herz

mit Sandra Kohnen

Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikashar
Meditation braucht einen vorbereiteten Geist. Das Yoga-sutra von Patañjali beschreibt Yoga als einen Übungsweg, der uns von außen nach innen führt, vom Groben zum Feinen, von der Unruhe in die Präsenz. Wir praktizieren spürende und fühlende Atem-Achtsamkeit und betten dabei die Körperbewegung behutsam in die Bewegung des Atems ein. So entsteht ein Erleben von Einheit und Verbundenheit zwischen Körper und Atem. Die Bewegungen des Geistes kommen zur Ruhe und wir beginnen, uns der Stille anzuvertrauen.

Wir üben Asana und Pranayama und bereiten uns damit auf das Sitzen in Stille vor, wie es in der Samyama Integrale Yogameditation gelehrt wird.

Kurselemente:
Asana-Praxis in Atem-Achtsamkeit, Pranayama, Tönen, geführte Meditationen, achtsames Gehen, Einführung in die Philosophie des Yogasutra von Patañjali. Wir sind überwiegend im Schweigen. Die Möglichkeit für Erfahrungsaustausch ist gegeben.

Offen für Anfänger*innen und Geübte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Interesse an einem Übungsweg, der Körper, Atem und Geist für das Sitzen in der Stille vorbereitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEU

Leitung	Sandra Kohnen
27OH02	Donnerstag, 24.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
27OH03	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz

mit Ulrike Schwenkler

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

Das Herzstück des Yoga ist die Meditation. Durch die regelmäßige Meditation entwickeln wir die Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu leben und aus einer inneren Ruhe heraus aktiv zu sein. Unsere Herzenskraft entwickelt sich und wir werden in ein friedliches Denken geführt.



Die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) dienen dazu, die Gegenwärtigkeit und Ruhe auch in der Bewegung beizubehalten und den Körper in eine ausgeglichene Energie zu bringen. Der spirituelle Hintergrund des Kurses basiert auf einer jahrtausendealten Tradition des Kriya Yoga nach Yogi Ramaiah.

Kriya in dieser Yogalinie heißt: bewusst sein – bewusst handeln.

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

Jeder Kurs behandelt ein spezifisches Thema aus dieser Yogatradition. Die Themen können uns helfen, unser Leben mit allen Höhen und Tiefen gut zu meistern. Wir lernen selbstbestimmt zu leben und mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen.

Die Kurse finden im Schweigen statt und sind sowohl für Anfänger*innen als auch für Geübte zur Vertiefung ihrer Praxis geeignet.

Die Kurse sind **einzeln buchbar** und bauen nicht aufeinander auf.

Leitung	Ulrike Schwenkler
27US01	Freitag, 28.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr
27US02	Freitag, 08.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2027, 12 Uhr
27US03	Sonntag, 12.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 14.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- 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	
27AS01	Donnerstag, 18.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr	
27AS02	Mittwoch, 02.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr	
27AS03	Freitag, 30.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27AS01	€ 290,-
	27AS02	€ 360,-
	27AS03	€ 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	
27AS04	Sonntag, 25.07.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.07.2027, 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 so ein entspanntes Sitzen in der Kontemplation zu. Damit sich das Tor der Erkenntnis, wer wir zutiefst sind, öffnen kann, braucht es einen beruhigten Geist. Die achtsame Yogapraxis und die Kontemplation als innere Wege ergänzen sich dabei gegenseitig.

Die Kurse finden vorwiegend im Schweigen statt.

Leitung	Ansgar Sievering-Glatz, Maria Kolek Braun	
27AS05	Sonntag, 25.04.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.04.2027, 12 Uhr	
27AS06	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.11.2027, 12 Uhr	
27AS07	Mittwoch, 29.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 31.12.2027, 12 Uhr ohne Mittagessen	
Kursgebühr	27AS05, 27AS06	€ 350,-
	27AS07	€ 280,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Mindful Yoga – in der Stille liegt deine Kraft

mit Susanne Giese

Was wäre, wenn du dir für ein paar Tage wirklich erlaubst, nichts leisten zu müssen? Dieser Kurs schafft den Raum dafür. Fernab von Pflichten und vollem Terminkalender kehrst du zur wesentlichen Frage zurück: Wer bin ich, wenn ich aufhöre zu funktionieren? Durch achtsame Körperarbeit, stille Meditation und behutsame Selbstwahrnehmung entsteht ein neues Verhältnis zu dir selbst. Empfindungen, Gedanken und Gefühle dürfen sein – ohne Bewertung. In dieser inneren Freiheit liegt nicht Gleichgültigkeit, sondern Klärung: eine neue Leichtigkeit, mehr Wahlmöglichkeiten und die Energie für das, was wirklich zählt.



Kurselemente:

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

Offen für alle, die Sehnsucht nach innerer Stille und ehrlicher Selbstbegegnung mitbringen – unabhängig von Yogavorkenntnissen.

Leitung	Susanne Giese	
27GI01	Donnerstag, 21.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr	
27GI02	Donnerstag, 15.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern

mit Roswitha Maria Gerwin

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



Wie bei allem Suchen nach dem wahren Sinn des Lebens gehen wir viele Wege und Umwege, um irgendwann wieder nach Hause zu kommen: Kontemplation der christlichen Mystik – oft beginnt danach ein tieferes Verständnis für östliche und westliche Mystik, die sich in „Einem“ trifft.

Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert.

Elemente aller Kurse von R. M. Gerwin:

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

Leitung	Roswitha Maria Gerwin	
27RG01	Donnerstag, 25.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2027, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 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 Stille-Meditation aufgerichtet und eingestimmt zu sein.

Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin	
27RG02	Sonntag, 08.08.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 11.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Integrale Yogapraxis und Kontemplation im Advent

mit Roswitha Maria Gerwin

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

Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert.

Leitung	Roswitha Maria Gerwin	
27RG03	Donnerstag, 09.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 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
- Kehlochakra: 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.

Leitung	Monika Fell-Hagen
27MF01	Donnerstag, 10.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
27MF02	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Klassisch-traditionelles Hatha Yoga nach Sivananda

mit Agnes Renner

„You were born with wings, why prefer to crawl through life?“ (Rumi)

Als „moving meditation“ wirkt Yoga auf Körper und Geist und lehrt den achtsamen und bewussten Umgang mit aufkommenden Gedanken und Gefühlen. Mit klassischen Körperstellungen (Asanas) entwickeln wir Kraft, Flexibilität und Balance. Atemkontrolltechniken (Pranayama) entspannen und energetisieren. Meditative Elemente und geistige Ausrichtung bringen uns in Kontakt mit uns selbst und machen unsere wahre Natur erfahrbar.

Die Konzentration auf das Hier und Jetzt sowie der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lassen ein Gefühl von innerer Lebendigkeit und Spannkraft entstehen. Dadurch können wir den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit und mentaler Klarheit begegnen. Was wir konzentriert und entspannt tun, kann optimal gelingen.

Kurselemente:

intensive Asanapraxis auf Basis der Rishikesh-Reihe, Sonnengruß, Pranayama, verschiedene Entspannungsformen, Bandhas (Verschlüsse) und Mudras (Gesten) zur Kontrolle und Lenkung des Pranaflusses.

Wir widmen uns mit Traditionsbezug dem geistig-spirituellen Hintergrund des Yoga.

Durch leichtere Abwandlungen sowie herausfordernde Varianten ist der Kurs für Neulinge ebenso geeignet wie für Yogis mit langjähriger Erfahrung.

Leitung	Agnes Renner
27RR01	Freitag, 24.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Yin Yoga – panta rhei – alles fließt

mit Ute Gehweiler

Yin Yoga ist eine Kombination aus indischer Yogatradition 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 Bindegewebsschichten, 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.

Leitung	Ute Gehweiler
27UG01	Sonntag, 07.02.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 09.02.2027, 12 Uhr
27UG02	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 160,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Kundalini Yoga Women Only – die strahlende Kraft der Frauen

mit Andrea Danke



In jeder Frau lebt ein leuchtendes Licht – eine strahlende Kraft aus Anmut, Liebe, Stärke und schöpferischer Energie. Wenn dieses Licht hell erstrahlt, verändert und erhebt eine Frau nicht nur ihr eigenes Leben, sie verwandelt auch die Welt um sich herum.

In diesem Kurs begeben wir uns auf die Reise, um unsere feminine Kraft wiederherzustellen, zu erwecken und zum Strahlen zu bringen. Es ist eine Einladung, nach Hause zu dir selbst zurückzukehren – heil zu werden, dich zu erneuern und dich an dein Wesen, deine Kraft und deine göttliche Natur zu erinnern.

Durch heilige Praktiken der Verkörperung, des Atems und der inneren Arbeit mit Kundalini Yoga wirst du die Energie erwecken, die deine Intuition, Freude und Bestimmung nährt. Eine Reise – zurück zu deiner natürlichen Vitalität, deiner magnetischen Ausstrahlung und deiner Fähigkeit, der Welt aus deinem Herzen heraus mit Fülle und Dankbarkeit zu dienen.

Leitung	Andrea Danke
27NK01	Sonntag, 13.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 15.06.2027, 12 Uhr
27NK02	Freitag, 27.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Kundalini Yoga

mit André Danke

„Let come what comes.
Let go what goes. See what remains.“
(Yogi Amandeep)

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 **einzeln buchbar** und bauen nicht aufeinander auf.

Elemente aller Kurse von A. Danke:
Vorträge, Pranayama (Atemübungen), Kriyas (Übungsreihen), (Gong-)Meditationen, ggf. Chanten von Mantras.

Die Kraft der Erneuerung. Neujahrsretreat (27SR01)
Der Jahreswechsel – ein stilles Portal. Wir treten bewusst in einen neuen Zyklus ein. Dieses Retreat lädt ein, uns zu erneuern:

- körperlich – wir lassen los und lösen Blockaden
- mental – wir werden klar und still
- energetisch – wir entladen Belastung und werden leichter



Wir lösen, was uns hält. Wir öffnen Raum. Wir richten uns neu aus. Für einen Neubeginn – nicht als Datum, sondern als Qualität: Vitalität. Freiheit. Freude. Ein bewusster Anfang.

Von Herz zu Herz (27SR02)
„Dein Kopf muss sich vor Deinem Herzen verbeugen.“
(Yogi Bhajan)

Das Herz ist da. Still. Offen. Es fühlt. Es verbindet. Ohne Bedingungen. Im Alltag tritt es oft in den Hintergrund. Schutz. Gewohnheit. Distanz. Wir nehmen uns Zeit, weicher zu werden. Wir lassen los, was uns trennt – und öffnen Raum. Für Nähe. Für echtes Wahrnehmen. Für Verbindung. Das Herz erkennt, wo der Verstand an Grenzen stößt. Es hört tiefer. Es sieht klarer. Es fühlt unmittelbarer. Ein leiser Weg zurück in lebendige Verbundenheit.

Ashtanga Yoga & healing through the science of yoga

mit Therese Skovgaard Poulsen

Zurück zu Dir selbst (27SR03)
„Sei du selbst – alles andere ist Zeitverschwendung.“
(Yogi Bhajan)

Das Leben wird voller. Ansprüche steigen. Der Druck wächst. Viele fühlen sich getrieben. Und zugleich nicht mehr ganz verbunden mit sich selbst. Erschöpfung zeigt sich. Unruhe. Leere. Und doch – die Verbindung ist nicht verloren. In diesem Retreat schaffen wir Raum, um wieder bei uns anzukommen. Durch Bewegung. Durch Atmung. Durch Chanten. Durch Meditation. Durch Gong. Kundalini Yoga unterstützt uns dabei, Spannung zu lösen und Klarheit zu finden. Schritt für Schritt. Zurück zu unserer Essenz.

Aus der Stille (27SR04)
Die Welt in Bewegung. Gedanken kommen und gehen. Druck entsteht. Und doch – ein Raum, der still ist. Wir wenden uns diesem Raum zu. Nicht, um etwas zu erreichen, sondern um zu sehen, was immer schon da ist: Leere. Weite. Klarheit. Unberührt. Unschuldig. Ein stiller Grund, aus dem alles entsteht und in den alles zurückkehrt.

Sobald wir beginnen, unsere eigenen inneren Muster und Prozesse zu verstehen, entwickelt sich Yoga ganz natürlich von etwas, das wir praktizieren, zu etwas, das wir leben. Dieser intensive Kurs bietet einen lebendigen Leitfaden dafür, wie wir die physischen, psychologischen, spirituellen und feinstofflichen Dimensionen des Yoga in unser modernes Leben einbinden können – ohne dabei dessen universelles Wesen aus den Augen zu verlieren. Verwurzelt in der Weisheit der heiligen Geometrie wird diese Praxis zu einer unmittelbaren Erfahrung von Harmonie, Gleichgewicht und innerer Ausrichtung. So entwickeln wir Kraft, Geschmeidigkeit und ein tiefes Gefühl des inneren Friedens, das auch in Zeiten des Wandels Bestand hat. Unsere Grundlage ist Ashtanga Yoga – eine bewegte Meditation, die Atem und Bewegung in Einklang bringt. Dadurch entsteht innere Wärme, der Körper wird gereinigt, der Geist beruhigt sich. Die Lebensenergie wird aktiviert.

- Kurselemente:**
- restorative Asanas zur Förderung tiefer Entspannung
 - traditionelles Pranayama zur Verfeinerung und Erweiterung des Atems
 - Sitz- und Gehmeditation zur Stabilisierung der Achtsamkeit
 - Übungen, die durch gezielte Klänge, Vibration und Atem den Energiefluss in den Nadis anregen und harmonisieren
 - Elemente aus der Sufi-Tradition, um Körper und Bewusstsein wieder zu verbinden
 - Vorträge zu Ernährung und Yogaphilosophie, die weit über die Yogamatte hinaus unterstützen

Anfänger*innen und erfahrene Praktizierende sind gleichermaßen willkommen und werden unter aufmerksamer Anleitung individuell abgeholt und begleitet. Die Kursprache ist gut verständliches Englisch, bei Bedarf mit deutscher Übersetzung.

Leitung	André Danke (Sat Ravi Singh)	
27SR01	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr	
27SR02	Sonntag, 09.05.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 11.05.2027, 12 Uhr	
27SR03	Donnerstag, 05.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr	
27SR04	Freitag, 22.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27SR01, 27SR02, 27SR04	€ 225,-
	27SR03	€ 325,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Leitung	Therese Skovgaard Poulsen	
27TP01	Sonntag, 14.03.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.03.2027, 12 Uhr	
27TP02	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 14.10.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 475,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Ashtanga Yoga

mit Brigitte Antoni

Vom Atem in die Bewegung (27AI01)

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.

Von der Bewegung in die Stille (27AI02)

Was auf den ersten Blick als Widerspruch erscheint, wird zusammengebracht. Im Flow ist die Stille erfahrbar: Wir lassen uns vom Ujjayi-Atem und den Bandhas tragen und fokussieren den Geist. Entspannung kann sich ganz von allein einstellen.

Für beide Kurse von B. Antoni gilt:

Wir erlernen und 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 widmen wir uns auch den anderen Aspekten von Ashtanga Yoga und tauchen gemeinsam in Meditation, Atemübungen und Yogaphilosophie nach Patanjali ein.

Beide Kurse sind **einzel**n buchbar.

Geeignet für Anfänger*innen und Geübte.

Leitung	Brigitte Antoni
27AI01	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 06.04.2027, 12 Uhr
27AI02	Freitag, 17.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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 Einfachheit anspruchsvolle Asanas, Tiefenentspannung, kraftvolle Pranayamas und Meditationen geübt. Der Fokus liegt dabei auf spielerischer Achtsamkeit als einem Weg zur Intuition. Die Entwicklung eines Detailbewusstseins verleiht dem Körper Aufrichtung, Würde, Anmut und führt zu mehr innerer Balance.

Xperience Yoga verbindet jahrhundertealtes Erfahrungswissen mit neuen Erkenntnissen. Es fördert die Kultivierung einer alltäglichen Eigenverantwortung für mehr Lebensfreude, innere Gelassenheit, Herzenskraft und Hingabe.

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



Leitung	Kay Cantú
27KH01	Freitag, 19.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga – Einklang durch Verbindung

mit Kay Cantú

FÜHLEN – anziehen, was guttut (27KH02)

Dieser Workshop fokussiert in den Hatha Yoga-Einheiten Flexibilität, Elastizität und Stabilität der Hüfte. In entspannter Atmosphäre ist es auch möglich, emotionale Aktions-Reaktions-Muster zu entschlüsseln. So können wir Klarheit über eigene Handlungsweisen erlangen und sie zeitgemäß umgestalten.

Sinnesfreude, Selbstaussdruck und Anziehungskraft werden oft mit der Hüfte assoziiert. Mit wohltuender Körperarbeit geben wir ihnen mehr Geltung. Meditationen und Kurzvorträge runden das Programm ab.

LIEBEN – Mut zu Herzmut (27KH03)

Die wohltuenden Hatha Yoga-Einheiten und Atemtechniken dieses Workshops sind unter anderem auf die Aktivierung von Weite im Herzraum ausgerichtet. Diese Weite ermöglicht eine geistige Öffnung hin zur Qualität der überpersönlichen Liebe. Außerdem hilft sie uns dabei, unsere eigenen Bedürfnisse und Herzenswünsche wieder bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.

Die Praxis wird durch Meditationen und inspirierende Vorträge ergänzt.

Leitung	Kay Cantú
27KH02	Freitag, 21.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
27KH03	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27KH02 € 195,- 27KH03 € 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Weitere Yogaangebote

Kontemplation mit Yoga

Nähere Informationen siehe **Seite 24.**

Leitung	Fernand Braun, Doris Karner-Klett
27FB08	Donnerstag, 25.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
27FB09	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
27FB10	Donnerstag, 09.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Maria Kolek Braun
27KK11	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 27.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sesshin – Zen, Yoga und Qigong

Nähere Informationen siehe **Seite 45.**

Leitung	Paul J. Kohtes
27PK01	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 26.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 420,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Den Frieden im Herzen nähren – Metta-Schweigemeditation mit Yoga

Nähere Informationen siehe **Seite 65.**

Leitung	Stefanie Baltz
27BZ01	Sonntag, 06.06.2027, 18 Uhr bis Freitag, 11.06.2027, 12 Uhr
27BZ02	Sonntag, 05.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 10.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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, Transzendtem, 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.

Der Bereich „Weitere spirituelle Wege“ umfasst 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

„Stimmst du mit dem Weg überein, durchströmt dich seine Kraft.“

Laotse

Vipassana

mit Alexander Vogt

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

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

Leitung	Alexander Vogt	
27AV01	Sonntag, 07.03.2027, 18 Uhr bis Freitag, 12.03.2027, 12 Uhr	
27AV02	Dienstag, 18.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr	
27AV03	nur für Teilnehmende, die bereits einen Kurs bei Alexander Vogt besucht haben Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 24.08.2027, 12 Uhr	
27AV04	Sonntag, 19.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 24.09.2027, 12 Uhr	
27AV05	Dienstag, 16.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr	

Kursgebühr	27AV01, 27AV02, 27AV04, 27AV05	€ 340,-
	27AV03	€ 560,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Der Achtfache Weg – Buddhas Anleitung zum Glück

mit Alexander Vogt

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



Diese acht Schritte sind nicht nur Vorstellungen und Konzepte, sondern entfalten ein großes Potenzial auf dem Weg in die Freiheit, insbesondere auch zum Loslassen unserer automatischen Reaktionen. Der Wert buddhistischer Praxis liegt im Alltag: Wir lernen 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	
27AV06	Donnerstag, 30.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Die Kraft der Metta-Schweigemeditation

mit Marie Mannschatz und Stefanie Baltz



Die Metta-Meditation ist eine jahrtausendealte buddhistische Praxis, die den Zugang zu unserem Herzen öffnet. Durch das stille Üben glätten sich unruhige Gedankenwogen, was zu tiefer Beruhigung und innerer Klarheit führt. Die verlässliche Herzverbindung schenkt unserem Handeln eine neue Ausrichtung: Der Weg führt vom Kopf über das Herz direkt in die Hände. Wir entdecken unser natürliches Gutsein, unsere Weisheit und Intuition und schaffen den nötigen Raum, um uns auf das zu besinnen, was im Leben wirklich zählt und uns erlaubt, aus einer authentischen inneren Kraft heraus zu handeln.

Wir üben im Sitzen und Gehen. Es gibt Vorträge und Gruppengespräche. Durch Yoga und Körperachtsamkeitsübungen (2 x tgl.) aktivieren wir unser physisches Wohlergehen und entspannen uns tief. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Abhängig von der Teilnehmendenzahl findet der Kurs gegebenenfalls nur mit einer Kursleitung statt.

Leitung	Marie Mannschatz, Stefanie Baltz	
27MA01	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Freitag, 23.04.2027, 12 Uhr	
27MA02	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 12.11.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 375,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Den Frieden im Herzen nähren – Metta-Schweigemeditation mit Yoga

mit Stefanie Baltz

„Frieden beginnt damit, dass wir freundlich mit uns selbst sind.“
(Jack Kornfield)

In Zeiten globaler Unsicherheit und Konflikte fällt es uns schwer, das Gleichgewicht zu wahren und Freude und Glück unbeschwert zu erfahren. Es wächst die Sehnsucht nach einem inneren Ort von Ruhe, Stabilität und Frieden. In der jahrtausendealten Praxis der Metta-Meditation kommen wir in Kontakt mit den heilsamen Kräften und Qualitäten unseres Herzens.

Wir kultivieren eine wohlwollende innere Haltung uns selbst und anderen gegenüber und nähren die Fähigkeit, dem Leben mit mehr Vertrauen und Offenheit zu begegnen.

Durch stille und geführte Metta-Meditationen im Sitzen und Gehen, inspirierende Vorträge sowie Kleingruppen- und Einzelgespräche erfahren wir die transformative Kraft der Metta-Praxis.

Die dynamischen Yogaeinheiten am Morgen führen Körper und Atem in lebendige Präsenz und schenken Kraft und Leichtigkeit für den Tag. Abends unterstützt achtsames, sanftes Yin Yoga den Prozess der Herzöffnung und des Loslassens. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Leitung	Stefanie Baltz	
27BZ01	Sonntag, 06.06.2027, 18 Uhr bis Freitag, 11.06.2027, 12 Uhr	
27BZ02	Sonntag, 05.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 10.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Ruhe und Einsicht durch Meditation – Schweigeretreat

mit Sylvia Kolk



Meditation ist ein Weg in ein klares, lebendiges und verantwortliches Leben. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, entsteht Klarheit. Wir erkennen uns selbst, die Welt und die tiefe Verbundenheit allen Lebens. Aus dieser Einsicht wächst ganz natürlich ein Gefühl dafür, was jetzt wirklich zählt. In der Meditation kann sich der Geist regenerieren, und es öffnet sich ein Raum von Wachheit, Frische und innerer Freiheit, der sich von Moment zu Moment neu entfaltet.

Wir werden meditieren (Sitz-, Geh- und geleitete Meditationen), die Lehre vertiefen, Yoga üben und in Einzelgesprächen den eigenen Weg klären. All das getragen von der Kraft gemeinsamer Praxis.

„Dieser Weg gehört für mich zu den ehrlichsten und befreidendsten, denen ich je begegnet bin – und ich freue mich, ihn zu teilen.“ (Sylvia Kolk)

Anfänger*innen und Geübte sind gleichermaßen willkommen.

Leitung	Dr. Sylvia Kolk
27KY01	Donnerstag, 25.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Still und friedvoll – Vipassana

mit Yuka Nakamura

In diesem Retreat üben wir uns in Achtsamkeit und Sammlung. Durch die achtsame, freundliche Hinwendung zum Körper und ein sanftes, inneres Lauschen lässt sich der Geist allmählich im Hier und Jetzt nieder und kommt zur Ruhe – er sammelt sich. In der Stille sehen wir klarer, wie der Geist sich verstricken und wie Leiden entstehen kann, und wir erkennen, dass es eine Alternative gibt.

In jedem Moment haben wir die Wahl, wie wir der gegenwärtigen Erfahrung begegnen – reaktiv und impulsiv oder achtsam, freundlich und weise. Wir erkennen, wie wir durch unsere Reaktionen unser eigenes Leben und unser Glück oder Unglück mitgestalten und stärken unsere Fähigkeit, im Einklang mit unserem Herzen zu handeln. Wir erleben, wie Loslassen und Nicht-Anhaftung zu innerer Freiheit und zu tiefem Frieden führen.

Die Tagesstruktur umfasst Sitz- und Gehmeditationen, für die schrittweise aufgebaute Anleitungen gegeben werden. In Dharmavorträgen werden die frühbuddhistischen Grundlagen der Herzensschulung vermittelt und in den Gruppengesprächen können Praxisfragen besprochen werden.

Abgesehen von diesen Gesprächen findet das Retreat im Edlen Schweigen statt und beinhaltet auch den Verzicht auf elektronische Kommunikationsmittel.

Anfänger*innen und Geübte sind gleichermaßen willkommen.

Leitung	Dr. Yuka Nakamura
27YN01	Donnerstag, 27.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Vipassana – Weg zur Weisheit

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, können 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.

Leitung	Dr. Christiane Wolf
27W001	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 15.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 500,- 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 Einführung und Vertiefung (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. Ein Kleingruppengespräch und sanfte Bewegungspraxis unterstützen uns während des Schweigeretreats.

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

Leitung	Nicole Stern
27NI01	Mittwoch, 31.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
27NI02	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Das in Vergessenheit geratene weibliche Gesicht Gottes – Schweigeretreat

mit Annette Kaiser

„Wenn ihr die zwei zu einem macht
und wenn ihr das Innere wie das Äußere macht
und das Äußere wie das Innere
und das Obere wie das Untere
und wenn ihr das Männliche und
das Weibliche zu einem macht ...“
(Thomas Evangelium, Logion 106)



Zur Zeit erfahren wir lokal-global einen tiefgreifenden Wandel. Es ist, als wollte sich fast alles neu formieren und zugleich Altes transformieren. So wurde uns Menschen der westlichen Kultur über Jahrhunderte hinweg ein Gottesbild vermittelt, welches das weibliche Gesicht Gottes untergrub. Anhand von Jeshua und Maria Magdalena greifen wir im Kurs das neue Paradigma erahndend auf. Sind das männliche und das weibliche Gesicht Gottes integrativ in unserem westlichen Dasein vereint, kann sich auf Erden eine neue Ordnung der Harmonie in allem, was ist, offenbaren.

Kurs mit Meditation, Vorträgen, spiritueller Traumarbeit und Gehmeditation in der Natur.

Leitung	Annette Kaiser
27KA01	Donnerstag, 04.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 300,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Integrale Spiritualität – Einführung

mit Katharina Ceming

Die Integrale Spiritualität Ken Wilbers versteht Spiritualität als einen lebendigen Prozess, der alle Bereiche menschlicher Entwicklung umfasst. Im Laufe des Kurses lernen wir zu verstehen, wieso spirituelle Erfahrungen je nach persönlichem Reifegrad des Bewusstseins so unterschiedlich interpretiert werden können. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Dimensionen, in denen Entwicklung stattfindet: dem inneren Erleben, dem äußeren Handeln, unseren Beziehungen und kulturellen Prägungen sowie den größeren Systemen, die uns umgeben. Diese Perspektiven machen sichtbar, wie eng persönliche Reifung, spirituelle Praxis und gesellschaftliche Verantwortung miteinander verwoben sind.

Inhalte des Kurses:

- Orientierung im vielfältigen Feld heutiger spiritueller Strömungen
- Einblick in die unterschiedlichen Dimensionen menschlicher Entwicklung – vom Denken über Emotionen bis hin zu Bewusstseinsreife
- Verständnis dafür, warum Spiritualität je nach persönlicher Reife sehr verschieden erlebt und gelebt wird
- kritische Reflexion traditioneller spiritueller Überzeugungen und die Frage, was davon heute noch zum inneren Wachstum beiträgt

Der Kurs richtet sich an Menschen, die eine moderne und reife Form von Spiritualität suchen, die psychologische Erkenntnisse und Einsichten moderner Wissenschaften integriert und zugleich Raum für persönliche Erfahrung und Entwicklung lässt.

Kurselemente:

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

Leitung	Dr. Dr. Katharina Ceming
27KC01	Freitag, 29.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische

mit Monika Grieger

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

Dieses Wochenende führt uns in die Welt der Sufi-Mystik, den Weg des Herzens. Wir teilen Meditation, Rezitation, Gesänge, Musik und Tanz in der Tradition der Derwische. Unser Körper wird gefüllt mit heilenden Klängen, unsere Zellen werden mit Vibrationen der göttlichen Gegenwart genährt. Wir folgen unserer Sehnsucht, zu erwachen und wirklich Mensch zu sein. Dazu verbinden wir uns mit der 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 Drehtanzes, praktizieren diesen und lassen uns so in die Tiefe unseres Herzens führen.



Leitung	Fatimabi Monika Grieger
27GK01	Freitag, 04.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mystischer Sufi-Gesang – die 99 Qualitäten des Seins

mit Monika Grieger

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.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
27GK02	Freitag, 27.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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. Diese können bei Bedarf in der Gruppe oder 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.

Leitung	Fatimabi Monika Grieger
27GK03	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 08.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Spiritualität und Gelassenheit ab der Lebensmitte

mit Ingo Taleb Rashid

Ab einem bestimmten Alter begegnen wir neuen Herausforderungen und neuen Formen der Freiheit. Es erfordert Mut, sich auf diese Veränderungen einzulassen. Wir müssen nichts mehr beweisen und können gelassener durch das Leben gehen. Daraus erwächst eine große Chance für ein erfülltes und mitfühlendes Leben. Meditation, Tanz und Gesang aus der Sufi-Tradition unterstützen uns dabei, die Tiefe unserer Existenz zu erkennen und unser Alter zu würdigen.

NEU

Leitung	Ingo Taleb Rashid
27IT01	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Wege zum 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. Grundlegend ist der Respekt vor dem Sein anderer. In der sufischen Mystik gibt es eine Reihe von Übungen und Meditationen, die Wege zu innerem und äußerem Frieden aufzeigen. Neben diesen „Übungen des Herzens“ sind Körperarbeit, ritueller Tanz und Gesang praktische Schritte, um eigenen inneren Frieden zu finden und damit Zugang zum Frieden in der Begegnung mit anderen zu ermöglichen.

Leitung	Ingo Taleb Rashid
27IT02	Sonntag, 04.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 07.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- 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 entspringen 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 frührabbinischer 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. mit Zimzum (Rückzug), Tikkun (Heilung) und Sefirot (zehn göttliche Emanationen im kabbalistischen Lebensbaum).

Zur praktischen Umsetzung eignet sich der anschließend stattfindende Kurs „Jüdisch-mystische Meditation – Grundkurs“ (27SG02).

Leitung	Gabriel Strenger
27SG01	Montag, 31.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 03.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Jüdisch-mystische Meditation – Grundkurs

mit Gabriel Strenger



Die jüdische Meditation ist eine spirituelle Praxis mit Wurzeln in der hebräischen Bibel, in der Kabbala und im Chassidismus. Die Verbindung der speziellen Meditations-techniken des Judentums mit den Achtsamkeitsübungen aus den östlichen Traditionen hat sich als fruchtbar erwiesen. 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 27SG01 vermittelt. Weitere Infos zur Vorbereitung auf den Kurs: www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Gabriel Strenger
27SG02	Donnerstag, 03.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und die Fülle des Seins – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

Vier Tage Meditation im Gewahrsein

Die Praxis der Meditation führt uns zunächst in eine Reduktion von äußeren und inneren Ablenkungen und Geschäftigkeit. Wenn wir uns auf diesen Vorgang des „Entleeren“ einlassen und unsere gewohnten Vorstellungen von Bedürfniserfüllung loslassen, erfahren wir in der Stille der Gegenwart eine andere Art von Reichtum – die Fülle des Seins. Ein Schatz, der immer und jederzeit am Grund unserer Seele auf uns wartet.

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.



Leitung	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
27RS01	Mittwoch, 17.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 315,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stille und Selbstlosigkeit – Schweigekurs

mit Richard Stiegler und Ruth Bissinger

„Nur der sieht wahrhaftig,

der in allen Wesen sich selbst erblickt.“
(indisches Sprichwort)

Vier Tage Meditation im Gewahrsein

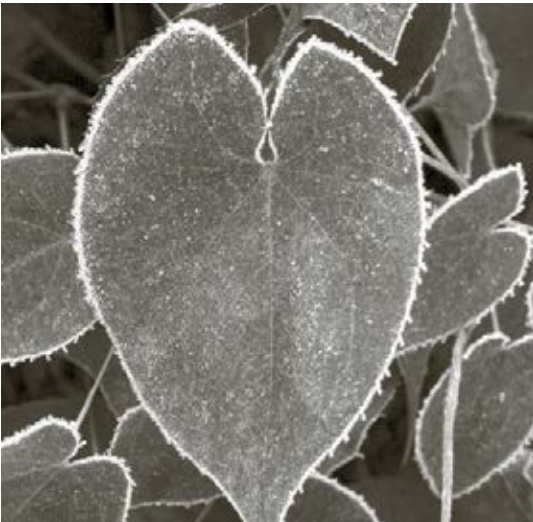
Der spirituelle Weg führt uns über die kleine Welt unserer Selbstbezogenheit hinaus. So geht es in der Praxis des offenen Gewahrseins nicht um unsere Lebenspläne, nicht um unsere Ideen von richtig und falsch und auch nicht um unsere Bedürfnisse. Im Zentrum steht vielmehr die Hingabe an das, was ist. Durch diese schlichte und radikale Orientierung am tatsächlichen Leben, die sich in der Meditation ausdrückt, wird unser Ego geläutert. Gleichzeitig öffnet sich unsere Seele immer mehr für das Größere, in das wir eingebettet sind. So wachsen wir in eine Haltung des Dienens hinein, welche unserem Leben eine völlig andere Sinnhaftigkeit verleiht.

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.

Leitung	Richard Stiegler, Ruth Bissinger
27RS02	Mittwoch, 01.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 315,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Der Sehnsucht des Herzens folgen – Retreat & spirituelle Traumarbeit

mit Klaus-Dieter Platsch



Das, was in uns sucht, spüren wir oft als tiefes Sehnen des Herzens. Es ist wie ein Ruf in das innerste Zuhause, ein Ruf, der uns das Geheimnis hinter allem persönlich erfahren lässt. Jenseits aller Vorstellungen. In unserem Zusammensein meditieren wir und teilen miteinander einen offenen Herzensraum für unsere Fragen und Träume. Sie sind Wegweiser der Seele auf dem für jede und jeden einzigartigen spirituellen Weg.

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

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

Leitung	Dr. Klaus-Dieter Platsch
27KD01	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

(Un-)sicher gebunden – wie Körpergebete uns helfen

mit Eva Maria Jäger

Die ersten Erfahrungen mit unserem Körper, die ersten Kontakte, Berührungen und Begegnungen konnten wir uns nicht aussuchen. Und gerade diese haben großen Einfluss auf unsere Haltung zum Leben, zu uns selbst und zu anderen. Das hat die Bindungsforschung der vergangenen Jahre immer wieder bestätigt. Fast scheint es darauf hinauszulaufen, dass die einen eben „Glück“ hatten, sichere Bindung zu erleben. Andere müssen dafür – mehr oder weniger bewusst – ihr Leben lang mit Unsicherheiten oder Ambivalenzen kämpfen. Als Erwachsene können wir in erheblichem Maß aktiv mitbestimmen und Einfluss auf unsere Entwicklung nehmen. Eine frei gewählte Gottesbindung kann „reparieren“, was Menschen nicht immer gelingt. Das läuft idealerweise nicht nur über die intellektuelle Ebene, den sogenannten Top-down-Prozess von oben nach unten, sondern auch über körperliche Angebote, Bottom-up-Prozesse.

Wie Gottes Wort raumschaffend, nährend, stabilisierend, stützend und schützend „in den Körper“ kommen kann, ist das Thema dieses Kurses. Der Kurs greift dabei auch Erkenntnisse der neueren Kognitionswissenschaften zum Embodiment auf. Psalmworte aus der Bibel werden in Verbindung gebracht mit Bewegungen, die Leib und Seele guttun. Mit jeder langsamen Wiederholung können die Psalmworte tiefer in den Körper sinken und ihren Nährwert entfalten, ja „innerlich verkostet“ werden.

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

Die Teilnahme erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

Leitung	Prof. Dr. Eva Maria Jäger
27EJ01	Freitag, 28.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr
27EJ02	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 12.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meister Eckhart – dem ruhigen Geist ist alles möglich

mit Harald-Alexander Korp

Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein.
Wie finden wir mehr Ruhe und Gelassenheit? Wie können wir präsenter und glücklicher werden im Beruf, mit Familie und Freunden, in Freude und Trauer, Gesundheit und Krankheit? Meister Eckhart gibt folgenden Rat: „Nimm dich selbst wahr; und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das Allerbeste.“ Dieses Motto wollen wir in dem Workshop diskutieren und praktisch erproben.

Als Dominikanermönch entwickelte Eckhart eine Theologie, die die Bibel neu und provokant auslegt. Dabei gilt es, in das Hier und Jetzt zu finden, um dann in Verbindung mit dem Urgrund zu gelangen. Für Eckhart ist diese Erdung im Innern eine Kraft, die an jedem Ort und immer geschehen kann und von äußeren Einflüssen unabhängig macht.

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

Leitung	Harald-Alexander Korp
27K001	Freitag, 24.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	George Pennington
27PE01	Donnerstag, 20.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- 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 erfahren wir Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit uns und anderen.

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. Verständnis und innere Versöhnung können sich entfalten: Angst, Stress und Scham treten in den Hintergrund, während Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich selbst und andere wächst.

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 auszusteigen, die depressives Erleben verstärken. So entsteht die Chance, sich unterstützenden und hilfreichen Maßnahmen zuzuwenden.

Unser Angebot umfasst auch Schweigeretreats zu einigen der genannten Achtsamkeitsprogrammen sowie Kurse zu weiteren achtsamen Wegen.

Einige der Kurse und alle Schweigeretreats 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

„Wo immer du bist, sei ganz dort.“

Eckhart Tolle

MBSR – Einführung

mit Michael Holzapfel



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

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

Leitung	Michael Holzapfel
27MH01	Freitag, 19.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.03.2027, 12 Uhr
27MH02	Freitag, 23.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr
27MH03	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 26.10.2027, 12 Uhr
27MH04	Freitag, 26.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBSR-Kurs – Stärkung der Selbstregulation und Resilienz

mit Michael Holzapfel

Die globalen Entwicklungen verunsichern, machen Angst und verursachen Stress. Wir sind oft nur noch im Überlebensmodus: wir funktionieren und erfüllen. Wir sind in Mustern gefangen. Wachheit und Achtsamkeit helfen uns, dies zu erkennen. Sie sind ein erster Schritt hin zu Freiheit, Offenheit und Weite, die uns das Wunder des Lebens wieder neu erfahren lassen. Das MBSR-Programm zeigt uns den Weg zu einer besseren Selbstregulation und mehr Resilienz: Wir lernen, unsere Eigenwahrnehmung zu differenzieren, neue Sichtweisen zu entwickeln und Zugang zu inneren Ressourcen zu finden. Schwerpunkt des Kurses ist die Schulung der Achtsamkeit, einer offenen, nicht wertenden Grundhaltung. Automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen werden uns bewusster. Wir entdecken, wie sich unser Umgang mit stressauslösenden Faktoren wie Angst, Schmerz, Verunsicherung verbessern kann. Unter strukturierter Anleitung lernen wir intensive alltagsbegleitende Übungen zur Schulung erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit: 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 ermöglichen.

Weitere Informationen:

insgesamt 35 Std., drei Audiodateien zum Üben, ein Handbuch. Die Kurse bauen aufeinander auf und sind nur komplett buchbar. Die gesamte Kursgebühr wird mit dem ersten Modul fällig. Keine MBSR-Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für die MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung.

Leitung	Michael Holzapfel
27MH05/1	Freitag, 24.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
27MH05/2	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
27MH05/3	Freitag, 05.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 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 oder 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 – auf sich alleine gestellt – über eine längere Zeit 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. Diese führen tiefer in die Basis der MBSR-Arbeit und variieren pro Kurs. So werden persönliche Grundhaltungen, wie z. B. Mitgefühl, Gelassenheit, Ängste, Freiheit etc. näher erforscht und erlebbar gemacht.

Das Teilen einer Erfahrung in der Gruppe kann zur eigenen Klärung beitragen, aber auch ein Impuls sein für die anderen Teilnehmenden.

Achtsamkeitsmethoden wechseln sich mit Gesprächsrunden und Vertiefungsimpulsen ab.

Der Benediktushof ist ein idealer Ort, die Praxis zu vertiefen. In der Übung gestärkt und motiviert, starten wir wieder in den Alltag.

Leitung	Michael Holzapfel
27MH06	Freitag, 08.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

INTERBEING – MBSR-Meditationskurs

mit Michael Holzapfel

Schwerpunkt ist die Meditation in Stille mit Impulssetzungen durch den Kursleiter zum Interbeing, einer Lebenshaltung, die Trennung überwindet und die Verbundenheit zwischen Menschen, Natur und dem Kosmos in den Mittelpunkt stellt.



Sitzeinheiten wechseln sich mit Gehmeditationen oder Übungen aus dem MBSR-Programm 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
27MH07	Freitag, 09.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBSR im Zen-Garten

mit Michael Holzapfel



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 ist auch eine Übernachtung im Zen-Garten möglich, bitte bei der Anmeldung angeben.

Teilnahmevoraussetzung:

Die Teilnehmenden sollten in Meditation mit längeren Sitzzeiten geübt sein. Hinweis: Es geht es nicht um das Anlegen und Pflegen eines Zen-Gartens.

Leitung	Michael Holzapfel	
27MH08	Freitag, 16.07.2027, 16.30 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr	
27MH09	Donnerstag, 29.07.2027, 16.30 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27MH08	€ 230,-
	27MH09	€ 290,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

MBSR-Kompaktkurs: Die Kraft der Achtsamkeit entdecken

mit Jana Willms

Dieser fünftägige Kompaktkurs vermittelt alle Inhalte des MBSR-8-Wochen-Kurses. Er lädt uns ein, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Kraft der Achtsamkeit unmittelbar zu erfahren. Die Teilnehmenden erwarten eine lebendige Mischung aus angeleiteten Achtsamkeitsübungen, achtsamem Erfahrungsaustausch sowie Impulsen zu stressrelevanten Themen. Darüber hinaus gibt es Raum, Achtsamkeit in alltägliche Tätigkeiten einfließen zu lassen, die Natur zu erkunden und die Stille der Gärten zu genießen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch zur Vertiefung bestehender Kenntnisse. Audioaufnahmen und Kursunterlagen helfen dabei, die Praxis nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Ein telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin ist Bestandteil der Anmeldung. Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen sowie der Klärung von Fragen und Anliegen. Nach Ihrer Buchung werden Sie zunächst auf die Warteliste gesetzt. Bitte vereinbaren Sie anschließend per E-Mail (info@achtsamkeit-willms.de) einen Gesprächstermin. Die endgültige Buchung erfolgt nach dem Vorgespräch.

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

Leitung	Jana Willms	
27WI01	Sonntag, 08.08.2027, 18 Uhr bis Freitag, 13.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 490,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

MBSR – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz ...

mit Renato Kruljac

... und im Alltag. Grundlagenseminar

In diesem MBSR-Kurs erlernen wir alltagstaugliche und wissenschaftlich fundierte Methoden der Achtsamkeit, um unserem oft fordernden Berufs- und Privatleben mit mehr innerer Ruhe und Klarheit zu begegnen. Ziel ist es, die eigene Resilienz zu stärken, Erschöpfung und Burnout präventiv entgegenzuwirken und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Das bewährte Programm verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Erkenntnissen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Wir üben, aus unserem unbewussten Autopiloten auszusteigen und automatische Stressreaktionen in bewusstes, präsentes Handeln umzuwandeln. Dabei lernen wir, stressverschärfende Gedanken und alte Glaubenssätze zu erkennen und wieder mehr im Einklang mit unseren tatsächlichen Bedürfnissen zu leben.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- angeleitete Meditationen und Reflexionsarbeit
- Austausch in der Gruppe und in Kleingruppen
- Transferübungen zur Integration in den Alltag

Zum Kurs gehören umfangreiche Materialien in Form von Audioprogrammen und Arbeitsheften.

Weitere Infos: www.achtsamkeit-intuition.de

Der Kurs ist als Präventionskurs der Krankenkassen anerkannt und kann bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.

Leitung	Renato Kruljac	
27RK01	Sonntag, 06.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 08.06.2027, 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, einfaches Zeichenmaterial, feste Zeichenunterlage. Weitere Infos zum Material: info@silke-may.de

Leitung	Silke May	
27SM04	Sonntag, 01.08.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 04.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

MBCL-Kompaktkurs – Mitgefühl für sich und andere entwickeln

mit Jana Willms

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Achtsamkeitserfahrung (z. B. MBSR, MBCT oder regelmäßige Meditationspraxis), die ihre Praxis durch Mitgefühl vertiefen möchten. Im Kurs lernen wir, uns selbst und anderen auch in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen. Das kann helfen, Selbstkritik zu wandeln, emotionale Belastungen zu regulieren und ein Gefühl von Geborgenheit, Verbundenheit und Akzeptanz wachsen zu lassen.

Im Mittelpunkt steht das erfahrungsorientierte Üben wie Freundlichkeitsmeditation, Vorstellungsübungen (z. B. sicherer Ort), der Umgang mit schwierigen Gefühlen und inneren Mustern sowie Dankbarkeit und achtsamer Austausch. Impulse vermitteln hilfreiche theoretische Grundlagen und Anleitung für die nachhaltige Integration in den Alltag.

Sie erhalten Kursunterlagen und Audioaufnahmen aller Übungen für Ihre weitere Praxis.

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

Leitung	Jana Willms
27WI02	Donnerstag, 22.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2027, 12 Uhr
27WI03	Sonntag, 17.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – achtsames Selbstmitgefühl

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner



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.

Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.

Leitung	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
27JM01	Sonntag, 28.02.2027, 18 Uhr bis Freitag, 05.03.2027, 12 Uhr
Leitung	Jörg Mangold
27JM02	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 05.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 475,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren

mit Jörg Mangold und Helga Luger-Schreiner

„Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen.“
(J. W. von Goethe)

MSC & ART 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. Sie erlernen Prinzipien und Praktiken, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können und Selbstfreundlichkeit zu kultivieren. Die beiden Kursleitenden sind erfahrene Lehrende der ersten Stunde. 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. Künstlerische Kreativität verbindet uns mit Lebendigkeit und unterstützt uns dabei, Nichtsprachliches sichtbar und begreifbar zu machen. Malerei, Zeichnung, plastisches Gestalten und Bewegung ermöglichen uns spielerisches, kreatives Externalisieren, 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. Bitte € 59,- im Kurs bezahlen.

Der Kurs gilt als Qualifikationsbaustein für das MSC-Teacher-Training.

Leitung	Jörg Mangold, Helga Luger-Schreiner
27JM03	Sonntag, 30.05.2027, 18 Uhr bis Freitag, 04.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 495,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC – die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl: sanft und kraftvoll

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:
Sanftes Selbstmitgefühl: warmherzige Präsenz, tröstend – lindernd und bestütigend. Haben wir den Mut, für uns zu sorgen? Es ist nach innen gerichtet und fragt: Wie können wir fürsorglich und liebevoll zu unserem Schmerz sein? Es ist ein Gegenmittel zu Selbstkritik und Erschöpfung.

Kräftiges Selbstmitgefühl: beschützend – bereitstellend – motivierend – aktiv, klar und schützend. Tragen wir Sorge für unseren Mut? Es ist kraftvoll und stellt uns die Frage: Wie können wir gute und klare Grenzen setzen? Wo und wie können wir gut dosiert und mit Herzenskraft etwas zu unserem Schutz tun? Kräftiges Selbstmitgefühl gibt uns Energie für Veränderungsprozesse.

Themen:
– formelle und informelle Selbstmitgefühl-Meditationen
– sanftes und kräftiges Selbstmitgefühl kultivieren und stärken
– 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)

So entsteht ein lebendiger Erfahrungsraum, in dem sowohl Fürsorge als auch innere Klarheit gestärkt werden können.

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

Leitung	Peter Paanakker
27PP01	Donnerstag, 20.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 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 wesentliche 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, dann sitzt das Selbst am Steuer und wir erfahren einen Zustand innerer Ruhe und Klarheit.

Themen:

- Kennenlernen des IFS-Modells
- Was triggert deine inneren Anteile, wie ist deine innere Dynamik?
- Mitgefühlsmeditationen zur Stärkung der Herzenergie, des „Selbst“
- deinen inneren Anteilen mit Mitgefühl statt Ablehnung begegnen
- Erlernen der Kompetenz, in Kontakt mit dir und anderen für einen Anteil zu sprechen
- die fünf Qualitäten von Selbst-Leadership erforschen und umsetzen

Das Seminar eignet sich für Menschen, die sich selbst besser verstehen, innere Konflikte lösen und mit mehr Mitgefühl und Klarheit auf sich und andere schauen möchten.

Weitere Kurselemente:

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

Leitung	Peter Paanakker
27PP02	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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.

Offen für alle Interessierten.

Hinweis: Anmeldeschluss am 20.08.2027. Weitere wichtige Voraussetzungen für die Anmeldung auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Mirjam Luthe, Andrea Zacke
27LM01	Donnerstag, 02.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBCT – Einführung: Achtsamkeit lernen ...

mit Silke May

... Gedanken verstehen, innere Balance stärken
Erwartungen, Ansprüche, Vergleiche, Meinungen und Urteile können uns tiefes Leid erfahren lassen. Im MBCT (Mindful-Based Cognitive Therapy), einer Verbindung von MBSR und Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie, werden diese Denkprozesse erforscht und eine achtsame Haltung eingeübt. Wir lernen, innezuhalten und einen hilfreichen Umgang mit diesen inneren Prozessen zu entwickeln – im Hier und Jetzt. So ermöglicht die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT), Abstand zu belastenden Denkmustern zu gewinnen und uns und anderen mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.

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.

Kurselemente:

Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Impulse aus der kognitiven Verhaltenstherapie, praktische Methoden für mehr Gelassenheit, Raum für Erfahrung und Austausch.

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. Der Kurs ersetzt keine Therapie.

Leitung	Silke May
27SM01	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr
27SM02	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 14.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MBCT – ein Weg aus dem Gedankenkarussell – Intensivkurs

mit Silke May

„Der Schlüssel ist die Veränderung unserer Gewohnheiten, insbesondere unserer geistigen Gewohnheiten.“
(Pema Chödrön)

Achtsamkeit vertiefen, Gedankenmuster verstehen, neue Wege im Alltag gehen: Der Intensivkurs vermittelt das vollständige MBCT-Programm. Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Meditationen in Ruhe und Bewegung sowie die Reflexion eigener Denkgewohnheiten entwickeln wir einen bewussteren Umgang mit inneren Erfahrungen. Schwierige Gedanken und Gefühle werden achtsam wahrgenommen, persönliche Frühwarnzeichen erkannt und individuelle Strategien für den Alltag erarbeitet. Ziel ist es, auch in belastenden Situationen gegenwärtig zu bleiben und einen stabilisierenden Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu lernen.

Offen für alle Interessierten, die bereit sind, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Der Kurs ersetzt keine Therapie.



Leitung	Silke May
27SM03	Sonntag, 20.06.2027, 18 Uhr bis Freitag, 25.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 460,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

MSC-Schweigeretreat: Das Leben umarmen

mit Jörg Mangold und Regula Saner

„Sei Erde – brich auf, damit wilde Blumen
blühen können, wo du bist.
Du bist zu viele Jahre steinig gewesen.
Versuche es einmal anders, gib dich hin.“
(Rumi)

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.

Leitung	Jörg Mangold, Regula Saner
27JM04	Sonntag, 14.02.2027, 18 Uhr bis Freitag, 19.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 490,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit

mit Gerd Metz und Susanne Fiege

In diesem Kurs lernen wir das „Dreieck der Selbstregulation“ kennen. Es ermöglicht uns, in der Meditation die Balance zu halten zwischen Intention und Gelassenheit, aktiv und passiv. Dies ist auch der Schlüssel zum geschmeidigen und flexiblen „Surfen“ der immer wieder herausfordernden Wellen des Alltags. Es gibt inmitten der Wirbelstürme des Lebens in uns eine stille, ruhige Mitte – das „Zentrum des Zyklons“ (John Lilly). Das Retreat bietet durch seine reiz-reduzierte Struktur und Anleitungen die Gelegenheit, die Bewusstwerdung dieser stillen Mitte zu kultivieren und sie als unseren ultimativen Anker zu erleben. So kann sie im Alltag wieder erinnert und gepflegt werden.

Kurselemente:
Sitz- und Gehmeditation, Yogaübungen, Liegen, Pausen, Kurzvorträge mit differenzierten Instruktionen zur Praxis, Fragen/Antworten jeden Abend, überwiegend Schweigen.

Interessierte mit ersten Meditationserfahrungen sind ebenso willkommen wie Geübte.

Der Kurs ist als Schweigeretreat für die MBSR- und MSC-Lehrer*innen-Ausbildung anerkannt.



Leitung	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
27GE01	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Freitag, 09.04.2027, 12 Uhr
27GE02	Sonntag, 18.07.2027, 18 Uhr bis Freitag, 23.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 510,- 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. Erkenntnisse der aktuellen Bewusstseinsforschung fließen 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 der Kursgebühr direkt beim Institut: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Bei Abmeldung gelten die Stornobedingungen des IAS sowie die von den AGBs abweichenden Regelungen des Benediktushofes. Informationen dazu erhalten Sie beim IAS oder unter kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Der Kurs ist anerkannt als Schweigeretreat für die MBCL- und MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung und gilt auch als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband.



Leitung	Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
27XDA03	Dienstag, 01.06.2027, 16.30 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 530,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung. Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.

Achtsamkeitsmeditation und Feldenkrais – Schweigeretreat

mit Karin Krudup und Sibylla Klein

„... schaffe eine Lichtung im dichten Wald deines Lebens und warte dort geduldig, bis das Lied, das dein Leben ist, in deine empfangenden Hände fällt und du es erkennst und begrüßt ...“
(Martha Postlewaite)

Entspannter Körper – wacher Geist
In diesem Retreat erschaffen wir – so wie es Martha Postlewaite in ihrem Gedicht beschreibt – eine Lichtung im dichten Wald unseres Lebens. Es gibt Raum und Zeit, innezuhalten und zu verlangsamen. Mit Achtsamkeits- und Feldenkrais-Meditationen erforschen wir in Stille das Zusammenspiel von Körper/Geist und Entspannung. Auf diese Weise vertiefen wir unser Verständnis von Achtsamkeit und wohlwollender Gelassenheit. Diese Erfahrungen von „lichten“ Momenten können uns im Alltag inspirieren und Halt geben.

Das Retreat eignet sich für bereits erfahrene Meditierende mit achtsamkeitsbasierter Ausbildung sowie für alle Interessierten mit Meditationserfahrung – auch ohne bisherige Retreat-Teilnahme.

Kurselemente:
Achtsamkeitsmeditation (MBSR/MBCL) und Feldenkrais-Meditation in Form von stillen und angeleiteten Meditationen im Sitzen, Gehen, Bewegen und Liegen, Vorträge, Gespräche (Gruppe, Einzel).

Der Kurs ist anerkannt als Schweigeretreat für die MBCL- und MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung und gilt auch als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT-Verband.

Leitung	Karin Krudup, Sibylla Klein
27KN01	Sonntag, 28.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 03.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Tiefe Ruhe finden mit Deep Rest Meditation

mit Nicole Stern



Meditation im Liegen kann eine sanfte und nährnde Alternative sein, wenn das Sitzen schwerfällt, der Körper erschöpft ist oder Schmerzen den Zugang zur Praxis erschweren. Deep Rest Meditation ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation, die bewusstes Ruhen fördert und in der Loslassen, Gelassenheit und Selbstfürsorge geübt werden. Praktiziert wird in der entspannten liegenden Haltung, die sowohl in den traditionellen buddhistischen Lehren als auch im Yoga ihren festen Platz hat. Selbst Momente des Eindösens werden hier nicht als Hindernis verstanden, sondern als Gelegenheit, die feinen Übergänge zwischen Wachsein und Schlaf mit anstrengungsloser Achtsamkeit und Mitgefühl zu erkunden.

Wir üben, dem Körper Ruhe und Regenerationszeit zu schenken, den eigenen Gefühlen wohlwollend zu begegnen und eine tiefe Verbundenheit zu erfahren – jenseits von Gedanken. Geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Gehmeditationen, Mußezeiten und ein klar strukturierter Tagesablauf tragen durch diesen Schweigekurs.

Für alle, die sich nach körperlicher, emotionaler und geistiger Regeneration sehnen, und auch für erfahrene Praktizierende, die das Loslassen tiefer erkunden möchten.

NEU

Leitung	Nicole Stern
27NI03	Donnerstag, 21.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meditation verstehen und anwenden

mit Ulrich Ott

Training, Therapie, Transzendenz

Der Kurs wendet sich an Menschen, die Meditation unterrichten oder therapeutisch einsetzen sowie fortgeschrittene Praktizierende. Auf Basis wissenschaftlicher Forschung werden psychologische und neuronale Mechanismen erklärt, die den 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 fokussierten 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.

Leitung	Dr. Ulrich Ott
27U001	Freitag, 11.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- 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 scheint 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 Anregung sucht, um:

- im Alltag achtsamer mit Herausforderungen und Freuden umzugehen
- Selbstfreundlichkeit anstatt Selbstkritik 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.

Ein umfangreiches Handout und viele Audiodateien helfen, die Inhalte in den Alltag zu integrieren.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Jörg Mangold
27JM05	Donnerstag, 23.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 325,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

PNT – Positives Neuroplastizitätstraining nach Rick Hanson

mit Jörg Mangold

In diesem Kurs lernen wir, das Positive aktiv und achtsam zu kultivieren. Wir lernen, Stärken und Ressourcen weiterzuentwickeln und positive Erfahrungen, die wir machen, nicht abperlen zu lassen. So können innere Kraft und Resilienz wachsen.

Positive Neuroplastizität bedeutet, dass wir durch Lernen und Üben die Fähigkeit erlangen, unser Gehirn zu formen und durch unsere Geistesaktivität zu verändern. Das PNT ist in seiner Wirksamkeit durch Studien gut belegt.

Wir erfahren:

- 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.

Leitung	Jörg Mangold
27JM06	Donnerstag, 02.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeit & Trauma

mit Peter Paanakker

Wie können Achtsamkeit und Meditation für Übende sicher genug sein? In der Achtsamkeitspraxis wenden wir uns dem zu, was im gegenwärtigen Moment da ist, ohne es zu bewerten. Für manche Menschen können die langen Meditationsübungen wie 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, kann man mit traumatischen Erfahrungen in Berührung kommen. Menschen reagieren auf diese unangenehme Erfahrung häufig mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es verlässliche innere Ressourcen. Im Mittelpunkt stehen dabei eine gute Körperwahrnehmung und ein achtsamer, liebevoller Umgang mit sich selbst, wodurch Selbstregulation unterstützt wird. In diesem Seminar erforschen wir, wie Achtsamkeit und Meditation so gestaltet werden können, dass sie den Körper beruhigen, innere Stabilität fördern und Meditation sicher genug wird.

Themen:

- was ist Trauma und was nicht?
- die drei Prinzipien der traumasensitiven 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 meditieren und eine Achtsamkeitspraxis haben oder achtsamkeitsbasierte Maßnahmen anbieten.

Leitung	Peter Paanakker
27PP03	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsamkeit und Kommunikation:
Die Wirkung von Klarheit
und Verbindung

mit Peter Paanakker

„Zu reden ist uns ein Bedürfnis,
zuzuhören ist eine Kunst.“
(J. W. von Goethe)

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 Muster zu erkennen und zu durchbrechen. Stattdessen entwickeln wir neugierige Gelassenheit – für uns selbst und unser Gegenüber. So können wir klarer kommunizieren.

Themen:

- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Basis von Kommunikation
- emotionale Intelligenz in der Kommunikation nutzen
- die Inneren Anteile (Internal Family Systems, IFS) in der Kommunikation erkennen
- Kennenlernen eigener Gefühle, Reaktionen und Muster
- in emotionalen Situationen klar anstatt nett sein
- die Wirkung des Zuhörens
- eigene Bedürfnisse deutlich kommunizieren

Kurselemente:

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

Leitung	Peter Paanakker
27PP04	Donnerstag, 17.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Einfach sein: Innehalten.
Loslassen. Neu beginnen.

mit Renato Kruljac

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,
etwas Neues zu beginnen und
dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“
(Meister Eckhart)

Der Beginn eines neuen Jahres ist eine Schwelle: ein natürlicher Übergang zwischen dem, was war, und dem, was sich neu zeigen möchte. Eine Zeit für Rückblick, Klärung, Sinnfindung und Neuorientierung. Durch die spirituelle Praxis der Weisheitstraditionen und moderne Achtsamkeitsmethoden entsteht ein Feld innerer Erforschung. Es hilft uns, Altes – auch das Unfertige – zu würdigen, in Frieden loszulassen und dem Neuen mit Offenheit zu begegnen.

Die Kraft der Stille führt uns in einen vertieften Daseinsraum, in dem wir uns wahrhaftig spüren. Hier wachsen Frieden, Vertrauen und die Fähigkeit, dem Leben neu zu begegnen.

Dieser Kurs lädt ein, Altes bewusst loszulassen, den inneren Kompass neu auszurichten und mit Klarheit und Präsenz ins neue Jahr zu gehen.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Renato Kruljac
27RK02	Sonntag, 03.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- 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.

Elemente aller Kurse von R. Kruljac:

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.

Leitung	Renato Kruljac
27RK03	Donnerstag, 29.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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 sind möglicherweise Anzeichen für Verlagerungen im inneren Gleichgewicht und für Umwandlungsprozesse, 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, verschiedene Formen des 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 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 mit der Rosen-Methode®, heilsames Atmen oder Heilfasten. Immer geht es darum, sich des eigenen Körpers (wieder) bewusster zu werden, sich darin einzuwohnen und in ihm wohlzufühlen.

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

„Er trägt uns durch die Welt, aber wie oft hören wir wirklich auf unseren Körper? Wenn wir das tun, erwartet uns ein ganzes Universum voller Wunder.“

Jon Kabat-Zinn

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 Übung des Zen im Sitzen und im Gehen entfaltet sich der Weg des Bogens. Er ist ein Weg der Sammlung und der Öffnung, der Form und des Loslassens, der Präzision und des Nicht-Greifens. Zielsicheres Schießen und ein Schuss aus stiller Gegenwärtigkeit sind nicht dasselbe. In der Sammlung des Augenblicks fallen Bogen, SchützIn oder Schütze und Ziel in eins. Im Mittelpunkt steht ein klarer Bewegungsablauf, der Schritt für Schritt verinnerlicht wird. Die Übungen werden rechts und links ausgeführt und schulen Fokus, Körpergefühl und eine wache, unverstellte Präsenz im Tun. Daraus entfalten sich nach und nach eine ruhige, gelassene Haltung und eine spürbare Erleichterung im gegenwärtigen Sein.

Kurselemente:

Tagesablauf eines traditionellen Sesshins 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 Rattan- und Hartholz-Langbögen, die zur Verfügung gestellt werden.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Michael HoKai Österle
270K01	Dienstag, 30.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
270K02	Dienstag, 12.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- 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).

Leitung	Simone Käfer
27SK01	Sonntag, 17.01.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 19.01.2027, 12 Uhr
27SK02	Freitag, 10.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Initiatische Schwertarbeit

mit Ulrich Horender

Die Kraft der Aufrichtung (27UL01)
Resilienz und Neubeginn: Jeder große Wandel im Leben fordert uns heraus, die alte Rüstung abzulegen. In diesem Seminar begegnen wir den Themen Abschied, Neubeginn und innerer Resilienz. Das Schwert dient uns dabei als Werkzeug der Klärung. Wir arbeiten an der Balance zwischen der Festigkeit im Hara und der Weichheit im Herzen und erfahren, dass wahre Stärke aus der Fähigkeit resultiert, im Fluss der Bewegung stabil zu bleiben. Wir kultivieren den Zustand von Zanshin – der wachen Gelassenheit. Entdecke die Kraft, die in deiner Aufrichtung liegt. Ein Weg zu einer tieferen Präsenz und einem befreiten Geist.

Dein Raum, dein Schnitt (27UL02)

Klarheit und Grenze im Hara: Viele erleben heute eine schleichende Entgrenzung, Erwartungen von außen fluten den eigenen Raum. Das Schwert lehrt uns hier die Geometrie der Grenze. Wir nutzen die Klinge als Verlängerung unseres Willens und arbeiten intensiv mit dem Ma-ai, dem Gespür für den richtigen Abstand. Ein klarer Schnitt setzt eine Grenze, die Respekt schafft und Freiheit ermöglicht. Aus der stabilen Tiefe deines Hara entwickelst du die Fähigkeit zu einem klaren „Nein“, das auf einem inneren „Ja“ zu dir selbst basiert. Nimm deinen Platz ein – aufrecht, wach und ganz bei dir. Ein Seminar für alle, die Souveränität und neue Entschiedenheit in ihren Alltag bringen möchten.

Übungsschwerter werden gestellt. Wir üben möglichst barfuß.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Ulrich Horender
27UL01	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr
27UL02	Mittwoch, 06.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 08.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- 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.

Leitung	Blandina von Collande, Regina Assländer
27BR01	Donnerstag, 11.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr
27BR02	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
27BR03	Sonntag, 25.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 28.07.2027, 12 Uhr
27BR04	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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. Im Vordergrund steht dabei nicht das Schweigen, sondern das Erlernen der Techniken sowie das achtsame Erleben in der Bewegung. Der Kurs schafft Raum für Austausch und gemeinsames Üben in entspannter Atmosphäre.

Leitung	Dr. Nabil Ranné
27NR01	Freitag, 03.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 schnellleibigen 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 des Kurses 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.

Es gibt viel Raum für Stille, aber wir sind nicht durchgehend im Schweigen.

Leitung	Peter Eggen
27EG01	Freitag, 15.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
27EG02	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 24.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Qigong der Vier Jahreszeiten

mit Katrin Blumenberg

Bewegte Form (27BN02–05)

Zu jeder Jahreszeit erlernen wir 11 wohltuende Bewegungsübungen, die im Stehen ausgeführt werden. Qigong 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 Qigong oft als „Kultivierungsübung von Körper und Geist“ bezeichnet. Die Übungen bieten eine ganzheitliche Erfahrung, die den gesamten Körper mobilisiert und seelische Ressourcen stärkt. Das „Qigong 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.



Stille Form (27BN06, 27BN07)

Zu jeder Jahreszeit erlernen wir 11 wohltuende Bewegungsübungen, die im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. In den Übungen wird der ganze Körper, einschließlich Beine, Becken und tiefer Rücken mobilisiert. Sie basieren auf den gleichen Prinzipien wie die bewegte Form, sind aber noch enger mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden und zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte und seelischen Ressourcen auf sanfte Weise zu stärken. Dabei werden Elemente wie Akupressur, Selbstmassage und Fingerübungen harmonisch in die Qigong-Praxis integriert.

Im Kurs werden die Zusammenhänge zwischen den Jahreszeiten, unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, der TCM und den Übungen anschaulich erklärt.

Für alle Kurse von K. Blumenberg gilt:

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

Diese Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und können bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie jeweils am Ende des Kurses.

Leitung	Katrin Blumenberg
Frühling:	Vitalität, Durchsetzungsvermögen, emotionale Ausgeglichenheit, Entgiftung
27BN02	Mittwoch, 03.03.2027, 18 Uhr bis Freitag, 05.03.2027, 12 Uhr
Sommer:	Gelassenheit, Herzengüte, Lebensfreude, Magen, Milz
27BN03	Mittwoch, 16.06.2027, 18 Uhr bis Freitag, 18.06.2027, 12 Uhr
Herbst:	geistige Klarheit, loslassen können, Lunge, Dickdarm
27BN04	Mittwoch, 22.09.2027, 18 Uhr bis Freitag, 24.09.2027, 12 Uhr
Winter:	Zuversicht, Urvertrauen, Knochen, Nieren, Gedächtnis
27BN05	Mittwoch, 10.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 12.11.2027, 12 Uhr
Frühling:	stärkt das innere Gleichgewicht und die Augen, reguliert den Blutfluss
27BN06	Freitag, 05.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr
Sommer:	stärkt das Immunsystem und die innere Mitte, fördert den Stoffwechsel
27BN07	Freitag, 18.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shi Ba Shi – 18 Bewegungen des Taiji-Qigong

mit Lucy Ratzel

Diese moderne Übungsreihe wurde 1979 von Qigong-Meister und Meisterheiler Prof. Lin Housheng entwickelt und ist gezielt auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit zugeschnitten. Die Gesamtwirkung der Übungen besteht darin, mentalen und emotionalen Stress sowie körperliche Anspannung in den Muskeln zu reduzieren. Die sanften, fließenden Bewegungen und die gleichmäßige, synchronisierte Atmung helfen, das Körpergewebe zu lockern, die Gelenke zu öffnen und sowohl die Blutgefäße als auch die Energieleitbahnen (Meridiane) zu weiten. Dadurch können Lebensenergie (Qi) und Blutzirkulation freier fließen.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser Übungsreihe sind vielfältig: sie kann Herz und Lungen stärken, die Nieren stimulieren, den Brustkorb öffnen, den Blutdruck verbessern, Depressionen, Angstzustände und Kopfschmerzen lindern sowie Knie und Beine stärken. Emotionale Spannungen lösen sich nach und nach mit positiven Auswirkungen auf unser seelisches Wohlbefinden und unsere Energie. Konzentration und geistige Klarheit verbessern sich und Intuition und Kreativität werden gefördert.

Shi Ba Shi ist eine der beliebtesten und meist geübten Formen weltweit. Es ist effektiv, wohltuend und leicht zu erlernen.

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

mit Lucy Ratzel



Diese Übungsreihe stammt aus dem Taoistenkloster auf dem Wu-Tai-Berg in Südchina und widmet sich 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, Schlängeln, 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.

Offen für alle Interessierten. Für Menschen mit starkem Bluthochdruck oder akuten Rückenschmerzen ist das Angebot jedoch nicht geeignet.

Leitung	Lucy Ratzel
27RZ03	Sonntag, 21.02.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 23.02.2027, 12 Uhr
27RZ04	Freitag, 19.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Leitung	Lucy Ratzel
27RZ01	Donnerstag, 01.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
27RZ02	Sonntag, 19.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 21.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27RZ01 € 260,- 27RZ02 € 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Chan Mi Gong und Mandala – die Ausrichtung im Raum

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 Freiheit, Frieden, Glück und Unendlichkeit neu erleben. Mit der Verbindung der Basisübungen zu einem Mandala unterstützen wir diesen Prozess und erfahren unsere Ausrichtung im Raum auf neue Weise.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung	Sabine Schreiner
27SE01	Freitag, 22.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr
27SE02	Sonntag, 17.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 19.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Lohan Qigong und Meditation – Shaolin-Tradition

mit Jochen Niemuth und Karoline Krahn

Die Lohan Qigong-Übungen stammen von Bodhidharma, dienen der Gesundheit, steigern die Vitalität und Langlebigkeit, regen den Energiefluss an und fördern das Wohlbefinden auf ganzheitlicher Ebene. Lohan, auch bekannt als Luohan Qigong, schenkt uns wertvolle Übungen zur Stärkung von Körper und Geist. Mit geführten Meditationen beruhigen wir die Gedanken, klären den Geist, öffnen unser Bewusstsein und kommen in eine heilsame Stille. Wir lernen die drei Einführungsphasen des Lohan Qigong kennen: Stehübungen, Gleichgewichtsübungen, spezielle Energie-Bewegungsübungen mit Qi-Aktivierung. Integriert ist eine Einführung in die Lohan Qigong-Übungen als Meditation zur Entwicklung eines harmonischen Qi-Flusses und in die stille Zen-Meditation.



Weitere Kurselemente:

Massageroutine mit Vorbereitung für die Lohan-Gesundheitsübungen, die sechs Lohan-Übungen zur Energiegewinnung, Auflösen von Blockaden, Erlernen der wertvollen Übungen der Shaolin-Praxis, Gehmeditation, Chan-Meditation im Stehen für innere Kraft, Konzentration, Klarheit und Geistesstärke.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, die Übungen können in jedem Alter leicht erlernt und praktiziert werden.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
27JN07	Freitag, 21.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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.



Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Karoline Krahn
27JN08	Freitag, 06.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Aikido – Budo der Harmonie

mit Ulrich Kurz und Alireza Ghandchi

Lebensbewegung in Stille und im Kontakt

Aikido ist der Weg (do) des Einklangs und der Harmonie (ai) mit der universellen Energie (ki). Wenn wir hinter das sprachliche Denken hindurchschauen, wenn wir durch die Formen unseres Tuns hindurchschauen, werden wir gewahr, dass alles reine Wahrnehmung ist. Die bewussteren Wahrnehmung der äußeren und der inneren Welt soll im Fokus dieses Kurses stehen. In den fließenden, runden Bewegungen des Aikido können die Übenden sich selbst im Zentrum der Bewegung erleben.

Als Morihei Ueshiba (1883–1969), Begründer des Aikido, den spirituellen Aspekt zum zentralen Anliegen seiner Verteidigungskunst machte und jegliche Gewalt ausgrenzte, entstand ein neuer Ansatz in den Kampfkünsten. Aikido bietet eine Fülle von Angriffs- und Verteidigungstechniken, aber auch Dehn- und Wahrnehmungsübungen an. Abwechselnd greift eine Partnerin/ein Partner an und die/der andere wehrt ab.

Kurselemente:

Meditation und Meditation in Bewegung fallen zusammen: die innere Einkehr in der Sitz- und Gehmeditation, das immer wiederkehrende Wahrnehmen, sich Anschauen und Loslassen in der Stille der Meditation, das Bei-sich-Bleiben in der Bewegung des Aikido, im Zusammenspiel mit einer Partnerin/einem Partner.

Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit erforderlich.

Leitung	Ulrich Kurz, Alireza Ghandchi
27KG01	Donnerstag, 09.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Drei Schätze der inneren Künste Chinas: Qigong, Taiji & Kung Fu

mit Juan Chuquisengo

Vitalität, Harmonie und Präsenz

Der Kurs führt in die traditionellen Disziplinen Qigong, Taiji und Kung Fu ein als Wege zu Gesundheit, Balance und lebendiger Kraft. Qigong fördert den Energiefluss und die Vitalität, Taiji bringt Ruhe, Gleichgewicht und Achtsamkeit, während grundlegende Kung Fu-Techniken Kraft und Präsenz entwickeln. Ergänzt wird dies durch kontemplative und meditative Elemente. Jede Einheit umfasst Aufwärmen, Praxis, kurze theoretische Impulse und Phasen der Stille.



Mit ruhigen und bewegten Sequenzen werden Körper, Geist und Energie gleichermaßen angesprochen und in Einklang gebracht – mit spürbarer Wirkung im Alltag. Ziel ist es, ganzheitliches Wohlbefinden, innere Balance und Resilienz zu fördern. „Der Körper ist ein Tempel der Energie und Tor zu größerer Bewusstheit“ – dieses Bild verdeutlicht, dass die drei Künste nicht nur äußere Formen lehren. Vielmehr führen sie zu einer tieferen Wahrnehmung des Körpers als lebendiger Energie und des eigenen Wesens. Gerade in Zeiten von Stress und Fragmentierung laden sie dazu ein, innere Ressourcen zu stärken und innere Harmonie zu erfahren. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Juan Chuquisengo
27CH01	Freitag, 16.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen-Kampfkunst-Weg Seonmudo

mit Birgit Jaeckel und Théo Beilé

Meditation in Bewegung

Seonmudo geht auf die alte koreanische Mönchstradition zurück und hat seine Wurzeln im Buddhismus. Es ist eine Form, Zen zu praktizieren. Dieser Weg wird heute noch in Südkorea im Tempel Gulgusa weitergegeben. Ziel ist ein kraftvoller, gesunder Körper und Geist sowie das Bewusstsein über unsere wahre Natur. Seonmudo kombiniert die sanften Praktiken von Meditation, Yoga und Qigong mit dynamischen Techniken traditioneller koreanischer Kampfkünste. Die energiegeladene Vorgehensweise verbessert Beweglichkeit und Muskulatur, stärkt Gelenke, Rücken, Balance, Atmung und Koordination. Achtsamkeit und die Ausrichtung des Geistes auf den Atem- und Energiefluss fördern Harmonie auf allen Ebenen. So öffnet dieser Weg Tore zu innerem Frieden, Bewusstheit, Klarheit und Entschlossenheit. Stress kann leichter bewältigt und die Qualität unserer Beziehungen zu uns selbst und anderen verbessert werden. Geeignet für Anfänger*innen und Geübte jeden Alters. Die Trainingseinheiten finden im Kursraum und im Freien statt.

Fördermöglichkeit:

Die Kursleitung fördert je Kurs zwei Plätze für junge Erwachsene (bis 30 Jahre), die sich in Studium bzw. Ausbildung befinden. Die reduzierte Kursgebühr beträgt € 87,- (27JC01), € 114,- (27JC02), € 93,- (27JC03). Weitere Infos: kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Birgit Jaeckel
27JC01	Sonntag, 28.02.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.03.2027, 12 Uhr
Leitung	Birgit Jaeckel, Théo Beilé
27JC02	Mittwoch, 09.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
27JC03	Donnerstag, 30.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27JC01 € 290,- 27JC02 € 380,- 27JC03 € 310,- 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 selbst zu Hause zu sein.

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.

Leitung	Birgit Jaeckel
27JC05	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 20.04.2027, 12 Uhr
27JC06	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zen-Kampfkunst –
Übungstage für
Anfänger*innen und Geübte

mit Birgit Jaeckel



Bewegung und Stille

Die Übungstage stärken unseren Geist und Körper in diesem Zen-Kampfkunst-Grundlagentraining auf Basis der koreanischen Tempel-Kampfkunst Seonmudo. Wachstum geschieht aus einem starken, nährenden Fundament heraus. Dafür kräftigen wir in sanften und dynamischen Übungen Stand, Atem und Körperbewusstsein. Damit wächst auch die Freude an der sinnlichen Erfahrung unseres verkörperten Daseins und seiner Möglichkeiten. Wir trainieren Gewahrsein und Konzentration, stärken Stabilität, Koordination und Balance. Yoga fördert Wahrnehmung und Flexibilität. Kampfkunsttechniken lassen uns die eigene Kraft erfahren und Qigong die Gewaltigkeit und Harmonie ruhig strömender Energie. So öffnen wir neue Räume und Selbstwirksamkeit kann entstehen. Das achtsame Verankern des Bewusstseins in Atem und Körper begleitet uns von der Sitzmeditation über Yoga, Qigong bis hin zur Kampfkunsttechnik.

Geeignet für Anfänger*innen und Geübte jeden Alters. Die Trainingseinheiten finden im Kursraum und im Freien statt.

Leitung	Birgit Jaeckel
27JC04	Sonntag, 28.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 30.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Die Kraft, die mich bewegt –
Feldenkrais und Meditation

mit Klaus-Dieter Moritz

Der Kurs lädt uns ein, einerseits schweigend in der Gegenwart zu verweilen und uns andererseits selbst mit Wohlwollen 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 spüren, 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. Außerdem 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.

Leitung	Klaus-Dieter Moritz
27DM01	Sonntag, 21.02.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.02.2027, 12 Uhr
27DM02	Donnerstag, 17.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr
27DM03	Sonntag, 26.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr
27DM04	Montag, 20.12.2027, 18 Uhr bis Samstag, 25.12.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	27DM01-27DM03 € 230,- 27DM04 € 270,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

School of True You –
deine Reise zu dir beginnt hier
mit IntuiMotion™

mit Hiekyoung Blanz

Wer bist du, wenn du niemand sein musst? Wenn du nicht funktionieren, leisten oder gefallen musst? Im Alltag verlieren wir oft die Verbindung zu dem, was wirklich zählt: zu uns selbst. Statt Lebendigkeit fühlen wir Erschöpfung, statt Freiheit erleben wir Druck. Und irgendwann vergessen wir, wer wir jenseits von Stress, Rollenbildern und Erwartungen wirklich sind. Die „School of True You“ lädt uns dazu ein, nach Hause zu kommen: raus aus dem Gedankenkarussell, weg vom ständigen Müssen – zurück ins Sein, zu unserem „True You“, dem Teil in uns, der still, lebendig und frei ist.

Begleitet werden wir von IntuiMotion™, einer Praxis aus freier Bewegung, bewusstem Spüren und Momenten der Stille. Sie bringt uns spielerisch zurück in unseren Körper und damit ins Hier und Jetzt. Dort kommen wir wieder ganz bei uns an und erfahren, wie es sich anfühlt, einfach wir selbst zu sein. Ergänzt wird die körperzentrierte Praxis durch Impulse aus „The Work of Byron Katie™“, einem meditativen Prozess zur Klärung mentaler Blockaden.

In diesem Kurs lernen wir:

- uns aus Gedankenlärm zu lösen
- unsere alten Selbstbilder zu hinterfragen
- uns selbst zu spüren und innere Stabilität zu finden
- unserer Intuition zu vertrauen
- im Moment zu sein: präsent, lebendig, verbunden

Voraussetzung: normale körperliche Fitness.

Leitung	Hiekyoung Blanz
27HB01	Mittwoch, 21.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 690,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

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.

Leitung	Annamaria Ladik, Silke May	
27LK01	Freitag, 08.10.2027, 18 Uhr bis	Sonntag, 10.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Martin Höhn, Siegfried Renz	
27HO01	Sonntag, 24.01.2027, 18 Uhr bis	Mittwoch, 27.01.2027, 12 Uhr
27HO02	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis	Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27HO01	€ 320,–
	27HO02	€ 220,–
	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.

Leitung	Barbara Schlender, Erhard Söhner	
27BD01	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis	Mittwoch, 27.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 345,– zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Butoh – Tanz aus der Stille

mit Cornelia und Walter Widmer

Improvisation (27CW01)

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.

Choreografie (27CW02)

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**n buchbar.

Leitung	Cornelia Widmer, Walter Widmer	
27CW01	Dienstag, 23.03.2027, 18 Uhr bis	Sonntag, 28.03.2027, 9 Uhr
Leitung:	Cornelia Widmer	
27CW02	Sonntag, 31.10.2027, 18 Uhr bis	Mittwoch, 03.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	26CW01	€ 390,–
	26CW02	€ 240,–
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

5 Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation nach Gabrielle Roth

mit Andrea Brecht

Präsenz – die Hingabe an den Moment (27BE01)

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.

In diesem Workshop führt uns der Tanz der 5 Rhythmen in die Präsenz. Indem wir uns zunehmend dem Boden anvertrauen, entsteht ein Gefühl von Getragensein. So finden wir in eine ausgewogene Entspannung und nehmen unseren Körper bewusster und intensiver wahr. Dies ist die Basis, um uns dem Moment hinzugeben. Wir sind da, mit dem was ist: wild, zart, ekstatisch, lebendig – unser Tanz wird zu unserer Medizin.

Unsere Gefühle tanzen (27BE02)

Die „5 Rhythmen“ sind eine Tanz- und Bewegungsmeditation, in der wir unseren ganz eigenen Tanz entdecken. Wir erforschen, was unser Körper über unser Herz weiß, und tanzen mit der Energie unserer Gefühle durch die „5 Rhythmen“. Im Bewegen spüren wir unsere Gefühle in ihren vielfältigen Nuancen, drücken sie aus und werden vertraut mit ihnen. Dies befreit uns und bringt unsere Lebenskraft ins Fließen. Denn unterdrückte Gefühle belasten und können sich plötzlich in unangemessener Weise artikulieren. Je vertrauter wir mit ihnen sind, desto eher bestimmen wir selbst unsere Handlungen.



Wir können emotionale Endlosschleifen beenden, die bisher unser Leben beherrscht haben. Indem wir ein körperliches Vokabular für unsere Gefühle finden, können wir sie besser regulieren, ohne von ihnen überflutet zu werden. Wir können klar, adäquat, authentisch und von Herzen handeln. Wenn wir uns erlauben, eins mit unseren Gefühlen zu sein, erlauben wir uns, zu sein, wer wir in unserer ganzen Fülle sind.

Für beide Kurse von A. Brecht gilt:

Offen für Anfänger*innen und erfahrene „5 Rhythmen“-Tänzer*innen, unabhängig von Kenntnissen, Alter oder Fitness.

Leitung	Andrea Brecht
27BE01	Freitag, 12.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr
27BE02	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 195,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tango Argentino – Achtsamkeit in Bewegung (auch ohne Tanzpartner*in)

mit Christa Eichelbauer

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.

Leitung	Christa Eichelbauer
27EI01	Freitag, 29.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Tango als Walking Dance Meditation – für Singles und Paare

mit Chan Park

In diesem Tango-Retreat wird Tango als Walking Dance Meditation erfahrbar: als eine Form der Achtsamkeit in Bewegung, Verbindung und Musik. Im Mittelpunkt stehen Präsenz, Wahrnehmung, inneres Hören und die Qualität der Verbindung im gemeinsamen Tanz.

- Wir erforschen:
- bewusste Präsenz im Körper und in der Bewegung
 - Verbindung zur Partnerin/zum Partner durch Haltung, Resonanz und feine Wahrnehmung
 - musikalisches Gehen, Improvisation und bewusste Stille
 - das Loslassen unnötiger Spannung und das Wiederfinden natürlicher Bewegung
 - die Erfahrung gemeinsamer Energie in der Gruppe

Durch einfache Übungen, achtsames Gehen, Partner*innenarbeit und gemeinsames Tanzen entsteht ein Raum, in dem Tango nicht als Technik oder Performance erlebt wird, sondern als lebendige Meditation: ehrlich, musikalisch und verbunden.

Offen für alle Erfahrungsstufen. Auch Einzelanmeldungen ohne Tanzpartner*in sind willkommen.

Leitung	Chan Park
27CP01	Sonntag, 21.03.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 23.03.2027, 12 Uhr
27CP02	Freitag, 25.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 29.06.2027, 12 Uhr
27CP03	Freitag, 17.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27CP01, 27CP03 € 295,- 27CP02 € 595,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Handauflegen – Einführung

mit Lehrerinnen der Open Hands Schule

Das Handauflegen findet seit jeher in verschiedenen Kulturen der Welt Anwendung. Im Christentum ist es ein unübersehbarer Teil der Botschaft, 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.

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

Leitung	Anne Höfler	
27AH01	Montag, 22.03.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.03.2027, 12 Uhr	
Leitung	Gerlinde Kapp	
27LI02	Sonntag, 20.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 22.06.2027, 12 Uhr	
Leitung	Birgit Wilm, Elsbeth Maria Herberich	
27WL01	Freitag, 19.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr	
27WL02	Freitag, 16.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr	
27WL04	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 09.11.2027, 12 Uhr	
Leitung	Birgit Wilm	
27WL03	Montag, 27.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27AH01, 27LI02	€ 220,-
	27WL01–27WL04	€ 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. Bitte die Wahl der Gruppe bei Anmeldung angeben. In Ausnahmefällen ist während des Kurses ein Wechsel der Gruppe möglich. Die Zeit, in der wir alle im stillen Gebet sind, wird die Grundlage sein, um uns auf die „Quelle“ einzustimmen. Außerhalb des Kursraumes schweigen wir. Dadurch können die Verbundenheit und Kraft, die in der Stille liegen, erfahrbar werden.

Gruppe A:

Menschen, die das Handauflegen bei konkreten Anliegen praktizieren möchten. Für diese Gruppe gibt es täglich Zeit für Fragen zum Handauflegen. Voraussetzung ist mindestens ein Einführungskurs der Open Hands Schule, sowie längeres Üben der dort gelernten Inhalte. 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

Gruppe B:

Menschen, die sich zweimal täglich die Hände auflegen lassen wollen. Voraussetzung für die Teilnahme: Es können in dieser Gruppe auch Menschen ohne Einführungskurs teilnehmen. Aus organisatorischen Gründen können leider keine pflegebedürftigen Personen teilnehmen. Mit Ihrer Anmeldung beim Benediktushof senden Sie bitte gleichzeitig die Gründe für Ihre Teilnahme an: annehoefler@t-online.de

Leitung	Anne Höfler, Birgit Wilm, Gerlinde Kapp	
27AH02	Sonntag, 07.02.2027, 18 Uhr bis Freitag, 12.02.2027, 9 Uhr	
27AH03	Sonntag, 03.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 08.10.2027, 9 Uhr	
Kursgebühr	€ 340,- 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 „Das offene Herz“ (27AH04)

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

Aufbaukurs „Das dritte Auge“ (27AH05)

„Wenn dein Auge klar ist, so wird dein ganzer Körper licht sein.“ (Mt. 6,22)

Aufbaukurs „Palliatives Handauflegen“ (27AH06)

Beim Handauflegen werden wir unweigerlich auch mit dem Sterbeprozess des Körpers konfrontiert. Wir wollen deshalb mehr Sicherheit für solche äußerst sensiblen Zeiten erlangen, in denen Menschen kaum ansprechbar sind.

Alle Absolvent*innen des Jahrestrainings der Open Hands Schule sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Nähere Infos auf: www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Anne Höfler, Birgit Wilm	
27AH04	Sonntag, 25.07.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.07.2027, 12 Uhr	
Leitung	Anne Höfler, Gerlinde Kapp	
27AH05	Sonntag, 17.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 21.10.2027, 12 Uhr	
Leitung	Anne Höfler, Lydia Debusmann	
27AH06	Montag, 15.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 19.11.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Handauflegen –
Vertiefung – Übungstage

mit Gerlinde Kapp (Open Hands Schule)

„Freiheit liegt darin, das,
was du tust, wirklich zu tun.“
(Br. David Steindl-Rast)

Offene Hände, Innehalten und Nicht-Tun laden ein, uns selbst und unser Umfeld liebevoll wahrzunehmen und der Stille in uns Raum zu geben. Innehalten ist kein Stillstand, sondern ein lebendiges Eintauchen mitten ins Leben. Im Handauflegen erfahren wir die Kostbarkeit der universellen, schöpferischen und heilenden Kraft. Dabei üben und vertiefen wir die Grundlagen des Handauflegens.



Innehalten, Erforschen des Nicht-Tuns sowie das Sitzen in Stille tragen uns durch den Tag. Unterstützt werden wir durch Impulse, Wahrnehmungsübungen und angeleitete Selbsterforschung. Die Stille des Benediktushofes lädt dazu ein, die eigene innere Stille zu erfahren. Außerhalb des Kursraumes schweigen wir.

Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

Leitung	Gerlinde Kapp	
27LI01	Donnerstag, 27.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Rosen-Methode® Körperarbeit – Einführung

mit Andrea Werner

„Bei dieser Arbeit geht es darum, sich wiederzufinden – die Wandlung zu vollziehen von der Person, die wir meinen zu sein, zu der Person, die wir wirklich sind.“
(Marion Rosen)

Die Rosen-Methode® vereint achtsame Berührung und wertfreie Worte. Sie hilft uns wahrzunehmen, was wir im Hier und Jetzt spüren. Das kann zu körperlicher sowie emotionaler Erleichterung, verstärkter Eigenwahrnehmung und einer Erfahrung von Verbundenheit mit sich selbst einladen. Wir tauchen in die heilsame Körper- und Seelenarbeit ein, 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 (Rosen-Movement®).

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, u. a. an Ärztinnen/Ärzte, Psychotherapeut*innen, Fachkräfte in helfenden Berufen. Alle sind willkommen, die die Rosen-Methode® kennenlernen möchten, an Selbsterfahrung interessiert sind oder eine Ergänzung zu ihrer Arbeit suchen. Viele nutzen die Kurse ausschließlich zur Selbstfürsorge oder für ihren persönlichen Wachstums- oder Entfaltungsprozess.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Bayern werden beantragt.

Leitung	Dr. Andrea Werner
27AW01	Sonntag, 21.03.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 23.03.2027, 12 Uhr
27AW02	Freitag, 06.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- 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 der uns 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 wirklich zu bewohnen.

Dieser Kurs 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.



Leitung	Renato Kruljac, Christa Holzinger
27RK04	Freitag, 26.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Atem und Stille

mit Helga Segatz



Meist ist uns unser Atem, sein Kommen und Gehen, nicht bewusst – doch begleitet er unser Lebendig-Sein vom ersten bis zum letzten Atemzug. Er ist unser verlässlichster Freund. Wenn wir uns dem Atem anvertrauen und uns ihm überlassen, öffnen wir den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs- und Empfindungsebene. Wir öffnen ein Tor zu unserer inneren Welt.

Der Kurs umfasst Meditationseinheiten und Atemübungen. In der Meditation beobachten wir unseren Atem in der Stille, ohne ihn verändern zu wollen. Die Erfahrung des Atems geschieht über angeleitete Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen. Sie helfen, die innere Sammlungsfähigkeit zu stärken und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Einzelgespräche mit der Kursleitung erleichtern die Orientierung. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Unbeeinflusst von den Zerstreuungen der Außenwelt, erfahren wir die Stille in uns wie ein Gebet ohne Worte. Der klare Tagesablauf erleichtert das Schweigen und öffnet uns für das Wesentliche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung	Helga Segatz
27SZ01	Sonntag, 14.02.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.02.2027, 12 Uhr
27SZ02	Mittwoch, 28.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- 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.

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister)
27RL02	Sonntag, 04.07.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 06.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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 einen 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.

Leitung	Margaretha Zipplies
27ZI01	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
27ZI02	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 295,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Rhythmus. Atem. Bewegung. Körper-Bewusst-Sein nach Scharing

mit Christina Wingert-Weber

Ankommen bei sich selbst. Bewusstheit wecken auf allen Ebenen. Sich der eigenen Quellen erinnern und aus ihnen schöpfen. Die Körperarbeit nach Hanna Lore Scharing und die Spiritualität begegnen sich in dieser Praxis, die uns zu größerer Bewusstheit unseres eigenen Körpers und unseres Selbst verhelfen möchte. Liegend erspüren wir unseren Körper und seine unermessliche Weisheit, nehmen dessen Impulse wahr und geben Raum, sich zu entfalten. Dabei werden die Kräfte entdeckt, die in unserem täglichen Sein wirken sowie die Möglichkeiten, die in uns angelegt sind.

Spannung in Gelenken und Muskulatur regulieren sich, wenn wir erleben, wie der Boden uns trägt, stützt und Halt bietet, damit wir uns aufrichten können. Im Spüren der körperlichen Gegebenheiten, aber auch der uns einschränkenden Gewohnheiten, die den natürlichen Fluss der Bewegung behindern, finden wir das momentan passende Gleichgewicht und zum eigenen Rhythmus. Wir werden wacher und freier für Formungsprozesse, so dass Geist und Seele ebenfalls in dieses Geschehen mit hineingenommen werden. Wandlung darf spürbar werden. All dies bringt eine Fülle neuer Erfahrungen.

Die Übungen werden im Liegen, Sitzen und Stehen angeleitet, ebenso in der Bewegung.

Leitung	Christina Wingert-Weber
27WN01	Mittwoch, 17.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr
27WN02	Mittwoch, 21.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr
27WN03	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 11.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- 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.

Leitung	Isolde Ackermann
27IA01	Sonntag, 31.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2027, 10.30 Uhr
27IA02	Sonntag, 06.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 10.30 Uhr
27IA03	Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 10.30 Uhr
27IA04	Sonntag, 14.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 10.30 Uhr
Kursgebühr	€ 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.



Leitung	Ralf Bodeutsch
27BO01	Sonntag, 21.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.03.2027, 9 Uhr
27BO02	Sonntag, 17.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 9 Uhr
Kursgebühr	€ 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

„Wenn wir mit dem ganzen Körper und Geist sehen, wenn wir Klänge mit dem ganzen Körper und Geist hören, werden wir direkt verstehen.“

Dōgen Zenji

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. Schritt für Schritt nähern wir uns in Theorie und Praxis dem gestalterischen Ausdruck traditioneller als auch innovativer Stilrichtungen der Ikenoboschule. Wir sammeln die Pflanzen in der Nähe des Benediktushofes 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.



Leitung	Christine Lener		
27CL01	Donnerstag, 08.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2027, 12 Uhr		
27CL02	Donnerstag, 03.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr		
27CL03	Donnerstag, 07.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.10.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Ikebana

mit Elsbeth Maria Herberich

Im Ikebana – Leben der Blume – begegnen wir der Kultur Japans. Der Geist des Ikebana ist seit Jahrhunderten zutiefst verbunden mit der Geschichte und Lehre des Hauses Ikenobo, dem „Stammbaum des Blumenweges“. Die wortlose Sprache der Blumen, der Blätter und der Zweige in ihren stillen Bewegungen spiegelt uns in der Natur das Werden und Vergehen des Lebens und lässt uns in dieser Begegnung die Weisheit unseres Herzens erfahren.

In diesem Kurs wollen wir auf dem Pfad des Blumenweges, Kado, die Wachstumskraft der Pflanzen erkunden und im Ikebana gestalten. Wir schneiden die Pflanzen in der Umgebung des Benediktushofes und arrangieren im Gefäß nach klassischen und modernen Überlieferungen der Ikenoboschule. So erstrahlen sie in neuer Gestalt, die geprägt ist von der Klarheit unseres Geistes und der Schönheit der Pflanzen.

Ikebana – erste Schritte (27EH02, 27EH03)

Anfänger*innen und leicht Geübte sind herzlich willkommen.

Ikebana (27EH04, 27EH05)

Anfänger*innen und Geübte sind herzlich willkommen

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

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

Leitung	Elsbeth Maria Herberich		
27EH02	Donnerstag, 08.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.07.2027, 12 Uhr		
27EH03	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr		
27EH04	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr		
27EH05	Donnerstag, 02.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	27EH02, 27EH04-05	€ 260,-	
	27EH03	€ 190,-	
	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 und 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 Rinzai-Form: 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.

Leitung	Dr. Thomas Ho Heki Henning		
27HE01	Mittwoch, 28.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 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 wird Shakuhachi-Meister Riley Lee seine 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. Die Kurssprache ist leicht verständliches Englisch sowie Deutsch.

Bitte mitbringen: Shakuhachi Länge 1,8 Shaku (Grundton D).

Leitung	Dr. Riley Lee (Dai Shihan, Shakuhachi-Großmeister), Alexandra Kraus (Shihan, Shakuhachi-Meisterin)		
27RL01	Freitag, 02.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 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, Äste und Vögel, 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.

Materialkosten: Leihmaterial € 30,-/Anschauungsmaterial und Kursunterlagen € 30,-/Papier ca. € 15,-, zahlbar im Kurs.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihre eigenen „Vier Schätze“ (Reibstein, Stangentusche, Pinsel und Papier) mitbringen oder Malmaterial im Kurs erwerben möchten. So lässt sich die benötigte Materialmenge bestmöglich einplanen. Bitte denken Sie daran, eine Zeichenmappe oder Rolle für den sicheren Heimtransport mitzubringen.

Leitung	Katharina Ki'un-An Shepherd-Kobel
27KS01	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 16.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 370,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Shodo – die japanische Kunst des Schreibens

mit Nobuko Häufle-Yasuda

Einführung (27HY01)

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 und Papier verwendet.

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 Zeichen für „*永*-Ewigkeit“. Auch Fortgeschrittene mit wenig Übung sind willkommen.

Alle Teilnehmenden erhalten je nach individuellem Können die passenden Aufgaben. Der Kurs bietet eine gute Grundlage für die weitere Vertiefung auf diesem Weg. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in den längeren Shodo-Kurs zu wechseln, der sich gezielt an Teilnehmende mit Vorerfahrungen richtet.



Der Weg zu mir – für Fortgeschrittene (27HY02, 27HY03)

Shodo, der japanische „Weg der Schrift“, schöpft aus einer immensen Fülle von Schriftzeichen und spannt einen weiten Bogen von alten Schriftstilen bis hin zur modernen Avantgarde-Kunst. Durch beständiges Üben lernen wir, mit dem Pinsel „zusammenzuarbeiten“ und entwickeln ein immer feineres Gespür dafür, wie dieser Pinsel etwas schreiben kann und will. Mithilfe meditativer Atem- und Bewegungsübungen und einer Konzentration, die sich auf das zu malende Zeichen fokussiert, wollen wir lernen, alles loszulassen und eins zu werden mit dem gegenwärtigen Augenblick, dem Jetzt. Wenn dies gelingt, kommen wir unserem „wahren Selbst“ ganz nahe. So können wir uns mit unserem Da-Sein beschäftigen und innere Ruhe und Gelassenheit erfahren.

Im Kurs lernen wir zunächst die acht grundlegenden Elemente des Schreibens und üben sie im Zeichen für „*永*-Ewigkeit“. Je nach Vorkenntnissen und Können erhalten die Teilnehmenden Aufgaben zum Erlernen der alten Schreibstile.

Für beide Kurse von N. Häufle-Yasuda gilt:

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

Leitung	Nobuko Häufle-Yasuda	
27HY01	Sonntag, 18.07.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 20.07.2027, 12 Uhr	NEU
27HY02	Mittwoch, 14.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr	
27HY03	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Freitag, 10.12.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27HY01	€ 190,-
	27HY02	€ 330,-
	27HY03	€ 410,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Zen-Ken-Sho – der Zen-Weg mit Schwert und Pinsel

mit Jörg Bernsdorf



In diesem Kurs erfahren wir Stille, Dynamik und Kreativität. Wir üben Zazen – die Meditation im Sitzen, Aikiken – Aikido mit dem Holzsword und Hitsuzendo – die Zen-Kunst mit Pinsel und Tusche. Beim Zazen begegnen wir uns selbst, im Aikiken erfahren wir Entschlossenheit in der Verbindung von Körper und Geist und im Hitsuzendo erkennen wir uns wieder in der Tuschespur, die wir schreiben. Sitzkissen, Holzsword und Pinsel unterstützen uns auf diesem dreifachen Übungsweg, Kokyu, die Atemkraft, ist das verbindende Element.

Die Sitzperioden von 25 Min. wechseln sich ab mit Übungen mit dem Holzsword und dem Schreiben von japanischen Schriftzeichen mit einem großen Pinsel auf Zeitungspapier. Dabei sitzen wir auf dem Boden.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Materialien werden zur Verfügung gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Leitung	Dr. Jörg Bernsdorf	
27JB01	Donnerstag, 02.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 05.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Haiku malen und Zen

mit Christine Fuchs

„Ein alter Teich:
Bashō springt hinein –
das Geräusch des Wassers!“
(Sengai)

Haiku malen im Frühling (27CF01)

Haiku-Dichtung und Haiku-Malerei zählen zu den Zen-Künsten. Die Gedichte handeln von der Natur im gegenwärtigen Moment und bieten eine besondere Perspektive auf die Welt. Die Haiku-Arbeit fördert unsere Achtsamkeit und verfeinert die Wahrnehmung. Neben bekannten Meistern wie Matsuo Bashō und Kobajashi Issa haben immer schon Frauen wie Senjo und Kaga No Chiyojo Haiku gedichtet, gemalt und die Philosophie des Haiku in ihrem täglichen Leben praktiziert. Auch ihnen widmet sich der Kurs. Wir arbeiten mit alten und neuen Haiku-Texten, schreiben Gedichte und setzen sie in verschiedenen Techniken um. Es geht um die innere Erfahrung und um einen freien Zugang ohne Leistungsdruck. Wir nutzen die Natur und den Zen-Garten und vertiefen die Erfahrung von Verbundenheit – auch in der täglichen Zen-Praxis. Gruppengespräche und kurze Vorträge ergänzen den Workshop, zu dem es auch ein Skript gibt.



Der Kurs richtet sich an Menschen, die zur Ruhe und zu sich kommen wollen, die Lust auf neue Impulse und den Frühling haben.

Haiku-Malerei und Zen – neue Wege (27CF02)

Der bekannte Haiku-Maler und Zen-Meister Sengai (1750-1830) prägte das Bild der Zen-Malereien als humorvoll, skizzenhaft und flüchtig. Mit seinen lockeren Zeichnungen lachender Mönche durchbrach er damals bestehende Bildkonventionen und Formvorstellungen. Eine Vorgehensweise, die auch in der Zen-Schulung eine Rolle spielt. Haiku-Malerei, ihre Tradition und deren Erweiterung stehen im Zentrum des Kurses. Wir illustrieren, zeichnen und malen, experimentieren mit verschiedenen Techniken, Materialien und Darstellungsformen – von der flüchtigen Skizze bis zur abstrakten Kunst. Bausteine des Kurses sind die künstlerische Arbeit auf Papier mit alten und neuen Haiku-Texten, im Freien und im Atelier, kurze Vorträge mit besonderem Blick auf Haiku-Malerinnen aus Ost und West, gemeinsame Gespräche und tägliche Zazen-Übung.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich auf eine Erntezeit freuen.

Für beide Kurse von Chr. Fuchs gilt:

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung in Zazen oder stillem Sitzen in einer anderen Meditationsform erwünscht, aber keine Voraussetzung. Bei Bedarf gibt es eine kurze Einführung in das stille Sitzen.

Für Mal- und Zeichenmaterial sind € 15,- im Kurs zu bezahlen. Bitte eine Schürze mitbringen.

Leitung	Dr. Christine Fuchs	
27CF01	Donnerstag, 29.04.2027, 18 Uhr bis	
	Sonntag, 02.05.2027, 12 Uhr	
27CF02	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis	
	Mittwoch, 13.10.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27CF01	€ 190,-
	27CF02	€ 210,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Zen und Lyrik

mit Stefanie Brongs 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 um Annäherung an die reale Welt (Mond), oft mittels 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 trennt. Hier bin ich Dichter*in und schaue auf den Mond. Wüsste ich, ihn richtig zu besingen, er käme vielleicht herunter. Dennoch ist die Lyrik unbeirrbar in ihrem Versuch, das Nichtgetrenntsein in Sprache zu bringen. In diesem Kurs erlernen wir genau das. Wir stärken die Sinne über Wahrnehmungsübungen und erkunden unsere Mitwelt. Wir schreiben selbst und lesen japanische Gedichtformen wie Haiku und Renga. Darüber hinaus studieren wir zeitgenössische Dichter*innen: von Bashō zu Chiyo-ni, von Joe Brainard zu Marion Poschmann und Sirka Elspaß.

Unser Schreiben wird von der Zazen-Praxis eingerahmt, einer Form des absichtslosen, präsenten Sitzens in Stille. Wie im Haiku zeigt sich das Wesentliche im Augenblick, der nichts festhält und nichts hinzufügt. Im Kurs berühren sich Sprache und Stille: Während Zazen schweigt und lauscht, spricht die Lyrik – und führt so in den Raum hinter den Worten.

Offen für alle Interessierten mit und ohne Schreibfahrung, eigene Sitzpraxis von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Infos zum Nachwuchsstipendium für eine ermäßigte Kursgebühr auf: www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Stefanie Brongs, Anne-Sophie Balzer	
27BF06	Mittwoch, 17.03.2027, 18 Uhr bis	
	Sonntag, 21.03.2027, 12 Uhr	
27BF07	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis	
	Donnerstag, 16.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr		€ 340,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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 ihres Seins 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth, Alexandra Kraus (Shihan, Shakuhachi-Meisterin)	
27JN09	Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis	
	Dienstag, 17.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr		€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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, Laotse und Konfuzius, über WabiSabi, WuWei und natürlich über unsere Bildergebnisse. 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 spanntere Art zu fotografieren.

Offen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

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

Leitung	Martin Timm
27MT01	Sonntag, 11.04.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 15.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Lust auf Licht –
ein Fotokurs

mit Martin Timm

Licht ist Schönheit. Es wirkt auf Sinne und Geist zugleich. In der Berührung mit Schatten wird es zur Beleuchtung, erscheint gefühlvoll, geheimnisvoll oder dramatisch. Gerade die dunkleren Wochen des Jahres laden uns ein, uns mit der Kamera in das zu vertiefen, was Licht für uns ist, welche Träume, Fantasien und Bilder es in uns wachruft.

In diesem besinnlichen Kurs sind wir dem Licht auf der Spur. Wir beleuchten es als Spielart der Malerei des Chiaroscuro (hell/dunkel), der Metaphysik und Spiritualität, der fotografischen Praxis des High Key und des Bokeh. High Key ist ein Stil, bei dem helle Farbtöne, weiches Licht und minimale Kontraste dominieren. Bokeh bezeichnet die ästhetische Qualität der Unschärfe in den Bereichen eines Fotos, die außerhalb des Fokus liegen. Wir lernen, Licht- und Schattenwürfe aufzufinden oder selbst zu inszenieren. Und: Wir lüften das Geheimnis um „reines Licht“ in der so genannten „konkreten Kunst“.

Unser Ziel: in Theorie, Sinnlichkeit und Praxis das Licht begreifen. Ein ausgesprochen warmherziges Unterfangen in der kühlen Jahreszeit.

Offen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare, makrotaugliche Kamera (Makro-Objektiv oder Zwischenringe), Regenschutz für die Kamera (ggf. dicke Mülltüte), Notebook, Stativ.

Leitung	Martin Timm
27MT02	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 09.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 465,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Im Echo der Stille –
Fotografie aus der Mitte

mit Carmen Kubitz

Stille ist nicht die Abwesenheit von Klang. Sie ist der Raum, aus dem die Welt erwacht. In diesem Kurs wenden wir uns ihr zu – lauschend, forschend. Was zeigt sich, wenn es in uns still wird? Welche Bilder wollen entstehen? Klang wird zum Tor. Die Töne des INTUNE-Instrumentariums tragen uns sanft in die Mitte. Klangröhren und -stäbe erschaffen ein Gewebe aus Schwingung – jenseits von Worten. Darin beginnt sich Wahrnehmung zu wandeln: Licht, Natur, Innen- und Außenwelt zeigen sich neu. Wir folgen diesem Geschehen. Experimentieren mit Zeit und Bewegung, mit Langzeitbelichtung, mit dem „Atem des Lichts“.

Geführte Meditationen, Klangsequenzen, fotografische Impulse, freies Arbeiten und gemeinsame Bildbetrachtung verweben sich zu einem offenen Prozess. Eine Einladung, langsamer zu werden. Zu sehen. Und dem, was sich zeigen will, eine Form zu geben.

Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, ggf. Stativ und variabler Graufilter.

Leitung	Carmen Kubitz
27CA01	Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 17.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 Farbigkeit zu entdecken! Sitzen in Stille und Gespräche werden diese Arbeit begleiten. Der Kurs ist offen für alle Interessierten, die im Umgang mit Materialien und im Sitzen ungeübt sind. Ebenso für alle, die geübt sind und ihre Erfahrungen erweitern und neue Türen öffnen möchten. Eine Einführung in das Sitzen wird angeboten.



Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, ein unliniertes DIN A3-Heft, 4 weiche Bleistifte B4 und B6 sowie Wachsmalkreiden. Weitere Farben, Materialien und Papiere stehen zur Verfügung. Die Materialkosten von ca. € 10,- sind bitte im Kurs zu bezahlen.

Leitung	Gisela Drescher
27GD04	Dienstag, 27.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Malen aus der Stille

mit Rémy Trevisan



In jedem Menschen liegt ein stiller Raum voller Bilder, Farben und innerer Bewegungen. Oft bleibt dieser Raum im Alltag verborgen – doch in der Stille kann er sich öffnen. Dieser Kurs lädt dazu ein, sich diesem inneren Raum achtsam zuzuwenden und ihm Ausdruck zu geben. Ohne Bewertung, ohne Anspruch und unabhängig von künstlerischer Erfahrung dürfen Bilder entstehen, die aus dem gegenwärtigen Moment heraus geboren werden.

Stille und meditative Impulse begleiten den Prozess. Auf Wunsch beginnen wir den Tag mit einer kurzen Morgenmeditation und lassen ihn am Abend in gemeinsamer Ruhe ausklingen. So kann sich die Verbindung zur eigenen inneren Quelle vertiefen und das Malen aus einer natürlichen Präsenz heraus geschehen. Die entstehenden Bilder sind nicht das Ziel, sondern Ausdruck eines inneren Weges – lebendig, unmittelbar und wahrhaftig. Wir arbeiten einzeln und in der Gruppe in einer Atmosphäre der Achtsamkeit, des Respekts und der geteilten Stille.

Offen für alle Interessierten, die sich auf diesen stillen, schöpferischen Prozess einlassen möchten.

Auskünfte zum benötigten Material:
beim Kursleiter per E-Mail an remytrevisan@gmx.de
und auf www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Rémy Trevisan
27RT01	Sonntag, 06.06.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 10.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 345,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei

mit Margot Olejniczak

„Wer oben ankommt,
vergisst die Strapazen des Kletterns.“
(Wenren, 13. Jh.)

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“ (Reibstein, Stangentusche, Pinsel und Papier) malen wir Motive wie Bambus, Blumen und Landschaften.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Sumi-e und 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.

Leitung	Margot Tohku Olejniczak
27OL01	Mittwoch, 03.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2027, 12 Uhr
27OL02	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 des Erzengels (Michael, Gabriel oder Raphael). 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 sollen und welche Materialien im Kurs (ab ca. 85,- €) erhältlich sind, erfahren Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de oder bei der Kursleiterin: janiacht@yahoo.com

Leitung	Janina Zang
27JZ01	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Weitere Auskünfte zum Material:
beim Kursleiter per E-Mail an info@mandala-zen.de

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN10	Freitag, 10.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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“ es. 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.

Materialkosten: Pauschale von € 80,- für das Material inkl. eines Heftes Blattgold (22 Karat), zahlbar im Kurs.

Leitung	Andrea Mohr
27MO01	Donnerstag, 21.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr
27MO02	Sonntag, 26.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 wird einem interessierten jungen Menschen bis 25 Jahre eine Teilnahme mit ermäßigter Kursgebühr von € 150,- ermöglicht.

Materialien: Stein und Werkzeuge werden gestellt. Kosten für den Stein € 50,-, zahlbar im Kurs.

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

Leitung	Thomas Reuter
27TR01	Sonntag, 11.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 bzw. 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 Klänge 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.

Für alle Kurse von M. Stockhausen gilt: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer ein Instrument gut beherrscht, kann es gerne im Kurs spielen.

Leitung	Markus Stockhausen
27MS01	Samstag, 02.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2027, 12 Uhr
27MS02	Mittwoch, 21.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.04.2027, 12 Uhr
27MS03	Sonntag, 29.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 02.09.2027, 12 Uhr
27MS04	Mittwoch, 03.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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, anderen und der überweltlichen Harmonie, 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.



Leitung	Markus Stockhausen
27MS05	Sonntag, 14.03.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 18.03.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 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. Jedem Klang geht jedoch die Stille voraus 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

Leitung	Helge Burggrabe
27BU01	Mittwoch, 05.05.2027, 18 Uhr bis Freitag, 07.05.2027, 12 Uhr
27BU02	Freitag, 07.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- 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.

Leitung	Ursula Greven-Lindemann, Ulf Lindemann
27GR01	Sonntag, 11.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.04.2027, 12 Uhr
27GR02	Donnerstag, 16.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- 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.

Obertongesang, Kraftlieder, Bewegung und Stille (27CB01)

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-so-nare“), 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 Heil-Arbeit mit Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Mantras, spirituellen Liedern und einer Klangheilreise.

Meditation in Klang, Stille und Bewegung (27CB02)

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 meditativem Tönen, Atem, Stimme, Bewegung, Rhythmus, Chakra-Harmonisierung, Mantras und spirituellen Liedern, heilenden Lauten und einer Klangheilreise.

Leitung	Christian Bollmann	
27CB01	Donnerstag, 17.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 20.06.2027, 12 Uhr	
Leitung	Christian Bollmann, Jutta Reichardt	
27CB02	Sonntag, 26.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27CB01	€ 295,-
	27CB02	€ 320,-
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Nada Yoga – durch die Stimme zum Ur-Klang

mit Gemma Wagner

Der Mensch ist ein Schwingungswesen. Wir wollen in diesem Kurs die Wirkweise unserer Stimme spielend erforschen, ihren Einfluss auf Körper und Gefühle und ihre Leuchtkraft als Brücke zur feinstofflichen Welt. Die Stimme weicht auf, was fest geworden ist, bringt verborgene Empfindungen ans Licht und verstärkt fühlbar Nada, den Strom des Bewusstseins. Somit beeinflusst sie nachweislich unsere Schwingung.



Atemarbeit nach der Terlusollogie, das Erforschen der inneren Klangräume und einfache Stimm- und Körperübungen münden ins musikalische Spiel mit der Stimme – begleitet von Instrumenten wie Tanpura, Monochord, Trommel und Harmonium. Fließende Wechsel zwischen dynamischen und meditativen Phasen geben Raum, das Erlebte zu integrieren und lauschend „ganz Ohr“ zu werden. Elemente aus Qigong, sanftem Yoga oder Bewegungsmeditationen bereiten auf den Tag vor, (Klang-)Meditationen bilden den Ausklang.

Offen für alle, die neugierig die Stimme und ihre Geheimnisse erforschen möchten. Auch für Menschen mit Hörschwäche oder Tinnitus geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Augenbinde, Ohrstöpsel.

Leitung	Gemma Wagner
27GW01	Donnerstag, 19.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen

mit Frank Rihm und Carolin Stede

„Wer das Geheimnis der Töne kennt, kennt das Mysterium des ganzen Universums.“
(Hazrat Inayat Khan)

Seit jeher sehen verschiedene Traditionen Klang und Rhythmus als Wege, um den Geist zu beruhigen, innere Stille zu erfahren und so unser innerstes Sein, unser eigentliches Zuhause, 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 sowie 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.

Leitung	Frank Rihm, Carolin Stede
27FR01	Freitag, 04.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 06.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- 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 durch Klangschalen, Monochord und Gongs begleiten. 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.

Offen für alle Interessierten. Für Meditationsneulinge gibt es eine kurze Einführung.

Leitung	Sven-Joachim Haack, Klaus Nagel	
27SH01	Dienstag, 09.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr	
Leitung	Sven-Joachim Haack	
27SH02	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27SH01	€ 395,-
	27SH02	€ 285,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

Stimme, Stille, Sein – ein kontemplativer Kurs ...

mit Susann Ahnert-Braun und Sarah Neumann

... mit Atem, Klang und Gesang
In der Tiefe der Stille begegnen wir uns selbst – jenseits von Worten, Gedanken und Rollen. Wenn die Stimme sich aus dieser Stille erhebt, wird sie zum Ausdruck unseres inneren Seins. In diesem Kurs verbinden wir die Praxis der Kontemplation mit achtsamer Stimmarbeit und gemeinsamem Gesang, um im Hören und Tönen in eine tiefere Präsenz zu finden. Wir sitzen miteinander in der Stille, üben das achtsame Lauschen – nach innen und außen – und lassen die Stimme behutsam aus dem Augenblick entstehen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Echtheit, Resonanz und Verbindung: mit dem eigenen Körper, dem Atem, dem Raum und dem gemeinsam entstehenden Klang.

Kurselemente:
Sarah Neumann: praktische Stimm- und Atemübungen, Körperarbeit, ein- und mehrstimmiges Singen aus denreichen Gospel, Pop und spirituelle Lieder, Klangcollagen, Improvisation, Circlesongs; Susann Ahnert-Braun: Sitzen in Stille, meditatives Gehen, Impulsvorträge.

Offen für alle, die an der Verbindung von Musik und Spiritualität interessiert sind und Freude am Singen haben, auch für Chorsänger*innen und Chorleiter*innen. Es sind jedoch keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung	Susann Ahnert-Braun, Sarah Neumann	
27SU07	Donnerstag, 21.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.10.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung	

NEU

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 auszulösen. Auch können Bewusstseinsprozesse mit Bewegung, Atmung, Meditation durch Klang und Musik wirkungsvoll begleitet werden. Mit Musik sowie Klang- und Rhythmusinstrumenten schaffen wir im Retreat Erlebens- und Erfahrungsräume, um dies erleb-, hör- und fühlbar zu machen. Neben vorhandenen Instrumenten können auch eigene Instrumente mitgebracht werden.

Wir betrachten Erkenntnisse aus Neuropsychologie, Akustik, Musik und den Bewusstseinswissenschaften und lernen so auf nachvollziehbare Weise die Phänomene verstehen, die sich beim Hören im Bewusstsein zeigen. Dadurch stehen uns selbst weitere kreative Möglichkeiten in der eigenen Praxis oder im persönlichen Umgang mit dem Thema zur Verfügung.

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

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Prof. Dr. Thilo Hinterberger
27TL01	Sonntag, 28.02.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 02.03.2027, 12 Uhr
27TL02	Freitag, 16.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gongmeditationen – Klangerleben als kreative Selbstfindung

mit Tschongor Kölcze und Doris Schaefer-Kölcze

Unsere Gongreisen in diesem Kurs entschleunigen sanft und tief: in das, was jetzt ist, in innere Berührung, Selbstbegegnung, die Stille unseres Herzens. Die Vibrationen und Klangwellen der Gongs stärken körperlich-räumliches sowie seelisches Empfinden. Ihr musikalisches Freisein fördert individuelle Klarheit und Wahrnehmung.

Tschongor Kölcze gestaltet fünf sehr unterschiedliche, je einstündige Gonglandschaften. Mal für sitzende, mal für liegende oder sich bewegende oder aktiv mitspielende Teilnehmende. Insgesamt etwa 25 Gongs aller Art. 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. Wir erleben Harmonisierung auf vielen Ebenen. Gongklänge dienen als transformierende Spiegel für individuelle Perspektive und Resonanz. Jede*r Hörende und Fühlende kreiert prozesshaft quasi eigene Gongmusik, entwickelt ihre/seine eigene Assoziationswelt, Innenreise und Erkenntnis.

Kurselemente:

Gongsessions, innere Stille, Tönen, Bewegen, Darstellen, Malen, sanfte Atem- und Yogaübungen, Gesprächsrunden, Partner*innen- und Gruppenübungen, Naturmeditation.

Offen für alle Interessierten.

Bitte mitbringen: Tagebuch, Mal- oder Zeichenutensilien, leise Kleidung (Baumwolle, Nicki).

Leitung	Tschongor Kölcze, Doris Schaefer-Kölcze
27CO01	Donnerstag, 05.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 310,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enchantment

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 Unterschied 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.

Leitung	Bernhard Mikuskovics
27MK01	Dienstag, 28.12.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 285,- 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 Wiederkäuen 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.

Leitung	Johannes Sell, Dorothea Büttner
27JS01	Donnerstag, 12.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 230,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gesang und Stimmbildung

mit Thomas Hundsalz

Jede*r kann singen!

Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Mut und Geduld. Unsere Stimme ist ein Instrument, das wir durch viel Übung und Hingabe allmählich beherrschen lernen. Auch wenn es dabei, wie überall, mehr oder weniger begabte Menschen gibt, hängt die Fähigkeit zu singen nicht von Glück oder Pech ab.



In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Stimme beschäftigen, die vielleicht noch in ihrem Dornröschenschlaf liegt und geweckt werden muss. Wir machen die Stimme warm, wir kräftigen, entwickeln und entfalten sie mit vielen unterschiedlichen Einzel-, Partner*innen- und Gruppenübungen.

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. Auch Atem- und Haltungsübungen werden vorgestellt.

Offen für alle Interessierten.

Leitung	Thomas Hundsalz
27HU01	Freitag, 30.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2027, 12 Uhr
27HU02	Mittwoch, 17.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 19.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- 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.

Dieses Seminar vermittelt uns aufschlussreiche Zusammenhänge über die Atem-, Stimm- und Sprechphysiologie. 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.

Leitung	Thomas Hundsalz
27HU03	Freitag, 15.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- 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 uns bereits vertraut sind. Wir können Beziehungen neu gestalten, Konflikte anders bewerten und kreativ damit umgehen. Schuldgefühle und belastende Erinnerungen dürfen allmählich losgelassen werden. Durch diesen behutsamen Wandel können sich neue Lebenskräfte in uns entfalten.

Im Bereich Klassiker der Selbsterfahrung gibt es Kurse zu bekannten und verifizierten Methoden und Verfahren wie Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler), Familien- und Systemaufstellungen, Holotropes Atmen (Stan Grof), das Entwicklungsmodell PBSP nach Al Pesso und Diana Boyden, The Work of Byron Katie™, Focusing, 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, Hochsensibilität, Intuition, Potenzialentfaltung, Vertrauen, Zuversicht, Resilienz und iRest® Yoga Nidra Meditation.

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

Neben dem Thema „Beziehung und Partnerschaft“ für Paare und Singles widmen sich weitere Kurse verschiedenen Lebensphasen ab der Lebensmitte sowie Übergängen: von Visionen für die späteren Jahre über Spurwechsel und Ruhestand bis hin zu Fragen des Alterns und der Vergänglichkeit, Trauer und Abschied.

All 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

„In dir gibt es eine Stille und ein Heiligtum,
in das du dich jederzeit zurückziehen
und du selbst sein kannst.“

Hermann Hesse

Transpersonale Prozessarbeit

mit Richard Stiegler und Anja Kleer

„Darum lieben Sie Ihre Einsamkeit und tragen Sie den Schmerz, den sie Ihnen verursacht, mit schön klingender Klage. Denn die Ihnen nah sind, sind fern, sagen Sie, und das zeigt, dass es anfängt, weit um Sie zu werden.“

(R. M. Rilke)

Einsamkeit und innere Verbundenheit (27RS03)
Alleinsein ist eines der Grundthemen menschlichen Lebens und wird oft als Einsamkeit erfahren. Wenn wir uns einsam fühlen, glauben wir, dass uns der Kontakt zu anderen Menschen fehlt und sehnen uns danach. Doch auch, wenn wir mit anderen zusammen sind, können wir uns einsam fühlen. Umgekehrt fühlen wir uns manchmal, gerade wenn wir allein sind, erfüllt und verbunden. Einsamkeit ist daher weniger ein Ausdruck mangelnder Kontakte als vielmehr ein Mangel an Verbindung zu uns selbst – zu unserer Essenz.



Was hindert uns daran, tief mit uns verbunden zu sein? Wie vermeiden wir es, mit unserem ganzen Wesen in Kontakt mit anderen zu treten? Und wie finden wir Frieden mit unserem fundamentalen Alleinsein, das unabhängig von äußeren Beziehungen existiert?

Würde und seelische Integrität (27RS04)
„Verletzt nicht jeder, der die Würde eines anderen Menschen verletzt, in Wirklichkeit seine eigene Würde?“

(Gerald Hüther)

In Momenten, in denen eine tiefe Verbindung nach innen mit unserer Seele und dem bedingungslosen SEIN entsteht, erfahren wir uns als frei und heil. Hier spüren wir, dass bereits unser Dasein zutiefst wertvoll ist, unabhängig von äußeren Attributen, etwa dem Aussehen, unseren Leistungen oder den Rollen, die wir im Leben bekleiden. Diesen seinshaften Wert nennt man die Würde. Aus dieser Ganzheit heraus haben wir die Möglichkeit, innenzentriert unserem natürlichen Wesen entsprechend zu leben und gleichzeitig integer zu handeln. So können wir auch anderen Menschen und allen Geschöpfen in ihrem seinshaften Wert begegnen und ihre Integrität mit unserem Dasein stärken.

Für beide Kurse von R. Stiegler/A. Kleer gilt:
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.

Leitung	Richard Stiegler, Anja Kleer
27RS03	Sonntag, 11.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.04.2027, 12 Uhr
27RS04	Donnerstag, 16.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 315,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„Wenn ich zeitlos vollkommen bin, warum werde ich dann überhaupt geboren? Was ist der Sinn des Lebens?“

(Nisargadatta Maharaj)



Sinn und Sinnlosigkeit (27BS01)
Grundlegend für den spirituellen Weg ist die Suche nach dem Sinn unseres menschlichen Daseins. Wenn wir uns längere Zeit in Alltagsgeschäften verloren haben oder sich unser Leben nur noch um oberflächliche Bedürfnisbefriedigung dreht, empfinden wir innerlich eine zunehmende Leere und Unerfülltheit. Die innere Anbindung ist verloren gegangen und die Sinnlosigkeit, die wir spüren, kann quälend sein und unser gesamtes Lebensgefühl bestimmen. Vielleicht suchen wir dann nach einer sinnvollen Beschäftigung und ahnen schon, dass auch diese unsere innere Leere nicht auffüllen wird. Doch wie finden wir einen neuen Sinn, den Zugang zu innerer Erfüllung und Lebendigkeit?

Mithilfe der Transpersonalen Prozessarbeit werden wir untersuchen, wie das Gefühl von Sinn oder Sinnlosigkeit entsteht und welche verschiedenen Dimensionen von Sinn es gibt. Außerdem werden wir individuelle Zugänge zu innerer Anbindung und Erfüllung aufzeigen.

Freiheit vom Inneren Kritiker (27BS02)
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 unaufhörlich 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.

Für alle fünf Kurse von B. Skowronnek gilt:
Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstseinsarbeit, die Selbsterfahrungselemente nutzt, um die Persönlichkeit zu integrieren und ein Bewusstsein für die Seinsebene – unsere Essenz – zu schaffen. Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit wie das innere Erforschen sowie Kurzvorträge, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasie Reisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Kurse.

Leitung	Bettina Skowronnek
27BS01	Sonntag, 14.03.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.03.2027, 12 Uhr
27BS02	Donnerstag, 06.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 315,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Transpersonale Prozessarbeit

mit Bettina Skowronnek

„In mir ist eine Insel,
zu der ich heimkehren kann.“
(Thich Nhat Hanh)

Innere Heimat (27BS03)

Der Begriff Heimat löst bei jedem Menschen unterschiedliche Assoziationen, Bilder und Gefühle aus, zumindest, solange es sich um einen äußeren Ort handelt. Wenn wir unserem Sehnen nach Heimkommen in unser Inneres folgen, entdecken wir eine innere Landschaft, in der unsere Seele zur Ruhe kommt. In diesem Seminar wird es darum gehen, uns an die innere Heimat anzunähern. Wir wollen ein Gefühl dafür entwickeln, wie wir einen Zugang zu dem inneren Ort finden, an dem wir mit unserem Wesen und unserer Essenz verbunden sind und wir ein Heimkommen spüren.

Die Qual der Wahl – wie wir zu stimmigen Entscheidungen kommen (27BS04)

„Die Entscheidungen waren nur der Anfang von etwas. Wenn man einen Entschluss gefasst hatte, dann tauchte man damit in eine gewaltige Strömung, die einen mit sich riss, zu einem Ort, den man sich bei dem Entschluss niemals hätte träumen lassen.“

(Paulo Coelho)

Unser Leben stellt uns in bestimmten Phasen immer wieder vor Entscheidungen. In der Rückschau sehen wir, dass wir manche Entscheidungen aus Angst oder Sorge getroffen haben. Eine Folge davon kann sein, dass sich Lebensthemen in unterschiedlichen Variationen wiederholen.

Wie leben wir, wenn wir aus weitem, offenem Herzen heraus entscheiden können – aus einer Klarheit, Festigkeit und Stimmigkeit, die von innen her aufsteigt? Wie können wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit schärfen und unser Vertrauen in uns stärken? Welche Zugänge gibt es und welche Hindernisse tauchen dabei auf? Das erkunden wir mit Übungen aus der Transpersonalen Prozessarbeit und der Initiatischen Leibarbeit nach Dürckheim.



Nach innen lauschen – Einführung in die Praxis des inneren Erforschens (27BS05)

Die Seele ist ein Ort von ungeheurer Kreativität, Weisheit und innerer Fülle. Alles, was wir uns ersehnen, ist in der Schatzkammer der Seele verborgen. Doch wie finden wir den Schlüssel zu diesem inneren Reichtum? Inneres Erforschen ist eine Form der Introspektion, ein unmittelbarer Zugang zur Tiefendimension unserer Seele. Bei dieser Praxis können seelische Anteile integriert und ausbalanciert werden, ohne die alten Geschichten unserer Kindheit aufzuwärmen. Aber, was noch wichtiger ist: Wir können lernen, das augenblickliche Erleben als Tor zu unserer zeitlosen Essenz – der Seinsebene in uns – zu nutzen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Praxis des inneren Erforschens, einer Übungsform der Transpersonalen Prozessarbeit, systematisch vermittelt und eingeübt. Dies ermöglicht den Teilnehmenden, diese Praxis später selbstständig im Alltag anzuwenden.

Leitung	Bettina Skowronnek
27BS03	Donnerstag, 01.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.07.2027, 12 Uhr
27BS04	Donnerstag, 30.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr
27BS05	Sonntag, 07.11.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 315,- 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.

Leitung	Harald Homberger
27HH07	Sonntag, 31.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.02.2027, 12 Uhr
27HH08	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.04.2027, 12 Uhr
27HH09	Donnerstag, 24.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
27HH10	Donnerstag, 19.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 12 Uhr
27HH11	Donnerstag, 30.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 03.10.2027, 12 Uhr
27HH12	Sonntag, 28.11.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 290,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 260,- Paare mit eigener Aufstellung pro Person
	C € 90,- 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. Außerhalb der Aufstellungsarbeit wird Stille gewahrt.

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.

Leitung	Dr. Renate Wirth
27WR01	Sonntag, 23.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 380,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 80,- Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Erfüllte Beziehung – Familien- und Systemaufstellungen

mit Ines Greifelt

In unserer tiefen Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, nach Sicherheit und Angenommensein, nach Lieben und Geliebtsein, fühlen wir uns lebendig und mit allem verbunden. Diese Verbundenheit ist unser Wesen und in uns angelegt. Mit unseren ganz individuellen Prägungen und Erfahrungen schauen wir auf die Welt und die Menschen. So suchen wir immer wieder uns selbst in der Liebe. Was wir nicht bewusst wahrnehmen, projizieren wir nach außen und suchen Erlösung im Gegenüber. Was brauchen wir, um frei im Herzen in Beziehung zu leben? Wie kann es ein Geschenk, eine Erkenntnis oder ein Übungsweg sein? Wie kann dies mit dem*der Wunschpartner*in oder dem Leben in langen Partnerschaften aussehen? Wie können wir mit dem Verlust des Partners/der Partnerin umgehen? Wie öffnen wir unser Herz, wenn wir enttäuscht wurden?

In der System- und Familienaufstellung können wir auf das schauen, was es braucht, um heilsame Impulse und Seelenbewegungen zu ermöglichen. Glaubenssätze, Prägungen, Bindungsmuster sind dabei die Themen. Jede*r Teilnehmende, die/der ein eigenes Anliegen anschaut, kann eine*n Begleiter*in/Stellvertreter*in mitbringen. Achtsame, erfahrene Begleitung und weitere Methoden aus Trauma- und Hypnosystemischer Therapie unterstützen dabei. Wir arbeiten still und gesammelt, in der Gruppe, in Dyaden und Triaden. Gespräche sind möglich. Außerhalb der Aufstellungsarbeit wird Stille gewahrt.

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

NEU	
Leitung	Ines Greifelt
27IG01	Donnerstag, 01.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 320,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 60,- Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen

mit Sandra Brodtmann

In diesem Seminar wollen wir die persönlichen Themen in einem geschützten, vertraulichen Erfahrungsraum erforschen. Wir können alles aufstellen, was wir auf eine tiefere Weise begreifen möchten – emotional und kognitiv. Unser inneres System mit Persönlichkeitsanteilen, Glaubenssätzen und schädlichen Verhaltensweisen oder unsere äußeren Systeme, etwa Unternehmen, Beruf, Partnerschaft, Wahlfamilie und Herkunftsfamilie. Alle Konstellationen sind willkommen, auch queere Themen und Migrationserfahrungen mit den dazugehörigen Sprachen und Religionen.

Grundlage der Arbeit sind Elemente der systemischen Therapie: Auftragsklärung, Genogrammarbeit unter Einbezug der eigenen Biografie sowie transgenerationale Übertragungen. Die Achtsamkeitspraxis wird in den Aufstellungsprozess integriert, mit Nicht-Wissen und Absichtslosigkeit. In der stellvertretenden Wahrnehmung nutzen wir das Spüren der körperlichen Empfindungen. Sitzen in Stille und Meditation umrahmen das Seminar. Anfänger*innen erhalten eine Einführung. Außerhalb der Aufstellungsarbeit wird Stille gewahrt.

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

Leitung	Sandra Brodtmann
27DT01	Sonntag, 14.02.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.02.2027, 12 Uhr
27DT02	Donnerstag, 04.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 320,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 90,- 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.

Leitung	Monika Fell-Hagen, Christian Bollmann
27MF03	Donnerstag, 22.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 25.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 380,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 280,- 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 Pesso und Diana Boyden haben therapeutische Methoden (Pesso-Boyden-System-Psychomotor, PBSP) 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 unsere Bedürfnisse angemessen erfüllt werden und sich eine heilende Wirkung entfalten kann. Die tägliche Meditation unterstützt uns in diesem Prozess. Außerhalb der Aufstellungsarbeit wird Stille gewahrt.

Es sind zehn individuelle Strukturplätze und vier Begleitplätze (Rollenspiel) vorgesehen.

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

Leitung	Uwe Minde
27UM01	Montag, 27.12.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 30.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 300,- Strukturplatz
	B € 160,- Begleitplatz
	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 Kurse ist keine Vorerfahrung erforderlich.

Kompakt-Kurs (27MD01, 27MD03)

In diesem Kurs kann jede*r einmal selbst „holotrop“ atmen und einmal begleiten. Ein Atemprozess geht ca. 3 Std., ideal zum Einstieg in das Holotrope Atmen.

Intensiv-Kurs (27MD02)

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

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt bei:
Gisela Möhle, www.holo-tropes-atmen.de

Leitung	Gisela Möhle, Dr. Stefan Dressler		
27MD01	Freitag, 05.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr		
27MD02	Mittwoch, 07.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.07.2027, 12 Uhr		
27MD03	Freitag, 10.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	zu zahlen direkt an Gisela Möhle:		
	27MD01, 27MD03	€ 300,-	kompakt
	27MD02	€ 500,-	intensiv
	zahlbar bei Anreise am Benediktushof: € 36,- Hauskosten pro Tag und Teilnehmer*in 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 Pessu 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 Pessu und Diana Boyden (Pessu-Boyden-System-Psychomotor, PBSP). Durch Übungen und interaktive Erfahrungen können wir erleben, wie Verbundenheit anstelle von Beschämung und Isolation entsteht. Zugleich wird erfahrbar, wie Würde und Integration anstelle von Demütigung und Dissoziation möglich werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Uwe Minde, Sabine Löffler		
27UM02	Freitag, 30.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 02.05.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 350,- 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. Mit der meditativen Methode The Work of Byron Katie™ tauchen wir tief hinein in unsere eigene Gedankenwelt und erforschen unsere kritischen Denkmuster und Überzeugungen über uns, unseren Körper und andere.

In diesem Kurs erkennen wir die wahren Ursachen von Blockaden und lernen, uns und unserem Körper mit neuem Verständnis und Mitgefühl zu begegnen. Dabei entwickeln wir konkret für den Alltag umsetzbare Praktiken, um zu lernen, besser für uns selbst zu sorgen, uns wertzuschätzen und selbst zu lieben. Auf Herausforderungen entdecken wir neue Perspektiven und Antworten, die jenseits unserer bisherigen Vorstellungen liegen. Spielerisch-intuitive Bewegungsarbeit mit IntuiMotion™ sowie Zeiten der Stille unterstützen dabei, den Körper lebendiger und den Geist entspannter zu erfahren.

Lerninhalte & Hauptthemen:

- bei sich ankommen: einen tiefen Zugang zu sich selbst finden, anstatt immer im Kopf zu sein
- Vergangenes loslassen: sich von schmerzhaften Kindheitsgeschichten befreien und mit sich und anderen ins Reine kommen
- Partnerkonflikte lösen: Probleme durchleuchten und in die eigene Kraft zurückfinden.
- Selbstkritiker überwinden: lernen, sich selbst eine gute Freundin/ein guter Freund zu sein
- Beziehung zum Körper verbessern: den eigenen Körper annehmen und wertschätzen lernen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung	Hiekyoung Blanz		
27HB02	Mittwoch, 07.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 11.04.2027, 12 Uhr		
27HB03	Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.08.2027, 12 Uhr		
Kursgebühr	€ 590,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung		

Focusing als Weg der Achtsamkeit

mit Martin Höhn

„Focusing nenne ich die Zeit,
in der man mit etwas ist,
das man körperlich spürt,
ohne schon zu wissen, was es ist.“
(Eugene T. Gendlin)

Wenn uns Situationen und Themen berühren, erzeugen sie eine Resonanz in unserem 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.

Leitung	Martin Höhn
27HO03	Sonntag, 30.05.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 01.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 220,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Enneagramm – Einführung: Der Persönlichkeit auf der Spur

mit Xenia Pompe



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. Mit dem Enneagramm werden wir uns der automatischen Muster unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens bewusst und können so die Wahlfreiheit in diesen Bereichen erweitern und persönlich wachsen. Ein weiteres Ziel besteht darin, fremde Sicht- und Seinsweisen kennen-, verstehen und schätzen zu lernen.

In diesem Kurs lernen wir das Enneagramm und die neun Typen in Theorie und Praxis kennen. Wir finden und erforschen umfassend das eigene Persönlichkeitsmuster. Intensive Selbsterfahrung und selbstreflexive Prozesse stehen dabei im Mittelpunkt.

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

Leitung	Xenia Pompe
27PO01	Mittwoch, 27.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.01.2027, 12 Uhr
27PO02	Sonntag, 15.08.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 19.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meditation und Coaching: Neuorientierung – Wandlung – Transformation

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Krisenzeiten sind Chancen auf 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 Lebens Themen 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 (über den Tag verteilt, eine Einführung für Anfänger*innen ist integriert), 3 Std. Einzel- und Gruppencoaching, Tagebuch schreiben und geistiges Arbeiten, Kurzvortrag, Bewegung, Musik. Schweigen außerhalb der Gesprächseinheiten.

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
27AP01	Mittwoch, 05.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 09.05.2027, 12 Uhr
27AP02	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 28.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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.

Leitung	Michaela Nüssel
27NL01	Sonntag, 21.03.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.03.2027, 12 Uhr
27NL02	Donnerstag, 09.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Vertrauen finden

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 andere hingegen ist es eine Gabe, ein Geschenk, ein spiritueller Übungsweg oder eine bewusste Entscheidung. Unsere Seele möchte lieben und vertrauen.

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 uns auf diese Weise tief verbunden fühlen?

Durch Meditation und Atmung kommen wir in unserem Körper an. Wir schauen in System- und Familienaufstellungen auf das, was wirkt und uns hilft, neu zu vertrauen. Glaubenssätze, Prägungen, Bindungsmuster sind Themen. Jede*r hat die Möglichkeit, ein Anliegen aufzustellen. Bewegungen der Seele vollziehen sich in achtsamer Begleitung. Weitere Methoden aus Traumatherapie und Hypnosystemischer Therapie unterstützen. Wir arbeiten still und gesammelt, in der Gruppe, in Dyaden und Triaden. Gespräche sind möglich.

Leitung	Ines Greifelt
27IG02	Donnerstag, 04.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2027, 12 Uhr
27IG03	Sonntag, 29.08.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 01.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Zuversicht stärken –
wie wir trotz Unsicherheiten
optimistisch bleiben können

mit Katharina Ceming



Herausforderungen und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu. Doch wie lässt sich eine zuversichtliche Haltung bewahren? Oft ist unsere Wahrnehmung von negativen Verzerrungen geprägt, die den Blick auf Handlungsspielräume verstellen. In diesem Seminar geht es darum, eigene Bewertungen bewusster wahrzunehmen, auch Unangenehmes als Teil des Lebens zu akzeptieren und mit Unsicherheiten gelassener umzugehen. Es wird beleuchtet, wie Engagement und positive Beziehungen dazu beitragen können, das Gefühl von Wirksamkeit zu stärken. Impulse aus Psychologie und Philosophie laden dazu ein, neue Perspektiven auf Zuversicht zu entdecken.

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

Leitung	Dr. Dr. Katharina Ceming
27KC02	Freitag, 26.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

Resilienz – die Kraft unseres
seelischen Immunsystems

mit Miriam Karama

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

Leitung	Dr. Miriam Karama
27RA01	Freitag, 11.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 13.06.2027, 12 Uhr
27RA02	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 07.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Resilienz und Selbst-
bewusstheit –
in der Stille liegt die Kraft

mit Stefanie Hemken

„Was immer du tust,
tue es aus einem guten Zustand heraus.“
(Sebastian Mauritz)

In einer von Veränderung und Krisen geprägten Welt werden Widerstands- und Lernfähigkeit für uns wichtiger denn je. Resilienz und Selbstbewusstheit sind die 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
27HM01	Donnerstag, 18.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 12 Uhr
27HM02	Sonntag, 26.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 290,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hochsensibel und kern- gesund – Stärken stärken, Grenzen setzen

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

„Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als das Risiko,
zu blühen.“

(Anais Nin)

Etwa 25 Prozent aller Menschen gelten als hochsensibel: Sie nehmen mit ihren Sinnen mehr wahr als andere, haben oft hohe Ansprüche, sind so einfühlsam wie verletzbar 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 und Yoga im Wechsel mit Zeiten in Stille – ergänzt um Tanz, Gesang und kreative Impulse. Kurze Einzelcoachings bieten Raum für persönliche Fragen.

Für beide Kurse zu Hochsensibilität gilt:

Bitte mitbringen: wettertaugliche und Yogakleidung, Stifte, Hausschuhe, Lieblingszeitschriften zum Basteln.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
27CS02	Dienstag, 30.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Hochsensibel in (jeder) Beziehung – Liebenswert EigenSinnig

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

„Du bist die Aufgabe.“
(Franz Kafka)



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. Viel Empathie und Verständnis können 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 im privaten und beruflichen Kontext besonnen gestalten – und sich selbst gut kennen.

Kurselemente:

Vorträge, Austausch und Yoga wechseln sich mit Zeiten in Stille ab. Tanz, Gesang und Kreatives geben spielerische Impulse, um Harmoniesucht, ungesunden Perfektionismus, Ängste und Selbstzweifel zu bannen und das Leben zu leben und zu lieben, wie es kommt – frei in jeder Beziehung. Kurze Einzelcoachings bieten Raum für individuelle Fragen.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
27CS03	Sonntag, 01.08.2027, 18 Uhr bis Freitag, 06.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 550,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Intuition – die innere Weisheit entfalten

mit Renato Kruljac

„Der intuitive Geist ist
ein heiliges Geschenk
und der rationale Verstand
ein treuer Diener.
Wir haben eine Gesellschaft
erschaffen, die den Diener ehrt
und das Geschenk vergessen hat.“
(Albert Einstein)

Wer das Leben rein rational navigiert, wägt oft nur Risiken ab und entscheidet aus einer unbewussten Sorge heraus. Wir sehnen uns nach Klarheit, verstricken uns aber im Grübeln. Die Wissenschaft zeigt: Der Verstand erfasst nur einen Bruchteil der Realität. Die Intuition hingegen nutzt einen immensen Wissensspeicher. Sie ist der Kompass für Entscheidungen, die aus Vertrauen, Weisheit und tiefer Stimmigkeit entstehen. Dieser Workshop öffnet den Zugang zu jener Intelligenz. Durch Achtsamkeit und Meditation wird der mentale Lärm leiser. Der Körper wird dabei zum feinen Resonanzraum, der präzise erspürt, was uns einengt und was uns weitet. Hier verbinden sich Neurobiologie und innere Erforschung. Wir lernen, das Unbewusste als kraftvolle Ergänzung zum Verstand zu nutzen, um wieder mutig unserem Herzen zu folgen.

Kurselemente:

Achtsamkeit und Selbsterforschung, wissenschaftliche Grundlagen der Intuition, Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, Impulsvorträge und Gruppenaustausch, praktische Übungen zur Anwendung im Alltag.

Leitung	Renato Kruljac
27RK05	Sonntag, 11.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 13.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Erwecke dein volles Potenzial: Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Stärke

mit Renato Kruljac

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



Leitung	Renato Kruljac
27RK06	Freitag, 05.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Gewaltfreie Kommunikation und Meditation – Einführung

mit Indira Ingrid Halbritter

„Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, das du einem anderen menschlichen Wesen machen kannst.“
(Marshall B. Rosenberg)

Grundüberzeugungen aller spirituellen Traditionen wie Nichtwerten, Achtsamkeit und Präsenz, Empathie oder Verbundenheit müssen sich im Alltag bewähren. Wie kann uns das gelingen? Es braucht einen neuen Blick auf uns moderne Menschen, achtsames Hören und Sprechen und Werkzeuge für „innere Gartenarbeit“. Sowohl ein Garten als auch unser inneres Sein wollen gepflegt und genährt werden. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) mit ihrer Welt-sicht und inneren Haltung, ihren Modellen, Prozessen und Tools ist dafür eine hilfreiche Schatzkiste. Das Motto der GFK lautet: Verbundenheit hat Vorrang. Dies ist heute, in Zeiten globaler Krisen, relevanter denn je.



In diesem Kurs erhalten wir einen Einblick in diese Schatz-kiste und machen wertvolle praktische Erfahrungen für die Anwendung im Alltag. Mit Yoga und Meditation üben wir, mit uns selbst in Verbindung zu kommen. Erlernte, von Mustern gesteuerte Kommunikation wird uns be-wusst und wir können mithilfe der GFK üben, anders zu kommunizieren.

Leitung	Indira Ingrid Halbritter
27HA01	Freitag, 21.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
27HA02	Sonntag, 21.11.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 23.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 210,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

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 Persön-lichkeitsanteile erkennen und uns von eingrenzenden Anschauungen, „alten Filmen“ und Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden. Das ist der per-sonale 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 Ge-lassenheit auf dem Marktplatz des Alltags.

Kursinhalte und -elemente:
das eigene Innere Familiensystem entdecken und ggf. aufstellen, Dialog der Teile mit dem Selbst, körper-orientierte 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.

Leitung	Ludger P. Beckmann
27LB02	Mittwoch, 03.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	A € 395,- Teilnehmer*in mit eigener Aufstellung
	B € 355,- Teilnehmer*in ohne eigene Aufstellung
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

iRest® Yoga Nidra Meditation – unseren Wesenskern stärken. Einführung

mit Beate Maaß

„Entschlossen im Körper sein ...
Und vollständig im Unfassbaren ruhen.“
(Konrad Polak)

In uns allen ruht ein Wesenskern, der immer da und immer nah ist. Er ebnet uns den Weg, uns selbst wieder Freund/Freundin zu sein und anderen Menschen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Wenn wir still werden, kommen Geist, Gedanken und Körper zur Ruhe. In diesem Raum von entspannter Weite können wir jene geheimnisvolle Kraft in uns berühren und von ihr getragen werden.

Im Kurs erkunden wir, wie wir unseren Wesenskern – unsere innere Quelle – erkennen und nähren können. Verbunden mit unserer Tiefe wächst die Kapazität, begrenzenden Emotionen und Überzeugungen zu begegnen, ohne uns in ihnen zu verlieren. Sanft können wir über sie hinausgehen. Ohne Erwartung. Ohne Ziel. So kann kaum merklich und doch sehr wirkungsvoll Veränderung geschehen. Dieser innere Wandel fließt oft in unseren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, unseren Mitmenschen und dem Alltag ein.

Für beide Kurse von B. Maaß gilt:
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
27AT01	Sonntag, 18.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.04.2027, 12 Uhr
27AT02	Sonntag, 24.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 26.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	27AT01 € 360,- 27AT02 € 240,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

iRest® Yoga Nidra Meditation – frische Perspektiven willkommen heißen

mit Beate Maaß



Eines kehrt immer wieder: der Wandel. Auch wenn wir glauben, bestimmte Situationen, Gefühle oder Gedanken schon zu kennen – genauso kehren sie nie zurück. Es ist unser menschlicher Hang zum Benennen, der den Dingen eine scheinbare Beständigkeit gibt. Damit engen wir uns selbst stark ein, doch das kann sich ändern. Je mehr wir diese Einengung wahrnehmen, desto früher erkennen wir, wenn Gedanken und Gefühle auftauchen – bevor wir in ihren Sog geraten und unser Blick getrübt wird.

Willkommen heißen, was ist, bedeutet, mit sanftem Gewahrsein hinzuschauen. Und mit frischer, kindlicher Neugier zu staunen, was sich zeigt. In diesem Raum ohne Urteil, der wir selbst sind. Im Willkommenheißen liegt eine tiefe Geborgenheit. Veränderungen ängstigen uns weniger. Wir können dem Leben begegnen, ohne von seinen Stür-men und Strömungen mitgerissen zu werden. Wenn wir unsere natürliche Offenheit als gefühlte Erfahrung wieder-entdecken, tragen wir diese Erkenntnis völlig erfrischt in jeden neuen Tag unseres Seins. Eine Einführung in die iRest®-Methode ist integriert.

Leitung	Beate Maaß
27AT03	Donnerstag, 19.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 360,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ikigai & Kintsugi – Retreat

mit Klaus Motoki Tonn

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 japanische Psychiaterin Mieko Kamiya, Begründerin der Ikigai-Forschung, verband Ikigai mit der Logotherapie von Viktor E. Frankl. 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 Teilarbeit zu einem größeren Ganzen zusammenfügen.

Kurselemente:

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

Leitung	Klaus Motoki Tonn
27T001	Donnerstag, 21.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 24.01.2027, 12 Uhr
27T002	Sonntag, 22.08.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 25.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 380,- 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*n 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.

Für beide Kurse von J. Niemuth gilt:

Übungen, Vorträge, Gespräche, stille und geführte Meditationen. Bei Bedarf ist eine Einführung in Meditation integriert.



Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN12	Freitag, 10.12.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 12.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- 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 sich dies auf unsere Entscheidungen und Handlungen auswirken 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 jedes einzelnen Tages. 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.

Leitung	Dr. Jochen Niemuth
27JN11	Dienstag, 04.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 170,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Endlich Stille im Kopf

mit George Pennington

Wer imstande ist, sein Denken abzuschalten und nicht den ganzen Tag zwanghafte Dialoge im Kopf zu führen, kann krankmachenden Dauerstress verhindern. 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 den 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.

Leitung	George Pennington
27PE02	Donnerstag, 01.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
27PE03	Sonntag, 11.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.07.2027, 12 Uhr
27PE04	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 13.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Unbeschwert ins neue Jahr – Frieden schließen mit sich selbst

mit Caroline Stiller und Jana Bickhard-Bottinelli

„Frieden ist der Augenblick ohne Urteil. Das ist alles. Dieser Augenblick im Herzensraum, in dem alles, was ist, willkommen ist.“
(Dorothy Hunt)

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.



Kurselemente:
Impulsvorträge, Austausch, Yoga, geführte Meditationen, Zeiten in Stille, kreative Impulse (Stifte und Lieblingszeitschriften mitbringen), Tanz, Gesang, Einzelcoachings möglich.

Leitung	Caroline Stiller, Jana Bickhard-Bottinelli
27CS01	Samstag, 02.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 06.01.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 440,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Clownerie & Achtsamkeit: Vom Glück der Unvollkommenheit. Einführung

mit Kristina Mohr

„Auja! – Genuss in allen Lebenslagen!“
In diesem Einführungsworkshop geht es um den Zauber und die positive Entspannung, die im Clownsspiel liegen. Die Entdeckung der inneren Clownsfigur lässt uns zu unserer ureigenen Kraft (zurück-)finden. Wir werden humorvoll, behutsam und rasant in die Clownsfigur eingeschleust, die in uns allen wohnt. Mit staunendem Herzen und wertschätzender Neugier lässt sie uns wie neugeboren 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.

Leitung	Kristina Mohr
27KI01	Freitag, 21.05.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 23.05.2027, 12 Uhr
27KI02	Mittwoch, 17.11.2027, 18 Uhr bis Freitag, 19.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 260,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Meine spirituelle Biografie – ein Schreibretreat

mit Anna Platsch

„Unsere ganze Lebensbewegung kann als Reise angesehen werden, als Heimreise.“
(Br. David Steindl-Rast)

Diese Heimreise birgt eine tiefe Sehnsucht in uns, und wir folgen in unserem Zusammensein schreibend diesem Weg. Es gibt sichtbare Schritte, Stationen, Phasen, Zäsuren und Ungesehenes – wir erforschen diese Bewegungen. Sie sind nicht unbedingt chronologisch, der goldene Lebensfaden tritt oft nicht so direkt in Erscheinung. Er leuchtet im Verborgenen. Das geschriebene Wort, wenn es tief aus unserem Herzen auftaucht, lässt uns ganz zart Geheimnisse berühren, die wir nicht ahnten, nur die Sehnsucht danach spürten – vielleicht schon unser ganzes Leben lang. Die Transformationskraft des Wortes mag innere Räume der einen Liebe erscheinen lassen und unser Leben kann neu erstrahlen. Welch ein Abenteuer ...

Im Kurs schreiben, lesen und lauschen wir. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es wird kleine Übungen als Einladung zum Schreiben geben. Im Feld der Gruppe mag die Weisheit einer höheren Intelligenz entstehen, die Offenheit für den eigenen Weg, der Entfaltung braucht. Unser Zusammensein ist von großem Respekt getragen – den anderen gegenüber und uns selbst in liebender Selbstverantwortung.

Leitung	Anna Platsch
27PL01	Donnerstag, 25.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 320,- 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, Zugehörigkeit, 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 Unausprechliche; WIR ist mehr als ICH und DU; Spiritualität und Achtsamkeit in Beziehung.

Kurselemente:
Impulsvorträge, Meditation, Einzel- oder Paarcoaching, Körperübungen mit Gesten, 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.

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
27AP03	Sonntag, 27.06.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 29.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 390,- für Paare pro Person € 430,- für Einzelpersonen 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 Zwiesgespräche 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.

Leitung	Sybille Seegy
27GY01	Donnerstag, 05.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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, Paardiyaden, ggf. Holotropes Atmen, Achtsamkeitsübungen, stille Meditation, Journaling der eigenen Erfahrungen, Schweigen außerhalb der Kurszeiten.

Geeignet für Paare und Einzelpersonen.
Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Leitung	Ludger P. Beckmann
27LB03	Sonntag, 23.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 27.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 cm) 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.

Leitung	Mechthild Messer
27MM01	Donnerstag, 14.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
27MM02	Sonntag, 18.07.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 21.07.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 459,- 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 von Birgitt E. Morrien 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 Lebendigkeit 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!

Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide (6 Farben), Stift, Notizbuch.



Leitung	Birgitt E. Morrien
27MI01	Sonntag, 04.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 06.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 470,- 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 sind 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.

Leitung	Mechthild Messer
27MM03	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 477,- 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 E. 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.



Bitte mitbringen: Papier (DIN A2), Wachsmalkreide (6 Farben), Stift, Notizbuch.

Leitung	Birgitt E. Morrien
27MI02	Montag, 01.11.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 04.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 590,- für Privatpersonen € 870,- für Organisationen
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Achtsam älter werden – die dritte Lebensphase ...

mit Helmut Dörmann und Peter Paanakker



... bewusst annehmen und gestalten
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 die Weichen für die Zukunft noch einmal neu stellen möchten.

Leitung	Helmut Dörmann
27HD01	Donnerstag, 04.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.03.2027, 12 Uhr
Leitung	Peter Paanakker
27PP06	Donnerstag, 05.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 08.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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

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?

Kurselemente:
Impulsvorträge, Meditation, Kleingruppenarbeit, Coachingsequenzen, meditative und mobilisierende Bewegungsübungen mit Gesten und Berührungen, kreatives Schreiben.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, unabhängig vom Alter, die sich dem Mysterium des Lebens in seiner Entfaltung und Vergänglichkeit zuwenden möchten.

Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
27AP04	Sonntag, 14.03.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.03.2027, 12 Uhr
27AP05	Sonntag, 05.12.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Sterben – Tod und LEBEN. Die letzte Lebensphase und das TAO

mit Eva Ursula Pellio



Das Sterben ist eine Lebensphase – intensiv und voller Fragen, die uns alle angehen: Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Was ist wichtig? Wie kann ich Menschen in ihrer letzten Zeit gut begleiten? Wir nähern uns diesen Fragen aus der östlichen Philosophie des TAO und in der Haltung von Shiatsu und Spiritual Care. Im Mittelpunkt stehen alle Beteiligten: die Sterbenden, ihre An- und Zugehörigen – und wir selbst. Wo wird ein Weniger zu einem Mehr? Wie können wir einfach da sein? Wir werden uns mit folgenden Themen beschäftigen: Shiatsu-Haltung in Pflege und Begleitung (keine Vorkenntnisse nötig), Resonanz und Kontakt, unterstützende Akupunkturpunkte, Selbstfürsorge, der eigene Blick auf Alter und Vergänglichkeit. Übrigens: Es geht um Lebendigkeit – und es wird auch gelacht.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – ob aus Hospiz, Pflege, Seelsorge, ob Angehörige oder einfach aus Neugier am Leben. Wir tragen unsere Erfahrungen zusammen und bereichern uns gegenseitig. Das Gelernte lässt sich sofort in Leben und Arbeit integrieren.

Circa zwei Wochen vor Kursbeginn gibt es einen ersten Impuls. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

NEU

Leitung	Eva Ursula Pellio
27PI01	Freitag, 02.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 04.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Liebe, Tod und Lebensfülle – von der Endlichkeit lernen

mit Helmut Dörmann

„Wer den Tod versteht,
weiß das Leben zu schätzen.“
(Zhuangzi)

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod kann unser Leben neu ausrichten. In diesem Kurs erkunden wir, wie bewusste Hinwendung zur Endlichkeit den Blick für Liebe, Verbundenheit und innere Erfüllung auf unserem Lebensweg öffnet. Wir gehen der Frage nach, was Liebe auf dem spirituellen Weg bedeutet und wie sie zu einer tragenden Kraft im Leben werden kann. Der Tod erscheint dabei nicht nur als Ende, sondern auch als Übergang, der Reife und Lebendigkeit schenkt. Uns unseren Verlusten zuzuwenden und unserem Leiden mit Freundlichkeit und Achtsamkeit zu begegnen, kann helfen, unsere Schattenseiten und Verletzungen anzuschauen und uns für die allumfassende Liebe in uns zu öffnen.

Durch Meditation, Mitgefühlspraxis (Tonglen) und achtsame Übungen können wir unser Leid halten, ihm begegnen und es in Mitgefühl, Weisheit und Lebensfülle verwandeln. Eine geführte heilende Lichtmeditation mit Gong-Impressionen von Rudolf Faber begleitet diesen inneren Weg.

Kurselemente:
angeleitete Meditation, Selbsterforschung in Begegnung, Tonglen, Impulsvorträge, achtsamer Gruppendialog.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich dem Tod als Übergang öffnen und daraus eine tiefere Verbindung zu Leben, Liebe und Lebensfülle entwickeln möchten.

NEU

Leitung	Helmut Dörmann
27HD03	Sonntag, 21.02.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 24.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

mit Helmut Dörmann

„Denn was heißt Sterben anderes,
als nackt im Wind zu stehen
und in der Sonne zu schmelzen!
Und was heißt nicht mehr zu atmen anderes,
als den Atem von seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,
damit er emporsteigt und sich entfaltet
und ungehindert Gott suchen kann?“
(Khalil Gibran)



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.

Leitung	Helmut Dörmann
27HD04	Donnerstag, 04.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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 Herztelligenz 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
27HD02	Sonntag, 12.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 15.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- 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, Frñhtod 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/MSQ/Yoga/Qigong), Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Resilienz, Ressourcenübungen in der Natur.

Leitung	Isabel Schupp
27SI01	Freitag, 13.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 15.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 225,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



09 Führung

Führung

Komplexität und Tempo haben in unserer Welt rasant zugenommen. Dies gilt sowohl für die Gesellschaft als auch für Organisationen und Unternehmen. Um den hohen Anforderungen, denen Menschen in Führungsverantwortung begegnen, gerecht zu werden, braucht es mehr als die gewohnten Schulungsansätze.

Unter anderem können Ansätze, die sich mit Theorie U (nach Otto Scharmer), Search Inside Yourself (SIY) oder Embodied Leadership 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 zentrale 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

„Behandle die Menschen so,
als wären sie, was sie sein sollten,
und du hilfst ihnen zu werden,
was sie sein können.“

Johann Wolfgang von Goethe



Authentisch und bewusst FÜHREN mit Theorie U

mit Katrin Sickora

Eine kleine Auszeit – nur für dich

Einen Schritt zurücktreten aus dem oft lauten (Führungs-) Alltag. Still werden. Lauschen. Reflektieren, wie du führst. Die eigene Intention schärfen. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum zum Innehalten und Nachspüren: Was bewegt dich – und was möchtest du bewegen?

Transformation beginnt mit einem Perspektivwechsel. Unterstützt durch kraftvolle Methoden aus Theorie U, Social Prescensing Theater (SPT) und Somatic Experiencing (SE)® eröffnen sich neue, oft unerwartete und inspirierende Sichtweisen auf deine (Führungs-)Themen. Der daraus entstehende Möglichkeitsraum eröffnet neue Perspektiven und erweitert deine Handlungsoptionen.

Mit einem neuen Selbstverständnis übernimmst du Verantwortung für deine Art und Weise zu führen und gestaltest Zukunft aus einer Haltung heraus, die in dir die Freude an deinem Tun wieder lebendig werden lässt. Du entdeckst in dir die Kraft deines authentischen Selbst – beruflich wie privat – gerade auch im Zusammenspiel mit deinem Umfeld. Du führst präsent und bewusst aus deiner inneren Mitte und Verbindung heraus.

Der Benediktushof bietet einen einzigartigen Resonanzraum von Stille, Rückbesinnung, Wandlung und Meditation. Austausch und Naturerfahrung unterstützen, in eine innere Klarheit zu kommen.

Leitung	Katrin Sickora
27OR01	Sonntag, 31.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 03.02.2027, 12 Uhr
27OR02	Sonntag, 14.11.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 17.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 750,- für Privatpersonen € 990,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training

mit Astrid Böttger

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 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 werteorientierte 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. Termin: Mittwoch, 27.10.2027, 17-18.30 Uhr.

Leitung	Astrid Böttger
27AB01	Sonntag, 05.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 900,- Early Bird bis 25.07.2027 € 1.200,- ab 26.07.2027 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 in der eigenen Biografie, die den 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, Teilarbeit) Übungen und Selbsterfahrungselemente zusammengestellt, die es uns ermöglichen, das eigene 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.

Leitung	Uwe Minde, Sabine Löffler
27UM03	Sonntag, 10.10.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 12.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 350,- für Privatpersonen € 540,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Embodied Leadership – (Selbst-)Führung stärken in unsicheren Zeiten

mit Peter Paanakker und Alexandra Wessels

Mit psychologischer Sicherheit in Führung

Psychologische Sicherheit wirkt nach innen und außen überall dort, 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. Achtsamkeit, gepaart mit Selbstfürsorge, kann hier sehr wirksam neue Strukturen in unseren unwillkürlichen Mechanismen schaffen und aus dem Wesenskern entwickelte Selbstsicherheit aufbauen.

Wir sind eingeladen, die Qualitäten des Embodied Leadership zu erforschen und zu stärken. Wir nähern uns diesem Erleben über fünf Qualitäten: Presence, Patience, Perspective, Persistence und Playfulness.

Der Kurs verbindet die Merkmale eines Retreats mit Praxisbezug und gibt Zeit und Raum für die kleinen, aber wesentlichen Schritte innerer Veränderung. Hierbei fließen Elemente aus Achtsamkeits- und Selbst-Mitgefühlspraxis ebenso mit ein wie aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse u. a. aus der Polyvagal-Theorie.

Embodied Leadership richtet sich an alle Interessierten, die ihre eigene Entwicklung und Handlungsfähigkeit erweitern und diese Kompetenzen in den Bereichen Unternehmensleitung und Menschenführung umsetzen wollen.

Leitung	Peter Paanakker, Alexandra Wessels
27PP05	Sonntag, 13.06.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.06.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 775,- für Privatpersonen € 975,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Führen aus einer Verfassung des In-sich-Ruhens

mit Gerd Metz und Susanne Fiege

Der Bewusstseinsforscher John Lilly beschrieb in den 1970er-Jahren, dass es „im Zentrum des Zyklons“, also inmitten der „Wirbelstürme“ des Lebens, einen ruhigen, stabilen Kern des Bewusstseins gebe, dessen Erfahrung man kultivieren könne. Um eine überzeugende und wirk-same Führungskraft zu sein, braucht es neben spezifischen Kompetenzen und Persönlichkeitsmerkmalen die Fähigkeit, sich bewusst immer wieder in den Zustand des „In-sich-Ruhens“ zu versetzen. Dies ist eine Meta-Kompetenz, die die Anwendung aller spezifischen Kompetenzen durch-dringt und stabilisierend auf unsere Umgebung ausstrahlt.

In diesem Seminar werden Sie den Zustand des „In-sich-Ruhens“ üben. Sie lernen das „Dreieck der Selbst-regulation“ kennen, den Umgang mit den Spannungen von Polaritäten sowie meditative Praktiken, die in den Alltag integrierbar sind.

Kurselemente:

Meditation, Achtsamkeitspraktiken, Erläuterung von Grundprinzipien, Gruppengespräch, Übungen in Dyaden und Triaden.

Der Kurs richtet sich an Führungskräfte, Projektleiter*innen, Coaches, Scrum Master, Agile Coaches, Trainer*innen, Be-rater*innen und alle Interessierten.



NEU

Leitung	Gerd Metz, Dr. Susanne Fiege
27GE03	Sonntag, 11.04.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 14.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 prak-tischer 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 Führungs-alltags 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:

- wirksame 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 Impulsvor-trägen, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit und Meditation. Wir nutzen die Gruppendynamik zum Lernen in der Gegen-wart. Außerhalb der Kurszeiten sind wir im Schweigen.

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte und Berufs-tätige, die sich im Arbeitsleben weiterentwickeln wollen.

Leitung	Ludger P. Beckmann
27LB01	Sonntag, 02.05.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 06.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 495,- für Privatpersonen € 590,- für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



10 Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

Symposien

Aus- und Weiterbildungen

Symposien/ Aus- und Weiterbildungen

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 renommierten Referent*innen und laden dazu ein, sich intensiv mit Gleichgesinnten auszutauschen.

2027 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 die Arbeit, um dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden.

Sie finden hier Aus- und Weiterbildungen zu MBSR, Embodied Mindful Awareness (EMA), Internal Family Systems (IFS), Achtsamkeit in der Psychotherapie, Wirkmechanismen der Achtsamkeit (Neurowissenschaft und Praxis), Yoga-Basierter Traumatherapie. Im Führungsbereich bieten wir den Grund- und Aufbaukurs Essenzoaching sowie die Ausbildung Trainer*in für Achtsamkeit in Unternehmen an. Außerdem umfasst unser Angebot Lernen mit Achtsamkeit und Stille an Schulen, Deep Rest Meditation, Kinder-/Jugendlichen-Qigong sowie ein Netzwerktreffen für Leiter*innen 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

„Sobald man in einer Sache Meister geworden ist, sollte man in einer neuen Schüler werden.“

Gerhard Hauptmann



Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Alleinheit

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

Tagung des Vereins Netzwerk Nahtoderfahrung e. V. Alleinheitserfahrungen sind Erfahrungen einer als göttlich erlebten Wirklichkeit, die alles umfasst und an der alles teilhat. Sie treten häufig unerwartet und spontan auf, etwa in Momenten intensiver Naturerfahrung, in tiefer Meditation, aber auch in Grenzsituationen wie Todesnähe. Für die Betroffenen gehen sie häufig mit einem tiefen Bewusstsein von Einheit und Verbundenheit aller Wesen einher.

Auf der Tagung werden eindruckliche persönliche Erlebnis-schilderungen vorgestellt, die diese Erfahrungen lebendig werden lassen. Wir beleuchten diese aus spiritueller, philo-sophischer, physikalischer und theologischer Perspektive – und eröffnen so einen interdisziplinären Dialog.

Bisher bestätigte Programmpunkte:

Dr. Michael Baltz: Internist.

Prof. Dr. Dr. Kuhn: Neurologe.

Gemeinsamer Workshop: Alleinheitserlebnis – Erfahrungs-bericht und Diskussion

Prof. Dr. Godehard Brüntrup: Philosoph, Jesuit.

Vortrag: Philosophie der Nahtoderfahrungen

Dr. Bob Coppes: Leiter der europäischen Sektion der Inter-national Association for Near-Death-Experiences (IANDS).

Vortrag: Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Alleinheit

Meik Eich: Studium der Psychologie und der vedischen Philosophie.

Vortrag: Nahtoderfahrungen aus der Perspektive der vedi-schen Philosophie

Dr. Joachim Nicolay: Theologe, Psychologe.

Workshop: „Lady of Light“ – Nahtoderfahrungen und Marienerscheinungen

Prof. Dr. Enno Popkes: Theologe, Professor für Geschichte und Archäologie des frühen Christentums.

Workshop: Das Bewusstsein der Alleinheit als Fundament der christlichen All-Versöhnungslehre



Univ.-Doz. Dr. Eckart Ruschmann: Philosoph und Psychologe.

Vortrag: Kosmisches Bewusstsein nach R. M. Bucke als sinn-stiftende Erfahrung

Prof. Dr. Vera Spillner: Physikerin und Philosophin.

Workshop: An den Grenzen des Materialismus: Was Quantenphysik und Kosmologie über Alleinheit und Zeit-losigkeit zu sagen haben

Doris Myöen Zölls: Evangelische Theologin, Zen-Meis-terin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®.

Vortrag: Nahtoderfahrungen und Zen: ein Widerspruch?

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de

www.netzwerk-nahtoderfahrung.org

Leitung	Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn, Dr. Joachim Nicolay
27ZXT01	Freitag, 12.03.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.03.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.

Strahlendes Licht – was Zen-Frauen in die Welt tragen

Vernetzungstreffen und Tagung

mit Gastreferentinnen und Leitungsteam

Frauen im Zen und im Buddhismus werden zunehmend sichtbarer: nicht müde werdend im Prozess, ihren Platz im Leben offensichtlich für alle einzunehmen. In westlichen Ländern findet die Praxis zwischenzeitlich mitten im All-tagsleben statt: Beruf, Familie, Freundschaftsnetzwerke oder im Retreat. Obwohl in den letzten Jahren zahlreiche Zen-Lehrerinnen ernannt wurden, fehlt es ihnen oft noch an Sichtbarkeit und Anerkennung. Die Tagung „Strahlendes Licht“ stärkt die Sichtbarkeit und fördert die Vernetzung buddhistischer, insbesondere Zen praktizierender Frauen. Diese Tagung besteht erstmalig aus zwei Teilen, die ge-trennt voneinander buchbar sind.

Vernetzungstreffen (27ZFOV01)

Die letzte Tagung zeigte, dass es ein großes Bedürfnis nach Austausch und gegenseitigem Lernen unter Zen-Lehrer*innen gibt. Daher geht der Tagung erstmals ein Vernetzungstreffen voraus. Im Mittelpunkt steht diesmal die Bedeutung der Jukai-Zeremonie in der Weiterver-mittlung der Lehre. Wir untersuchen und diskutieren diese gemeinsam. Wir betrachten die Vielfalt der Zen-Linien, Traditionen und neue Ansätze. Die online zugeschaltete Zen-Meisterin Nancy Mujo Baker bereichert die Dis-kussion. Ziele sind Reflexion, gegenseitige Inspiration und das Lernen im Austausch miteinander. Das Vernetzungs-treffen richtet sich an Zen-Lehrerinnen und Zen-Lehrer.

Tagung Strahlendes Licht (27SY01)

Die Referentinnen freuen sich darauf, ihre Erfahrungen und ihr Wirken im alltäglichen Leben mit seinen Heraus-forderungen und Möglichkeiten zu teilen. Die diesjährige Tagung lädt dazu ein, weitere Antworten auf folgende Fra-gen zu finden: Wie kann unser aller Licht mehr ins Strahlen kommen? Was sagt Zen heute dazu? In Workshops und Vorträgen werden zeitgemäße Themen aufgegriffen und kreative Zen-Erfahrungsräume eröffnet wie etwa die Einbeziehung des Körpers in die Praxis oder Aspekte des handelnden Mitgefühls in einem wertschätzenden Miteinander.

Aktuelle Infos zu Referentinnen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de

Bisher bestätigte Programmpunkte:

Mary Remington:

Vortrag: Über Liebe, Dharma und die Leichenfelder: aus der Perspektive einer buddhistischen Seelsorgerin (Online-Zu-schaltung mit Übersetzung)

Katharina Shephard-Kobel:

Vortrag: Zen, Tuschmalerei und Ökokrise – wie Stille und Staunen uns und die Welt verwandeln. **Gemeinsamer Work-shop mit Susanne Dittrich:** Eintauchen in den Tuschweg

Ursula Popp:

Vortrag und Workshop: Unendliche Verbundenheit

Friederike Boissevain:

Vortrag: Hand in Hand: Fürsorgende gehen den Weg der Freiheit. **Workshop:** Über die Hindernisse des Ich

Gudrun Abrecht, Martina Siegwadt:

Workshop: Das ganze Universum ist Medizin. Mit Koans im Rucksack durch Krisen wandern

Sabrina Bartmuß, Nicole Boos, Renée Maria Kraemmer, Sabine Stückmann: **Workshop:** Organisches Zen – der Körper in der Zen-Praxis

Pamela Weiss:

Vortrag: „Honouring our Ancestors“ – unsere Vorfahren ehren (Online-Zuschaltung mit Übersetzung)

Susanne Backner:

Workshop: „Was ist jetzt?“ – Rituale und Gathas für den Alltag

Leitung	Dr. Linda Lehrhaupt, Susanne Dittrich, Martina Siegwadt, Gudrun Abrecht	
27ZFOV01	Donnerstag, 26.08.2027, 18 Uhr bis Freitag, 27.08.2027, 16 Uhr	
27SY01	Freitag, 27.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr	
Kursgebühr	27ZFOV01	€ 150,-
	27SY01	€ 390,-
	zuzüglich Unterkunft und Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.	

Psychoaktive Wirkstoffe in Psychotherapie und Spiritualität: Neue Erfahrungsräume und neue Herausforderungen

Symposium Psychotherapie

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

Psychedelische Substanzen erfahren derzeit zunehmende Aufmerksamkeit – und das trotz strenger juristischer Vorgaben. Der Einsatz der Wirkstoffe reicht von medizinisch-psychiatrischen und psychotherapeutischen Anwendungen bis hin zu unterschiedlichen Formen nicht-institutionalisierter Selbsterfahrung. Damit verbunden ist ein breites und vielschichtiges Spektrum an Erfahrungen, das von vielversprechenden therapeutischen Ansätzen über herausfordernde Erlebnisse bis hin zu tiefgreifenden subjektiven und auch spirituell geprägten Erfahrungen reicht.

Mit diesem Symposium möchten wir Raum für eine sachliche, offene und differenzierte Auseinandersetzung mit diesem komplexen Themenfeld im Kontext von Psychotherapie und Spiritualität schaffen. Beiträge renommierter Expert*innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen ermöglichen einen fundierten Einblick in den aktuellen Stand der Forschung sowie in praktische Erfahrungswerte. Das Symposium richtet sich an Interessierte aus Medizin und Psychotherapie und an alle, die ihr Wissen vertiefen und sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Thema beschäftigen möchten.

Bisher bestätigte Programmpunkte:

Cyril Costines: Doktorand Univ.klinikum u. Institut f. Grenzgebiete d. Psychol. u. Psychoth. (IGPP) Freiburg, Mitbegründer CIRCE, MIND Foundation, Contemplative Lab.
Vortrag: Im Sog psychedelischer McBewusstseinskultur: zwischen fetischisierter Selbstentgrenzung und hieratischem Habitus
Workshop: Das bewussteinsethische Dilemma psychedelischer Therapie: zwischen tröstlicher Illusion und epistemischer Würde

Dr. Liane Hofmann: wissenschaftliche Angestellte und Mitarbeiterin Beratungsteam IGPP Freiburg, Beratungsschwerpunkt „Spirituelle und meditationsinduzierte Krisen“.
Vortrag: Unerwünschte Wirkungen und anhaltende Schwierigkeiten nach Einnahme psychedelischer Substanzen. Empirische Befunde und Erfahrungen eines Beratungsangebotes für spirituelle und meditationsinduzierte Krisen
Workshop: Kollegialer Vertiefungsaustausch zum Thema

Prof. Dr. med. Torsten Passie: Facharzt Psychiatrie u. Psychoth., Philosoph, Soziologe, Prof. f. Psychiatrie u. Psychoth. (apl.) Med. Hochschule Hannover, Chefarzt Psychosomatik Berolina Klinik.

Vortrag: Therapeutische und spirituelle Erfahrungen mit Psychedelika
Workshop: Kollegialer Vertiefungsaustausch zum Thema

Dr. theol. Alexander Poraj: Zen-Meister der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof, Kursleiter, Autor.
Vortrag: Spiritualität – oder der Unterschied zwischen gewöhnlichen und außergewöhnlichen Zuständen
Workshop: Auf welche Erlebnisse / Zustände zielen gewisse spirituelle Übungen?

Dr. med. Juraj Styk: Facharzt FMH Psychiatrie u. Psychoth., Gründungs-, Vorstands- u. Ehrenmitglied, Präsident 1991–1997 Schweizer. Ärztegesells. f. Psycholytische Therapie.
Vortrag: Umgang mit psychedelischen Substanzen: geschichtlicher Überblick und aktuelle Verortung
Workshop (mit Sonja Styk): Psychoaktive Substanzen in Forschung und Therapie in der psychedelischen Renaissance

MUDr. Mag. phil. Svetlana Žuchová, PhD: Psychiaterin und Psychotherapeutin, Nationales Institut für psychische Gesundheit Prag, beteiligt an der Studie PSIKET_002CZE.
Vortrag: PSIKET_002CZE Psilocybin – Strategie einer schnellen antidepressiven Wirkung bei Depression komorbid mit einer Krebserkrankung: Einblick in Studiendesign und Methodik
Workshop: Kollegialer Vertiefungsaustausch zum Thema

Fortbildungspunkte für Ärztinnen/Ärzte und Psychotherapeut*innen werden beantragt.

Aktuelle Infos: www.benediktushof-holzkirchen.de

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Dr. Matthias Lauterbach
27SY02	Freitag, 17.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 19.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 330,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Brave New World. Klarheit im Auge des Taifuns?

Symposium der Stiftung

mit Gastreferent*innen und Leitungsteam

Es geht nicht darum, den Sturm zu stoppen – sondern darum, in ihm klar zu bleiben.

Künstliche Intelligenz, digitale Machtzentren und extreme Vermögenskonzentration verändern unsere Gesellschaft tiefgreifend. Die Welt beschleunigt sich – und mit ihr die Anforderungen an jeden Einzelnen. Wie können wir inmitten dieser Dynamik Orientierung finden, innerlich stabil bleiben und zugleich verantwortungsvoll handeln?

Dieses Symposium richtet sich an Menschen, die die Umbrüche unserer Zeit verstehen wollen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. An Menschen, die nach einer Haltung suchen, die Klarheit, Verbundenheit und Handlungsfähigkeit ermöglicht, statt auszuweichen oder alarmistisch zu reagieren.

In einem bewusst aufgebauten Spannungsbogen führt das Symposium von der Analyse der tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen über ihre Auswirkungen auf unser Leben und unsere Beziehungen bis hin zu konkreten Wegen, wie innere Klarheit, Präsenz und gemeinschaftliches Handeln entstehen können. Wissenschaftliche Analysen, philosophische Reflexionen und verkörperte Praxis treten dabei in einen lebendigen Dialog – für Menschen, die den Herausforderungen unserer Zeit mit Klarheit und Verantwortung begegnen wollen.

Bisher bestätigte Programmpunkte:

Prof. Dr. Bernhard Pörksen: Medienwissenschaftler, Hochschullehrer, Autor von „Zuhören“.
Vortrag: Zeitenwende – über die neue Medienwirklichkeit, den digitalen Feudalismus und das Silicon Valley

Diana Kinnert: Publizistin, Autorin von „Die Achtsamkeitsfalle“, Mitherausgeberin von „The Pioneer“.
Vortrag: Die Achtsamkeitsfalle. Vom erschöpften Ich zum verbundenen Wir

Dr. Alexander Poraj: Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes und des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Zen-Meister, Theologe, Autor.

Vortrag: Zen verändert nicht die Welt, sondern die Weise, wie wir sie und uns sehen ... und dadurch doch uns und die Welt

Lucas Leonhard Wieshuber: Spiritueller Leiter des Benediktushofes, Kontemplationslehrer, Theologe.
Vortrag: Klarheit des Herzens – Kontemplation als Antwort auf die Beschleunigung der Welt

Dr. Jörg Bernardy: Philosoph, Autor, freier Trainer The School of Life: philosophische Lebenskunst.
Vortrag: Mit der Kraft der Einfachheit in den Fluss des Lebens finden

Weitere Referent*innen sind in Planung.

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:
www.benediktushof-holzkirchen.de



Leitung:	Dr. Alexander Poraj
27SY03	Freitag, 12.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 280,- regulär € 240,- für aktive Förderer*innen der Stiftung € 340,- Förderticket zugunsten der Stiftungsprojekte € 100,- junge Erw. bis 35 Jahre in Studium/Ausb. begrenzt Kontingent zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung

mit Karin Krudup und Dozent*innen des IAS



Neue Ausbildung 2027/28

Im Februar 2027 startet das Institut für Achtsamkeit (IAS) die nächste 8-modulige MBSR-Ausbildung zum* zur Lehrer*in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) unter der Leitung von Karin Krudup. Diese Ausbildung entspricht den Qualitätsstandards des MBSR-MBCT-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-Ausbildung folgt einer klaren Struktur, die sich an den Inhalten des 8-wöchigen MBSR-Kurses orientiert. Sie dient dazu, das eigene Verständnis von Achtsamkeit zu vertiefen und Kompetenzen für deren Vermittlung zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeitspraxis, die von einem erfahrenen und fachlich qualifizierten Dozent*innen-Team nicht nur vermittelt, sondern auch vorgelebt wird. Ein besonderer Fokus liegt auf der persönlichen Entwicklung jeder/jedes Einzelnen. Ziel der Ausbildung ist es, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, MBSR oder andere Achtsamkeitsformate eigenständig zu unterrichten.

Die Teilnahme am Orientierungstag (26LL02) des IAS für die Ausbildung 2027/28 wird gewünscht.

Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr für Weiterbildung und Orientierungstag direkt beim Institut: 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 erfragt werden.

Termine MBSR-Weiterbildung 27/28XDA19:

Leitung	Karin Krudup, Dozent*innen des IAS
Modul 1	Do, 04.02. - Mi, 10.02.2027
Modul 2	Fr, 09.04. - So, 11.04.2027
Modul 3	Do, 17.06. - So, 20.06.2027
Modul 4	Do, 02.09. - So, 05.09.2027
Modul 5	Fr, 19.11. - So, 21.11.2027
Modul 6	Do, 13.01. - So, 16.01.2028
Modul 7	Fr, 31.03. - So, 02.04.2028
Modul 8	Fr, 30.06. - So, 02.07.2028

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 11.
------------	---

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 27/28XDA19

Leitung	Karin Krudup
26LL02	Samstag, 14.11.2026, 9.30 - 17 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- inkl. Teepause und Mittagessen zu zahlen an das IAS

Orientierungstag für die MBSR-Weiterbildung 28/29XDA20

Leitung	Karin Krudup
27XDA02	Samstag, 13.11.2027, 9.30 - 17 Uhr
Kursgebühr	€ 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 2027-2029

Ab Juni 2027 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 Schweigeretreat sowie die Vertiefung der eigenen Meditationspraxis unterstützen den individuellen Lernprozess. Zudem profitieren die Teilnehmenden von der direkten Anleitung durch erfahrene Dozent*innen vor Ort.

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

Online-Orientierungsseminare für die MBSR-Ausbildung 27-29XZE02:

Leitung	Markus Zeh, Lisa Grashey und Team
26XZE05/ON	Sa, 05.12.2026, 9 - 12 Uhr
27XZE06/ON	Sa, 27.02.2027, 9 - 12 Uhr
27XZE07/ON	Sa, 24.04.2027, 9 - 12 Uhr
Kursgebühr	kostenfrei

Für die Teilnahme an der MBSR-Ausbildung gelten folgende Voraussetzungen:

- Mindestalter: 30 Jahre
- Meditationserfahrung: mindestens zwei Jahre mit regelmäßiger Praxis
- Erfahrung in achtsamer Körperarbeit, z. B. Yoga oder Qigong
- Teilnahme an einem MBSR-Kurs bei einer anerkannten Lehrkraft
- Teilnahme an einem fünftägigen Schweigeretreat (möglichst vor Ausbildungsbeginn)
- Bereitschaft zu einer täglichen Achtsamkeitspraxis von etwa einer Stunde
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung (Markus Zeh oder Lisa Grashey)

Infos, Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr direkt beim Institut: 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 erfragt werden.

Termine MBSR-Ausbildung 27-29XZE02:

Leitung	Markus Zeh, Lisa Grashey und Team
Modul 1	Mi, 23.06. - So, 27.06.2027
Modul 2	Mi, 20.10. - So, 24.10.2027
Modul 3	Mi, 19.01. - So, 23.01.2028
Modul 4	So, 12.03. - Fr, 17.03.2028
Modul 5	Mi, 03.05. - So, 07.05.2028
Modul 6	Mi, 20.09. - So, 24.09.2028
Modul 7	Mi, 06.12. - So, 10.12.2028
Modul 8	Mi, 07.03. - So, 11.03.2029

Kursgebühr	zu zahlen an das IAM: € 4.900,- für die gesamte Ausbildung inkl. Webinar (Ratenzahlung möglich). Zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.
------------	--

Lernen mit Achtsamkeit und Stille für alle Schularten – Lehrer*innen-Weiterbildung

mit Alexandra Andersen und Manfred Rosen

Neue Weiterbildung 2027/28 für alle Schularten

Viele Lehrerinnen und Lehrer möchten im 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 für alle Schularten 2027/28 (LemAuS alle Schularten)“ 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. So werden 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 unterstützt.

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 mit Lernmethoden sowie eigenen Ressourcen verknüpfen und Vertiefung der GFK
- Modul 4** Achtsamkeit als Schulprojekt und Steuerung der persönlichen Umsetzung (online)

Die ausführliche Beschreibung der Inhalte und die Teilnahmevoraussetzungen finden Sie auf der Website der Stiftung: www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/lernen-mit-achtsamkeit-und-stille/

Anmeldung und Konditionen:

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.

Die Weiterbildung ist auch über die offiziellen Weiterbildungsplattformen in BY (fibs), NRW, HE, BE und BB (LIBRA) möglich. In BW kann eine weitere Förderung über das ZSL angefragt werden.

Die Weiterbildung wird veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

NEU

Termine Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28LE09:

Leitung	Alexandra Andersen, Manfred Rosen
Modul 1	Fr, 10.12. - So, 12.12.2027
Modul 2	Fr, 14.01. - So, 16.01.2028
Modul 3	Fr, 11.02. - So, 13.02.2028
Modul 4	Sa, 01.04.2028, von 9 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr
Kursgebühr	€ 450,- gesamt für vier Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung



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. Dazu zählen 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 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

Gilt für EMA und IFS:

Infos, Anmeldung, Zahlung Kursgebühr direkt beim Institut: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

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 erfragt werden.



Leitung	Dr. Linda Lehrhaupt, Renée Maria Kraemmer
27XDA04	Dienstag, 12.10.2027, 18 Uhr bis Freitag, 15.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 430,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit Internal Family Systems (IFS)

mit Heike Mayer und Undine Wöhl

Dies ist eine Fortbildung für MBSR-, Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhltslehrende. 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 Geföhltszustände 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.

Teilnahmevoraussetzungen auf www.benediktushof-holzkirchen.de und www.institut-fuer-achtsamkeit.de



Leitung	Heike Mayer, Undine Wöhl
27XDA05	Donnerstag, 18.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 21.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an das IAS: € 430,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.

Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs

mit Elke Max und Jan Glasenapp

„Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist
reine Information.“
(Albert Einstein)

Achtsamkeit als Element hat seinen Platz in der modernen Psychotherapie gefunden, sowohl in eher schulenbasierten als auch in störungsspezifischen Psychotherapieverfahren. „Compassion“, also unterstützendes Mitgefühl für sich selbst und andere, sowie „Wise Mind“ als ein Zugang zur inneren Weisheit können in der Psychotherapie ebenfalls wirkungsvoll vermittelt werden. Darin verbessern sich Selbstkonzept, soziale Verantwortung und Lebenszufriedenheit.



Basierend auf den neuesten empirischen Erkenntnissen und den spirituellen Erfahrungen von Prof. Dr. und Zen-Meisterin Marsha Linehan haben wir das erfolgreiche Achtsamkeitskonzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) erweitert und für das gesamte Spektrum der Psychotherapie zugänglich gemacht. Damit steht Psychotherapeut*innen das praxisbewährte Behandlungsmodul „Skills-basierte Achtsamkeit“ in der Weiterentwicklung von Prof. Dr. Martin Bohus zur Verfügung.

Kurselemente:

Der Teaching-Teil wird in Form exemplarischer Unterlagenarbeit sowie Übungen im Plenum und in Kleingruppen gestaltet. Dazu gehören die Übungen, achtsame Haltungen bei sich selbst zu schulen und auch die Didaktik, diese Fertigkeiten Patient*innen und Mitarbeitenden vermitteln zu können. Es erfolgt eine Einführung in Sitz- und Gehmeditation. Elke Max und Jan Glasenapp halten Vorträge zur (eigenen) spirituellen Praxis und stehen während der Meditationszeiten für Einzelgespräche 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.

Die Weiterbildung wird zertifiziert von DDBT und PTK Bayern CME.

Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt bei der AWP: Arbeitsgemeinschaft für wissenschaftliche Psychotherapie, www.awp-freiburg.de

Es gelten die Stornobedingungen der AWP sowie die Stornobedingungen des Benediktushofes.

Leitung	Elke Max, Dr. Jan Glasenapp
27EM01	Sonntag, 09.05.2027, 16 Uhr bis Freitag, 14.05.2027, 15 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an die AWP: € 860,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung



Wirkmechanismen der Achtsamkeit: Neurowissenschaftliche ...

mit Britta Hölzel

... Erkenntnisse und persönliche Praxis

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die psychologische und neurowissenschaftliche Forschung umfassend untersucht, wie Achtsamkeitsmeditation wirkt und welche inneren Prozesse dabei eine Rolle spielen. Dieses Wissen ist besonders wertvoll für Achtsamkeitslehrende und Psychotherapeut*innen, die Achtsamkeit in ihrer Arbeit einsetzen. Es weckt die Neugier, die eigenen inneren Erfahrungen noch genauer zu beobachten, öffnet Türen für Skeptiker*innen und hilft dabei, den therapeutischen Einsatz von Achtsamkeit gezielt und sinnvoll zu gestalten. In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam in die aktuelle Forschung zu Achtsamkeit ein. Dabei starten wir stets mit der eigenen Meditationspraxis, um persönliche Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden. So entsteht ein lebendiger Austausch zwischen subjektivem Erleben und objektiver Forschung.

Kurselemente:

Achtsamkeitsforschung (psychologisch und neurowissenschaftlich) zu den Themenbereichen Aufmerksamkeit, Körpergewahrsein, Stress, Gefühlsregulation, Umgang mit Schmerz, Verbundenheit und Mitgefühl, Selbstgewahrsein; Besprechung von Forschungsstudien zu Achtsamkeit; Achtsamkeitspraxis; Austausch über eigene Erfahrungen.

Zielgruppe:

Achtsamkeitslehrende, Psychotherapeut*innen, Meditationspraktizierende mit Interesse an Forschung.

Konditionen:

Nur komplett buchbar. Gesamte Kursgebühr fällig mit Start der Weiterbildung.

NEU	
Leitung	Dr. Britta Hölzel
27HZ01/1	Freitag, 29.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2027, 12 Uhr
27HZ01/2	Freitag, 26.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 780,- gesamt für zwei Module zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Yoga-Basierte Traumatherapie (YBT) – Einführung

mit Dietmar Mitzinger

„Heilung entsteht in der Pause
zwischen Aus- und Einatmung.“
(Paracelsus)

Wir lernen die drei grundlegenden Arbeitsweisen der Yoga-Basierten Traumatherapie (YBT) kennen:

- den Pranayama-Effekt: Der Hirnstamm wird schrittweise vom Zustand der Bedrohung in den Zustand der Sicherheit überführt.
- den Asana-Effekt: Asanas werden als emotionaler Zugang zu körperlichen Spuren alter Traumata im Körper eingesetzt.
- den Pratyahara-Effekt: Die Emotionen, zu denen wir durch Asana Zugang bekommen haben, werden so fokussiert, dass ein posttraumatisches Wachstum stattfinden kann.

Wir praktizieren zu den drei Effekten auch erste konkrete Übungen und bekommen so eine Vorstellung davon, wie YBT arbeitet.

Zielgruppe:

Yogaübende, Yogalehrer*innen, Yogatherapeut*innen, Psychotherapeut*innen, Körpertherapeut*innen.

Für die Einführung werden bei der PTK Bayern Fortbildungspunkte beantragt.

Leitung	Dietmar Mitzinger
27MZ01	Freitag, 15.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.01.2027, 12 Uhr
27MZ02	Freitag, 25.06.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 27.06.2027, 12 Uhr
27MZ03	Sonntag, 12.12.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 14.12.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 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 aufzulösen scheinen, braucht es die Kompetenz, sich im eigenen Innen zu verorten – in einem offenen, nicht-determinierten und integralen Bewusstsein.

Die Weiterbildung EssenzCoaching kann als Suche nach dem Wesen unserer Existenz verstanden werden: Wer bin ich – wer bist du – was ist Leben? Was ist der Sinn unseres Daseins? Welchen Werten folgt mein Handeln? Welche Ängste und Sehnsüchte gilt es anzuerkennen und zu würdigen? Diese Fragen lassen sich nur aus einem tiefen Verständnis über die Formen und Strukturen unseres Bewusstseins erfassen. Die Weiterbildung befähigt Menschen, Impulsgeber*innen für ein menschenwürdiges Miteinander in Beruf und Gesellschaft zu sein. Sie sensibilisiert für einen achtsamen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen, der Natur und unseren Mitwesen. 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 Lebensthemen zu transformieren und Begegnungsräume zum DU zu erschließen. Im EssenzCoaching erleichtern Gesten und Körperhaltungen den Übergang von der Problemsituation (horizontale Ebene) in die rein schauende und betrachtende Dimension (vertikale Ebene – Seins-Dimension). Empathie und Intuition können wachsen und sowohl für die eigene Entwicklung als auch für die professionellen Kompetenzen genutzt werden.



Seminarthemen des Grundkurses:

- Modul 1 Vision des Lebens – die Kraft der Sehnsucht
- Modul 2 Intuition – die Kunst der Konzeptlosigkeit
- Modul 3 Life-Balance ist Lebenskunst
- Modul 4 Selbstkonzept – Selbstentfaltung – Selbstführung
- Modul 5 Aspekte des Seins – ein integrales Modell (nach K. Wilber)

Der Grundkurs ist Voraussetzung für den Aufbaukurs.

Termine Grundkurs EssenzCoaching 26/27AP16:	
Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
Modul 1	Fr, 20.11. - So, 22.11.26
Modul 2	Fr, 22.01. - So, 24.01.27
Modul 3	Fr, 19.03. - So, 21.03.27
Modul 4	Fr, 30.04. - So, 02.05.27
Modul 5	Fr, 02.07. - So, 04.07.27
Kursgebühr	€ 3.250,- gesamt für Privatpersonen € 4.500,- gesamt für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Termine Grundkurs EssenzCoaching 27/28AP17:	
Module 1-5	03.12.-05.12.27, 21.01.-23.01.28, 24.03.-26.03.28, 05.05.-07.05.28, 30.06.-02.07.28
Kursgebühr	€ 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 Lebensthemen genutzt werden.

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Anmeldung über den Benediktushof. Nur als Gesamtpaket buchbar. Rechnungsstellung und 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.

Weitere Infos zu Grund- und Aufbaukurs auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de
www.essenzcoaching.com/ausbildung-essenzcoaching
www.essenzcoaching.com/aufbaukurs-essenzcoach

Aufbaukurs EssenzCoaching: Transformation – Achtsamkeit – Bewusstsein

mit Albert Pietzko und Sabine Thanner-Pietzko

Der Aufbaukurs EssenzCoaching 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. EssenzCoaching 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 27/28AP06:	
Leitung	Albert Pietzko, Sabine Thanner-Pietzko
Modul 1	So, 21.11. - Mi, 24.11.27
Modul 2	Do, 27.01. - So, 30.01.28
Modul 3	Do, 30.03. - So, 02.04.28
Modul 4	So, 07.05. - Mi, 10.05.28
Kursgebühr	€ 3.250,- gesamt für Privatpersonen € 4.500,- gesamt für Organisationen zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Weiterbildung Trainer*in für Achtsamkeit in Unternehmen

mit Dennis Alter, Dr. André C. Dennes und
Gastdozent*innen

Die Welt dreht sich immer schneller. Veränderungen belasten zunehmend die Mitarbeitenden der Unternehmen. Es braucht einen klaren Kopf und die Fähigkeit sich zu regenerieren, um gemeinsam mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen. Es geht nicht darum, Menschen belastbarer für ungute Systeme zu machen. Es geht darum, Unternehmen so zu gestalten, dass Menschen unter realem Druck leistungsfähig, lernfähig und menschlich bleiben.

Diese Weiterbildung richtet sich an Menschen in Unternehmen, die Achtsamkeit als nachhaltigen Wert und kulturellen Impuls in ihrer Organisation etablieren und verankern wollen. Besonders angesprochen sind Personen aus Management, Personalentwicklung, Betriebsrat sowie verwandten Verantwortungsbereichen. Die Weiterbildung bietet eine praxisnahe und fundierte Qualifizierung, um Achtsamkeit wirksam in Organisationen zu implementieren, Veränderungsprozesse zu begleiten und eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur aktiv mitzugestalten.

Die Weiterbildung basiert auf drei Säulen, die persönliche Entwicklung, wissenschaftliche Erkenntnisse und konkrete Umsetzung miteinander verbinden:

- 1. Verkörperte Achtsamkeitspraxis:** Die Teilnehmenden vertiefen ihre eigene Praxis weiter nachhaltig. Ziel ist es, Achtsamkeit authentisch zu verkörpern und aus eigener Erfahrung heraus zu leben.
- 2. Wissenschaftliche und neurobiologische Fundierung:** Neurowissenschaftliche Einheiten schaffen ein fundiertes Verständnis dafür, wie Achtsamkeit auf Gehirn, Nervensystem und Stressregulation wirkt. Es wird die Verbindung zwischen gelebter Praxis und neurobiologischer Forschung aufgezeigt.
- 3. Praxistransfer & nachhaltige Konzeptentwicklung:** Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Ideen und individuelle Konzepte für den Einsatz von Achtsamkeit im eigenen Unternehmen. Sie erhalten praxisnahe Begleitung und Unterstützung dabei, wie wirksame und nachhaltige Maßnahmen erfolgreich umgesetzt werden können.



Dozent*innen des Instituts für Achtsamkeit (IAS) begleiten einzelne Module.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Teilnahme an einem MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) vor Weiterbildungsbeginn
- dieser kann über „Achtsamkeit in Unternehmen“ als 8-wöchiger Online-Kurs (Termine siehe www.achtsamkeit-unternehmen.de) oder bei anderen zertifizierten MBSR-Lehrenden absolviert werden
- Vorgespräch mit „Achtsamkeit in Unternehmen“ vor der Anmeldung

Infos, Anmeldung und Zahlung Kursgebühr direkt beim Veranstalter: www.achtsamkeit-unternehmen.de

Bei Abmeldung von der gesamten Weiterbildung oder von einzelnen Modulen gelten die Stornobedingungen von „Achtsamkeit in Unternehmen“ und die von den AGBs des Benediktushofes abweichenden Stornobedingungen. Diese können beim Veranstalter oder beim Benediktushof unter kurse@benediktushof-holzkirchen.de erfragt werden.

NEU	
Leitung	Dennis Alter, Dr. André C. Dennes, Dozent*innen des IAS
27XDA01/1	Sonntag, 26.09.2027, 16 Uhr bis Mittwoch, 29.09.2027, 12 Uhr
27XDA01/2	Sonntag, 21.11.2027, 16 Uhr bis Mittwoch, 24.11.2027, 12 Uhr
28XDA01/3	Donnerstag, 20.01.2028, 16 Uhr bis Sonntag, 23.01.2028, 12 Uhr
28XDA01/4	Donnerstag, 06.04.2028, 16 Uhr bis Sonntag, 09.04.2028, 12 Uhr
Kursgebühr	zu zahlen an Achtsamkeit in Unternehmen: € 5.790,- zu zahlen am Benediktushof: Unterkunft/Verpflegung Es gelten die Hotelpreise, siehe Seite 11.

Teacher Training Deep Rest Meditation – Weiterbildung

mit Nicole Stern

Anstrengungslose Achtsamkeit und Loslassen im Liegen anleiten: Was, wenn viele Menschen heute nicht noch mehr Impulse brauchen, sondern die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen und Loslassen zu lernen? Deep Rest Meditation ist eine Praxis der anstrengungslosen Achtsamkeit in liegender Haltung. Sie verbindet Achtsamkeit, Gewahrsein und Selbstfürsorge mit einer Haltung des sanften Loslassens und eröffnet einen Zugang zu tiefem Ruhen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Damit erreichen wir auch Menschen, für die klassische Achtsamkeitsformate zu fordernd erscheinen – etwa Schwangere, erschöpfte Mütter, Menschen in Rehabilitation oder körperlich geschwächte Menschen. Auch erfahrene Meditierende finden in Deep Rest neue Impulse zu einer Erfahrung von Gewahrsein jenseits von Anstrengung. Das Teacher Training ist eine zeitgemäße und fundierte Weiterbildung für Menschen, die andere begleiten – im therapeutischen, medizinischen oder achtsamkeitsbasierten Kontext. Die Teilnehmenden lernen, Deep Rest Meditation als eigenständiges bzw. ergänzendes Format anzubieten oder als integratives Element in ihre bestehende Tätigkeit einzubinden.

Inhalte:

erfahrungsorientierte Vermittlung der Kernthemen und -übungen der Deep Rest Meditation, Selbstfürsorge und -mitgefühl, Gewahrsein, Präsenz und innere Gelöstheit, praktische Lehrproben, Supervision und Feedback, Entwicklung eines individuellen Vermittlungskonzepts, schriftlicher Reflexionsbericht, Marketing und Vernetzung.

Zielgruppe:

Achtsamkeits-, MBSR-, Meditationslehrende, Mediziner*innen, Therapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Coaches, Lehrer*innen und Trainer*innen mit eigener Meditationspraxis und Erfahrung im Anleiten von Einzelnen oder Gruppen.

Bitte beachten Sie die Voraussetzungen für die Teilnahme auf www.benediktushof-holzkirchen.de und www.nicolestern.de

Bei Interesse bitte vor der Anmeldung den Fragebogen ausfüllen, den Sie auf unserer Webseite finden.

Abschluss/Zertifizierung:

Voraussetzungen für die Zertifizierung als Certified Deep Rest Meditation Teacher: Teilnahme an der gesamten Weiterbildung (Präsenz und online), Lehrprobe während des Trainings (alternativ per Audio/Video im Nachgang) sowie Reflexionsbericht bis drei Wochen nach dem Online-Modul.

Die Zertifizierung findet im Rahmen des Online-Moduls statt und umfasst die Vertiefung der Präsenzinhalte, Integration, Marketing und Vernetzung sowie Supervision.

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten:

Nur im Gesamtpaket buchbar. Anmeldung für das Präsenzmodul über den Benediktushof, für das Online-Modul über Nicole Stern www.deep-rest-meditation.de. Es gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Veranstalters: Präsenzmodul Benediktushof, Online-Modul Nicole Stern.

NEU	
Leitung	Nicole Stern
27NI04/1	Sonntag, 25.04.2027, 18 Uhr bis Donnerstag, 29.04.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 904,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung
27NI04/2ON	Samstag, 29.05.2027, 10 Uhr bis Sonntag, 30.05.2027, 17 Uhr
Kursgebühr	€ 999,- inkl. Plattform und Zertifizierung, Zahlung in zwei Raten an Nicole Stern: € 499,- bei Anmeldung € 500,- vor dem Online-Modul



Impulswochenende und Netzwerktreffen

für Sitzgruppenleiter*innen –
Zen und Kontemplation im Dialog

mit Renate Dümmig und Alexander Poraj

Als Lehrende von Zen und Kontemplation am Benediktushof möchten wir Menschen, die Sitzgruppen leiten oder in unseren Sesshins und Kontemplationskursen assistieren, in ihrem Interesse an Stille und Meditation klar, zeitgemäß und erfahrungsbezogen begleiten. Das Netzwerktreffen als Impulswochenende am Benediktushof lädt dazu ein, das Verständnis von Zen und Kontemplation zu vertiefen und im Austausch lebendig werden zu lassen.

Dazu wird es Vorträge, Workshops und Austauschformate für Sitzgruppenleiter*innen und Kursassistenzen für Kontemplation und Zen geben. Gemeinsame Meditationszeiten sowie Raum für persönliche Begegnung runden das Wochenende ab.

Bisher bestätigte Programmpunkte:

Vorträge:

Lucas Leonhard Wieshuber: Dem Unsagbaren auf der Spur – Wege nach innen

Alexander Poraj: West-Östliche Brücken – Zen und Kontemplation im Dialog

Renate Dümmig & Donat Galda: Was gibt es Neues? Neuerungen für Assistenzen und Sitzgruppenleiter*innen

Vertiefende Workshops (parallel):

Renate Dümmig/Donat Galda &

Susann Ahnert-Braun: Briefing für angehende Kursassistenzen

- Aufgaben
- der Tagesablauf am Benediktushof
- Kursrituale verstehen und einsetzen

Alexander Poraj & Lucas Leonhard Wieshuber:

West-Östliche Brücken:

- Zen und Kontemplation im Dialog
- Zen und Kontemplation als Übungswege vertieft verstehen
- die Lebbarkeit west-östlicher Brücken im Alltag



Praxisforum – Impulse aus weiteren spirituellen Wegen

Moderation: Renate Dümmig

Teilnehmende teilen eigene Erfahrungen mit Übungsformen wie z. B. Vipassana, Qigong oder Breathwork in kurzen Einheiten, um gegenseitige Inspiration zu ermöglichen.

Das Treffen richtet sich an ausgebildete Sitzgruppenleiter*innen und Assistenzen der Willigis-Jäger-Linien (Zen und Kontemplation) sowie an Interessierte an der Weiterbildung zum/zur Sitzgruppenleiter*in.

Aktuelle Infos zu Referent*innen und Programm auf:

www.benediktushof-holzkirchen.de

www.west-oestliche-weisheit.de

Veranstaltet und gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung:	Renate Dümmig, Dr. Alexander Poraj
27ZK01	Freitag, 05.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 07.02.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 180,- zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Ausbildung Kinder-/ Jugendlichen-Qigong- Kursleiter*in

mit Katrin Blumenberg

In dieser Ausbildung lernst du, Qigong-Übungen unkompliziert und wirkungsvoll in deine Arbeit zu integrieren und ganze Qigong-Kurse für Kinder und Jugendliche zu leiten. Die Bewegungsübungen richten sich an junge Menschen zwischen 3 und 17 Jahren. Sie steigern Beweglichkeit, fördern Konzentration sowie Körperwahrnehmung und helfen, Emotionen zu regulieren.

Diese Ausbildung richtet sich an alle Interessierten,

- die bereits mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und Qigong-Übungen integrieren möchten (auch in Schule und Kindergarten)
- die sich eine neue berufliche Perspektive durch die Leitung von Kinder-/Jugendlichen-Qigong-Kursen schaffen möchten
- die Freude haben an Bewegung und den spielerischen Anteil in sich wecken möchten.

Vorerfahrung ist hilfreich, aber nicht notwendig.

Themen der Module:

Modul 1 Frühling: eine kreative Zeit, in der wir unserem Körper neue Geschmeidigkeit verleihen – wie die Feen und Waldkölbe tanzen und den scharfen Blick einer Eule schulen

Modul 2 Sommer: eine feurige Zeit, in der wir lernen, wie ein Drache unsere Hitze abzugeben und wie eine Schildkröte zur Ruhe zu kommen

Modul 3 Herbst: elegant wie der Storch und zufrieden wie der Panda – wir genießen die Klarheit des Herbstes

Modul 4 Winter: eine besinnliche Zeit, in der wir unsere Ohren schulen und uns wie ein Tiger wachsam und bereit für den Sprung machen

Modul 5 Abschlussmodul: wir werden die Qigong-Bewegungen aus allen Jahreszeiten vertiefen und deren Einsatzmöglichkeiten besprechen

Kurselemente:

- Schwerpunkt: Qigong-Übungen im Stehen und im Sitzen
- Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen
- Kinesiologische Übungen, Massage
- Phantasie Reisen und Meditationen
- Übungen der Stille, Achtsamkeit

Weitere Infos und Zertifikat:

Jede Jahreszeit ist in sich abgeschlossen und daher einzeln buchbar. Verpasste Module können online (Videos mit jeweils 10 x 1 Std.) oder in einem späteren Jahr nachgeholt werden. Nach Erlernen aller Jahreszeiten kannst du am Abschlussmodul teilnehmen und erhältst ein Zertifikat als Kinder-/Jugendlichen-Qigong-Kursleiter*in, das zum Unterrichten berechtigt. Für jedes Modul gibt es ein Skript, das in der Kursgebühr enthalten ist.

Leitung	Katrin Blumenberg
27BN01/1	Freitag, 12.02.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 14.02.2027, 12 Uhr
27BN01/2	Sonntag, 23.05.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 25.05.2027, 12 Uhr
27BN01/3	Freitag, 24.09.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 26.09.2027, 12 Uhr
28BN01/4	Freitag, 21.01.2028, 18 Uhr bis Sonntag, 23.01.2028, 12 Uhr
28BN01/5	Freitag, 03.03.2028, 18 Uhr bis Sonntag, 05.03.2028, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 250,- pro Modul 1–4 € 280,- Modul 5 zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

NEU

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, schaffen Räume, in denen junge Menschen und Familien Meditation und Achtsamkeit auf eine alltagsnahe und persönliche Weise entdecken können.

Aktuelle Studien zeigen: Junge Erwachsene suchen heute mehr denn je nach Sinn, innerer Orientierung und spiritueller Tiefe. Viele stellen sich Fragen nach ihrem Platz im Leben, nach echter Verbindung, innerer Ruhe und einem bewussten Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit. Die **West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung** möchte junge Menschen dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und gestärkt in die Zukunft zu gehen.

Die Angebote eröffnen Zugänge zu Stille, Meditation und ehrlichem Austausch – Räume, in denen eigene Antworten entstehen und nachhaltig in den Alltag integriert werden können.

Die Themen und Formate sind bewusst so gestaltet, dass sie junge Menschen direkt ansprechen, verständlich sind und praktisch erlebt werden können.

In diesem Jahr gibt es gleich zwei neue Kursformate, die sich aktuellen Themen wie dem Umgang mit Ängsten und der Balance zwischen Alleinsein und Gemeinschaft widmen (siehe **Seite 195**). Grundlage sind dabei die west-östlichen Übungswege, ergänzt durch Austausch, Selbsterfahrung und gemeinsames Erleben.

In den **„Mehr als du denkst!“-Kursen** setzen sich junge Erwachsene in Zen- und Kontemplationskursen mit Fragen zu Lebensgestaltung, Identität und persönlicher Entwicklung auseinander.

Die **Camps für Studierende und Auszubildende** schaffen Raum für Themen, die junge Menschen in dieser Lebensphase besonders bewegen und beschäftigen.

Die **Familien-Kurse** ermöglichen gemeinsames Erleben von Spiritualität und führen Kinder spielerisch an Meditation und Achtsamkeit heran.

Mit dem ergänzenden Online-Angebot **„Meditation und Alltag“** wird ortsunabhängiges gemeinsames Meditieren möglich. Über vier Wochen begleiten Impulse und Einzelgespräche junge Menschen dabei, Meditation in ihren Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus unterstützt die Stiftung Langzeitaufenthalte für junge Erwachsene in Studium und Ausbildung, die als **„Tage der Einkehr und längere Auszeiten“** am Benediktushof möglich sind (siehe **Seite 8**).

Die **West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung** finanziert ihre Arbeit überwiegend durch Spenden. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende dabei, junge Menschen auf ihrem Weg in die Zukunft zu stärken (siehe **Seite 216**).

Weiterführende Infos zu den Projekten für die „Generation Zukunft“: www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/generation-zukunft/

„Wie wunderbar ist es, dass niemand einen Moment warten muss, bevor er anfängt, die Welt zu verbessern.“

Anne Frank



Gemeinsam erleben – spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten

mit Alexander Poraj und Maria Kolek Braun

Wenn Kinderlachen den Benediktushof erfüllt, wenn im Innenhof gespielt, gerannt und entdeckt wird – dann ist Pfingsten. Familien kommen zusammen, teilen Zeit, Aufmerksamkeit und echte Begegnung.

Diese Tage laden dazu ein, gemeinsam innezuhalten und zugleich das Leben in seiner ganzen Lebendigkeit zu feiern. Wir üben Achtsamkeit, sitzen in Stille, sind draußen unterwegs, lachen, essen, sprechen und schweigen miteinander. Spirituelle Praxis und Familienalltag greifen dabei unmittelbar ineinander.

Zum gemeinsamen Rahmen gehören Tagesbeginn und -abschluss, Mahlzeiten sowie Aktivitäten wie Wanderungen oder ein Lagerfeuer am Abend. Für die Erwachsenen gibt es Zeiten der Stille, während Kinder und Jugendliche parallel in altersgerechten Gruppen begleitet werden.

Die Freizeit richtet sich an alle Familienkonstellationen: Mütter, Väter, Eltern und Großeltern mit 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. Bitte bei der Anmeldung Anzahl, Geschlecht und Alter der Kinder und Jugendlichen angeben.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Maria Kolek Braun
27ZP30	Freitag, 14.05.2027, 18 Uhr bis Montag, 17.05.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 90,- pro Erwachsenen, € 50,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 46,50 pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder unter 5 Jahren frei Kinder ab 5 Jahren € 23,25 pro Tag Kinder ab 13 Jahren € 46,50 pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

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

mit Manfred Rosen

Zen ist nichts Geheimnisvolles oder Besonderes, sondern der Augenblick gerade jetzt und hier, so unbedeutend und unscheinbar er uns Erwachsenen auch vorkommen mag. Kinder lassen sich davon noch faszinieren. Erst nach und nach geht ihnen die natürliche Achtsamkeit verloren, mit der sie ihrer Mitwelt staunend begegnen.

In diesem Kurs geht es 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.

- Kursinhalte:**
- einfache Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
 - kleine Rituale
 - gemeinsam in die Natur gehen
 - in die Stille am Benediktushof eintauchen

Wir Eltern können viel von der Präsenz und der Offenheit unserer Kinder lernen. Unsere Kinder wiederum lernen durch unser Vorbild und orientieren sich an dem Weg, den wir ihnen vorleben, bevor sie ihren eigenen gehen. Dieser Kurs ist ein gemeinsames Angebot für Eltern und Kinder – für alle, die neugierig sind, miteinander neue Erfahrungen zu machen und gemeinsam zu wachsen.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen
27RO01	Freitag, 16.04.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 18.04.2027, 12 Uhr
27RO02	Freitag, 02.07.2027, 18 Uhr, bis Sonntag, 04.07.2027, 12 Uhr
27RO03	Freitag, 27.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 29.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 87,- pro Erwachsenen, € 48,- pro Kind zuzüglich Verpflegung: Erwachsene € 46,50 pro Tag (normaler Tagessatz) Kinder € 23,25 pro Tag zuzüglich Unterkunft: Unterkunftspreise je nach Zimmerwunsch

Mehr als du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18-35 Jahre)

mit Petra Wagner

Wenn dein Kopf nie Pause macht
Ständig online, ständig Input, To-do-Listen, Social Media, Erwartungen – von außen und von dir selbst. Denken ... Denken ... Denken. Dein Kopf läuft durchgehend. Und manchmal fühlt es sich so an, als wärst du nur deine Gedanken, gefangen in deiner Gedankenwelt.

Aber stimmt das wirklich?
Bist du wirklich nur das, was du denkst? Gedanken entstehen aus Erfahrungen – aus dem, was du erlebst, fühlst und mit dir trägst. Daraus formulieren sich Wünsche, Hoffnungen, Unsicherheiten, Zweifel, Ängste.

Wie wäre es, wenn es mal still wird? Wenn die Dauerbeschallung stoppt? Wenn Raum entsteht für Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Wie bin ich wirklich?“ oder „Was gibt meinem Leben Sinn?“ – ohne schnell Antwort finden zu müssen und ohne dich im Außen zu verlieren? Ein Raum, in dem du nichts leisten musst – sondern einfach sein darfst.

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.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Petra Wagner
27ST06	Sonntag, 25.04.2027, 18 Uhr bis Dienstag, 27.04.2027, 12 Uhr
27ST07	Donnerstag, 25.11.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 28.11.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 130,- (27ST06)/€ 155,- (27ST07) Mehrbetttraum € 180,- (27ST06)/€ 205,- (27ST07) Doppelzimmer € 200,- (27ST06)/€ 225,- (27ST07) Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Mehr als du denkst! – Zen für dich (18-35 Jahre)

mit Manfred Rosen

Zwischen Selbstoptimierung und echter innerer Freiheit
Ich weiß, wer ich bin. Wirklich? Ist das überhaupt möglich? Oder rede ich mir das nur ein? Was ist dieses „Ich“, das ich ständig verbessern will? Wer sagt mir eigentlich, was ich tun soll? Folge ich einfach Trends, Erwartungen und Stimmen von außen – oder gibt es so etwas wie echte innere Freiheit?

Fragen wie „Wer bin ich?“, „Was ist wirklich real?“ und „Was soll ich tun?“ stehen im Zentrum des Zen. Dabei liefert Zen keine fertigen Antworten und keine neuen Konzepte, die du einfach übernehmen kannst. Stattdessen entstehen Antworten für dein Leben und deinen Alltag durch eigene Erfahrung: durch eine Praxis, in der Vertrauen wächst und du lernst, dir selbst und der Welt klarer, bewusster und mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Zentrale Kurselemente sind Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (meditatives Gehen), Samu (achtsames Arbeiten), Teisho (Vortrag) und Dokusan (individuelles Gespräch). Daneben gibt es eutonische Körperarbeit und Zeiten für gemeinsamen Austausch.

Dieser Kurs gilt auch als Zen-Einführungskurs, um ein Sesshin besuchen zu können. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen
27ST03	Sonntag, 17.01.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 20.01.2027, 12 Uhr
27ST04	Sonntag, 13.06.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 16.06.2027, 12 Uhr
27ST05	Donnerstag, 28.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 155,- Mehrbetttraum € 205,- Doppelzimmer € 225,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Dialog der Generationen –
Zen-Retreat in Stille
und Austausch

mit Manfred Rosen und Alexandra Huss

Junge Menschen sehnen sich manchmal nach der Klarheit und Lebenserfahrung der Älteren, so wie diese immer wieder die junge Generation um ihre Offenheit und ihre oft frische Sichtweise beneiden. 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, ergänzt von Kinhin, dem achtsamen Gehen. 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. 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.

Der Kurs wird von Zen-Meister Manfred Rosen und Alexandra Huss (Theaterpädagogin und Zen-Übende) als Vertreterin der jüngeren Generation (Future Lab) geleitet.

Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab 18 Jahren und an ältere Menschen, die den gegenseitigen Austausch suchen. Zen- oder Kontemplationspraxis erwünscht.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen, Alexandra Huss
27R004	Freitag, 15.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 17.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 190,- € 90,- für junge Erwachsene bis 35 Jahre zzgl. Unterkunft und Verpflegung

„Ich setzte den Fuß in die Luft
und sie trug“** – leben, wenn
der Plan nicht aufgeht

mit Manfred Rosen und Anne-Sophie Balzer

Unser menschliches Dasein ist geprägt von ständiger Veränderung. Obwohl wir vieles gerne festhielten und uns vor anderem lieber wegduckten, machen die Dinge meist, was sie wollen. Neben Schönerm und Erfreulichem ist unsere Gegenwart geprägt von jeder Menge individueller und globaler Krisen. Manche Wünsche gehen in Erfüllung, andere gehen verloren. Wir stehen auf, wir fallen hin, wir stehen wieder auf, fallen wieder hin. Soll es das gewesen sein?

In diesem Kurs machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach tragfähigen Antworten für unser Leben. Dazu gehen wir in die Stille und auf Entdeckungstour zu unseren individuellen Stärken, Leitwerten und Bedürfnissen. Das so gewonnene Selbstbewusstsein kann uns 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, bei dem wir die Chance haben, Altes loszulassen und Neues in unser Leben einzuladen.

Das Wochenende wollen wir nutzen, um gemeinsam Klarheit zu erhalten über uns und über das, was zu tun ist. In Form kreativer Wahrnehmungs- und Schreibübungen schauen wir nach innen und lauschen auf Impulse. Darüber hinaus tauschen wir uns in Kleingruppen und im Plenum aus. Es wird ein Teisho (Vortrag) geben und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Eingerahmt wird der thematische Input von Sitzen in der Stille (keine Vorerfahrung nötig). Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene von 18-35 Jahren. Auf Anfrage ist eine Teilnahme unter 18 Jahren möglich.

**von Hilde Domin

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen, Anne-Sophie Balzer
27ST08	Donnerstag, 29.07.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 01.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- Mehrbetraum € 225,- Doppelzimmer € 245,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Wo höre ich auf, wo fängst
du an? Der eigene Weg
und der Wunsch nach
Verbundenheit

mit Charlotte Auer und Alexandra Huss

Wer bin ich, wer will ich sein? Und wie kann ich das mit meinem Wunsch nach Zugehörigkeit, Verbundenheit und Gemeinschaft zusammenbringen? In einer Lebensphase, in der wir als junge Menschen für unsere Lebensmodelle die Weichen stellen (wollen), geht es besonders häufig um diese Fragen. Mal sind wir mehr auf der einen, mal mehr auf der anderen Seite. Manchmal gelingt ein Mittelweg.

Einsamkeit, sich in der Gruppe verlieren, tiefe Verbundenheit mit einzelnen Menschen, Sehnsucht, Angst – die Spannbreite unseres Tanzes zwischen dem Ich und der Gemeinschaft ist so vielschichtig und individuell wie wir selbst und das Leben.

Im Kurs wollen wir diesen Fragen nachgehen und Räume schaffen sowie Prozesse ausprobieren, um leichtfüßiger und mit mehr Vertrauen Flexibilität zu erleben. Das Ich in der Verbundenheit finden und die Verbundenheit im Ich.

Dazu sitzen wir gemeinsam in der Stille (keine Vorerfahrung nötig). Wir erforschen die vermeintlichen Grenzen zwischen „Ich“ und „Wir“ mit Methoden aus Improvisation und Schauspiel sowie individuellen Übungen zum inneren Erleben von Emotionen und Gedanken(mustern) und tauschen uns gemeinsam aus.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Charlotte Auer, Alexandra Huss
27ST11	Freitag, 08.01.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 10.01.2027, 12 Uhr
27ST12	Freitag, 29.10.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 31.10.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 150,- Mehrbetraum € 200,- Doppelzimmer € 220,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Dum-Dum-Dum, mein Herz –
der Angst begegnen

mit Anne-Sophie Balzer und Nils Cleve



Feuchte Hände, trockene Kehle oder penetrante Klopfzeichen im Brustkasten. Gefühle der Angst und ihre Spielarten sind vielfältig: von harmlos bis ziemlich unangenehm. Wann behindert die Angst uns? Wann ist sie ein wichtiges Warnsignal? Welchen Einfluss hat auch die gesellschaftliche Anxiety? Und was kann es bedeuten, der eigenen Angst in der Stille der Meditation zu begegnen?

Wir wollen aus drei Richtungen auf das Gefühl der Angst schauen: therapeutisch, spirituell und in Form künstlerischer, expressiver Auseinandersetzung. Ein tieferes Verständnis und praktische Übungen können dabei helfen, die Angst vor der Angst zu verlieren und Gefühle nicht zu tabuisieren. Wir führen kreatives Schreiben als persönliches Werkzeug zur Selbstklärung ein und erlernen das Sitzen in der Stille, von dem die Seminareinheiten morgens, abends und immer wieder zwischendurch gerahmt werden.

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Anne-Sophie Balzer, Nils Cleve
27ST09	Freitag, 09.04.2027, 18 Uhr bis Montag, 12.04.2027, 12 Uhr
27ST10	Donnerstag, 19.08.2027, 18 Uhr bis Sonntag, 22.08.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 185,- Mehrbetraum € 225,- Doppelzimmer € 245,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Klarheit: die Kunst, gelassen zu sein in der Welt von heute

Frühjahrs-camp

mit Manfred Rosen und Petra Wagner



Zwischen Leistungsdruck, Reizüberflutung und Unsicherheit fällt es oft schwer, bei sich zu bleiben. Das Camp unterstützt dich dabei, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, innere Stabilität zu entwickeln und gelassener mit Herausforderungen umzugehen.

Durch Meditation, Impulsvorträge und erfahrungsorientierte Workshops lernst du wirksame Methoden der Selbstregulation kennen. In Stille und Austausch mit anderen jungen Menschen kannst du Abstand gewinnen, dich neu ausrichten und Strategien entwickeln, die dich im Alltag nachhaltig stärken.

Vorträge:
Petra Wagner: Klarheit erkennt den Unterschied von wesentlich und wichtig

Charlotte Auer: Anker werfen oder Wellen reiten – Selbstregulation zwischen Kontrolle und Akzeptanz

Manfred Rosen: Abgestumpft oder gelassen? Wie begegnen wir einer überforderten Welt?

Workshops:
Charlotte Auer: Wellen reiten lernen – praktische Wege der Emotionsregulation und Selbstberuhigung

Manfred Rosen: Autonom oder eingeflüstert: Wer bestimmt meine Gedanken?

Susanne Giesse: Hatha Yoga – die Energie zum Fließen bringen

Ulrich Horender: Initiatische Schwerarbeit: Die aufrechte Mitte – Präsenz im Alltag

Petra Wagner: Sitzen in Stille. Vertiefung Meditation

Fragen zum Camp und zum Programm?
Das Frühjahrs-camp bietet 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.

Wende dich an Kerstin Rudolph:
k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Wir freuen uns auf dich!

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Manfred Rosen, Petra Wagner
27ST01	Sonntag, 07.03.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 10.03.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 155,- Mehrbetraum € 205,- Doppelzimmer € 225,- Einzelzimmer inkl. Unterkunft und Verpflegung

Chaos oder Neubestimmung: Können Zen und Kontemplation dir Orientierung geben?

Herbstcamp

mit Alexander Poraj und Petra Wagner

Zwischen Krisen, Wandel und Orientierungssuche stellt sich vielen jungen Menschen die Frage: Was trägt wirklich? Dieses Camp lädt dich ein, Zen und Kontemplation als Wege zu innerer Klarheit und Haltung zu entdecken. Neben der Praxis tauchst du in ihre philosophischen und weltanschaulichen Hintergründe ein – für Orientierung, Reflexion und bewusstes Handeln im Alltag.



Vorträge:
Petra Wagner: Chaos ist Neubestimmung. Eine kontemplative Sicht

Lucas Leonhard Wieshuber: „Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.“ (Friedrich Nietzsche). Die kreative Kraft der Intuition

Alexander Poraj: Wie Zen das Leben nicht optimiert, sondern sinn-voller macht

Workshops:
Lucas Leonhard Wieshuber: Übungen zum „Inneren Erforschen“

Alexander Poraj: Zen oder die Kunst, zufrieden zu sein, auch wenn man sich gerade ärgert

Alexandra Huss: Theater-Improvisation und Zen: die Unplanbarkeit des Augenblicks

Birgit Jaeckel: Learn to flow. Das Universum jenseits der Komfortzone (Zen-Kampfkunst)

Andreas Hase: Raus aus dem Kopf, rein in den Wald – Schöpfungsspiritualität zwischen Chaos, Stille und Orientierung

Petra Wagner: Sitzen in Stille. Vertiefung Meditation

Fragen zum Camp und zum Programm?
Das Herbstcamp bietet 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.

Wende dich an Kerstin Rudolph:
k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de
www.benediktushof-holzkirchen.de
www.west-oestliche-weisheit.de

Wir freuen uns auf dich!

Gefördert von der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung.

Leitung	Dr. Alexander Poraj, Petra Wagner
27ST02	Sonntag, 05.09.2027, 18 Uhr bis Mittwoch, 08.09.2027, 12 Uhr
Kursgebühr	€ 155,- Mehrbetraum € 205,- Doppelzimmer € 225,- 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

Kontakt

Jahresüberblick 2027

Impressum, Fotonachweis

Die Kursleiter*innen stellen sich vor

12 Allgemeines
Die Kursleiter*innen stellen sich vor

199

Die vollständigen Vitae der
Kursleiter*innen finden Sie auf
www.benediktushof-holzkirchen.de

Achtzehn, Christiane (Seiten 35 f., 41)

Sonderschullehrerin, Dipl.päd., Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, langj. Schülerin des Zen-Meisters Cornelius v. Collande, Mitglied seiner Zen-Peacemakers-Sangha, Leitung einer Sitzgruppe.

Ackermann, Isolde (Seite 113)

Dipl.-Sozialpäd., Supervisorin, NLP-Practitioner, Trainerin, Coach, Arbeit mit kreativen Medien, Padabhyanga-Ausbildung, Marma-Yoga-Lehrerin, seit 2006 ayurvedische Fastenseminare, Zen-Praxis. www.ayurvedafasten.de

Ahnert-Braun, Susann (Seiten 15, 19, 22, 131)

Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), bestätigt von Willigis Jäger, Osteopathin, HP. Ausb. in Transpersonaler Prozessarbeit (R. Stiegler) und systemischem Familienstellen (H. Homberger). Seit 2022 neben der Kurstätigkeit auch als psychologisch-spirituelle Begleitung in eigener Praxis tätig. www.ampulsdeslebens.de

Alter, Dennis (Seite 186)

MBSR-Lehrer, Qigong-Lehrer, seit Januar 2026 Inhaber des Instituts für Achtsamkeit (IAS). Im Vorstand des MBSR-Verbandes, war Leiter der Fachgruppe „Unternehmen“. Mit über 25 J. Erfahrung im Vertrieb u. als Führungskraft verfügt er über eine einzigartige Verbindung aus Konzern-erfahrung u. Achtsamkeitspraxis. Seine Arbeit fokussiert auf Selbstwirksamkeit, persönliche Entwicklung u. nachhaltige Veränderung in Unternehmen. www.institut-fuer-achtsamkeit.de, www.achtsamkeit-unternehmen.de

Andersen, Alexandra (Seite 180)

ehem. Gymnasiallehrerin, Konzeption „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (M.B. Rosenberg), zert. MBSR-Lehrerin, Business-Coaching und empathisches Coaching, Lu Jong-Lehrerin (zert. von Lama Tulku Lobsang), Zen-, Metta- und Vipassanapraxis. www.alexandra-andersen.de

Antoni, Brigitte (Seite 60)

Ashtanga Vinyasa Yogalehrerin (Dr. R. Steiner), Yoga Teacher Training Immersion (A. Eppler), Pranayama, Full Body Mudra und Yoga Philosophy (Sri BNS Iyengar), Pranayama- und Yoga-Meditation (G. Maehle). Weiterb.: Yoga Philosophy, Pranayama, Meditation, Yogatherapie. www.beyogiful.com

Arnowski, Julian (Seite 46)

MSc Betriebswirtschaft, Master Business with AI (MBAI), Dipl.-Lebens- u. Sozialberater, Gründer von still. yet moving., Mitglied im Future Lab des Benediktushofes, tägliche Zen-Praxis. www.stillyetmoving.com

Assländer, Regina (Seite 95)

Taiji Chan- u. Qigong-Lehrerin, seit 1988 Aus- u. Weiterb. Taiji (Peter Yang; Jürgen Kuhn), Qigong-Fortb. u.a. in China, seit 1987 Zen-Praxis, HP, Somatic Experiencing®-Traumatherapie (P. Levine).

Auer, Charlotte, Dr. rer. nat. (Seite 195)

Psychol. Psychotherapeutin, Supervisorin, DBT-Trainerin in eigener Praxis. Gibt seit 10 J. Fortb. zu Achtsamkeit u. Emotionen, Dialektisch-Behaviorale Therapie, Acceptance- u. Commitmenttherapie, Imaginationsarbeit. Langj. Schülerin von Zen-Meisterin Doris Zölls, Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. www.charlotteauer.com

Baltz, Stefanie (Seite 65)

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. www.samari.yoga

Balzer, Anne-Sophie (Seiten 121, 194 f.)

freie Autorin, Journalistin, Übersetzerin, Moderatorin. Sitzt in der 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



Beckmann, Ludger P. (Seiten 152, 158, 170)

Dipl.-Inform., über 20 J. Führungserf., IT-Management. Zen-Lehrer (ernannt von Willigis Jäger), Coach für Führungskräfte, Ausb. in Psychotherapie (Gestalt, Hakomi), HP, versch. Fortb., Sitzgruppe im Allgäu.

Beil , Théo (Seite 101)

25 J. Erf. in korean. Kampfk nsten, war Instruktor im Golgalsa-Tempel (int. Hauptsitz Seonmudo, Südkorea) u. Mitglied des korean. Demo-Teams. Trainer in französ. Lehrerausb., Gründer der Sunmudo-Schule Straßburg, HP, Taekwondo 2. Dan, Seonmudo 5. Dan.

Bernsdorf, Jörg, Dr. (Seite 119)

studierte Physik u. Philosophie, promovierte in Computer Science, übt u. unterrichtet seit über 30 J. Zazen, Zen-Künste und Budo. Leiter Doraku-An Zen-Dojo. www.zen-muehle.de

Bickhard-Bottinelli, Jana (Seiten 150, 156)

Yoga- u. MBSR-Lehrerin, 2011-2022 Yogadozentin Center for Mindfulness, Zürich, Mitglied MBSR-Verband (CH), eigene Yoga- u. Meditationspraxis (Vipassana) seit 1986, Unterrichtstätigkeit seit 1998. www.abc-yoga.com

Bissinger, Ruth (Seite 72)

HP Psychoth., Gestalttherapeutin, Dipl.-Soz.p d., Ausb. Transpersonale Prozessarbeit u. Co-Leitung in Ausb. der Schule SEELEundSEIN (R. Stiegler). Seit 2002 eigene Praxis (Einzel- u. Paarther.), Kursleitung. Arbeit in Sozialpsychiatrie. www.der-seelenbewegung-folgen.de

Bißmeier, Undine Nami (Seiten 36, 47)

Zen-Lehrerin, Preceptor (Gel bdelehrerin). Gründerin Wellen Sangha. Dharma-Transmission v. B. Wegmüller u. C. v. Collande in Linie Zen Peacemakers u. White Plum Zen-Linie (Soto-Zen). Mitglied bei Zen Peacemakers International, Zen Peacemaker Orden, White Plum Asanga. Mitglied Leitungsteam (Spirit Holder) Bearing Witness Retreat, Auschwitz. Regieassistentin für Schauspiel u. Musical, Fachpflegerin für Psychiatrie. instagram: undinebissmeier

Blanz, Hiekyoung (Seiten 103, 145)

Lehrcoach für The Work, vtw Berlin u. Certified Facilitator in The Work, ITW, USA. Seit 1999 Erfahrung mit Bewegung u. Tanz als Dipl.-Tänzerin. Ihre spielerisch-intuitive Bewegungsarb. IntuiMotion™ verhilft zu tiefem Zugang zu sich selbst. Eigenes Seminarhaus, Allgäu. www.hiekyoung.com

Blumenberg, Katrin (Seiten 97, 189)

Qigong-Ausbilderin (DDQT), Leiterin der ZHENG YI DAO-Seminare sowie des  bungssystems „Qigong der Vier Jahreszeiten“. Ausgeb. in der V.R. China. International in Aus- u. Fortb. tätig. www.qigong-vier-jahreszeiten.de

Bodeutsch, Ralf (Seite 113)

Dipl.-Ing., Romanistikstudium. Seit 1993 Fastenleiter (Dt. Fastenakademie), freiberufliche Tätigkeit als Fastenleiter, Trainer, Dozent. Veranstalter von intern. Fastenkursen und Gesundheitsreisen. www.bodeutsch.eu

Boissevain, Friederike, Dr. med., Dr. phil., MSc (Seite 47)

Ärztin f. Innere Medizin, Krebserkrankungen, Palliativmedizin. Zen-Meisterin. Ordination u. Dharma-Übertragung in Trad. v. Shunryu Suzuki u. Kobun Chino (Soto Zen). GF Hospiz im Wohld. Autorin zu Zen, Spiritual Care, Ethik, Poesie. Leitung einer Sangha. www.wind-wolken-sangha.de

Bollmann, Christian (Seiten 129, 143)

Studium an Musik-HS, Musiker, Komponist, Multi-Instrumentalist, Chor-, Ensemble- u. Seminarleiter, Pionier Obertongesang u. meditativen u. dynamischen Singen, Gründer/Leiter Oberton-Chor, 26 CDs, int. Konzert- u. Seminart tigkeit. www.lichthaus-musik.de

Böttger, Astrid (Seite 168)

Zert. Search Inside Yourself Trainerin, Business- u. Medientrainerin, Lehraufträge, Hypnosystemische Organisationsentwicklerin (Dr. G. Schmidt), Yoga- u. Meditationslehrerin, Praxis Zen-Meditation. www.astridboettger.de

Braun, Fernand (Seiten 15 f., 19, 20 ff., 24)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Vita siehe Seite 215. www.ampuldeslebens.de

Brecht, Andrea (Seite 106)

Zert. Tänzerin, von Gabrielle Roth in 2000 ausgebildete 5-Rhythmen-Lehrerin auf Waves- (Verkörperung) u. Heartbeat-Level (Emotionen), Tanztherapeutin, Dipl.-Päd., Somatic Experiencing® Practitioner, langj. Meditationspraxis, seit 2003 selbständig, über 30 J. Kursleitungserfahrung. www.5rhythmen-tanz.com

Brodtmann, Sandra (Seite 142)

systemische Therapeutin in eigener Praxis, IFS-Therapeutin (R. Schwartz), Systemaufstellerin (DGfS), Co-Leitung Weiterb. Familien- u. Strukturaufstellung, MBSR- u. MBCT-Lehrerin, Dipl.-Ing., HP-Psych., Zen-Praxis. www.sandra-brodtmann.de

Brongs, Stefanie (Seiten 41 f., 121)

Dipl.-Päd., system. Therapeutin, Supervisorin, SE®, Integrale Somat. Psychologie. 20 J. Beratungstätigkeit u. Leitung Ehe-, Familien- u. Lebensberatungsstelle, in eig. Praxis. Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-östliche Zen-Schule®. Zen-Praxis seit 1994. Gründerin Schule f. Taijiquan, Qigong u. Zazen. Leitung Sitzgruppe. www.stefaniebrongs.de

Bryson, Gisela (Seite 25)

BA, Kontemplationslehrerin Via Cordis® u. WSdK, Mitglied im WFdK, seit 1992 Ausb. Meditationslehrende, langj. Ausb.leitung Atemtherapeuten (Ilse-Middendorf-Institut), Supervision, eigene Praxis.

Burggrabe, Helge (Seite 128)

int. tätiger Komponist u. Seminarleiter. Komposition von Oratorien, Hagios-Gesangszyklen u.a., Leiter Kulturprojekt „Human“ zu den Menschenrechten. Ausgehend von der Kathedrale von Chartres seit 1996 Entwicklung umfangreicher Seminart tigkeit f. lebendige Spiritualität durch Gesang, Kontemplation u. Kunst. www.burggrabe.de

Büttner, Dorothea (Seite 133)

Päd., Ganzheitl. Atem- u. Leibtherapie (HAG), Seminart tigkeit, regelm. Angebote Meditation und meditative Kreist nze, Gemeindediakonin. www.ganzheitliche-atemtherapie-d-buettner.de

Buxbaum, Dagmar (Seiten 32, 39)

HP, seit 2006 in eigener Praxis, Entspannungstrainerin, Entspannungsp d., Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-östliche Zen-Schule®, seit über 40 J. Zen-Praxis, leitet seit 2003 Zen-Gruppen (Präsenz, Zoom). www.seelenfrohe.de

Cant , Kay (Seite 60 f.)

Dipl.-Ing., 12 J. Capoeira, 2 J. Ausbilder im Ashram, Personaltrainer, Meditationskursleiter (BYV), seit 2014 Xperience Yogalehrer-Ausbilder. www.xperience-yoga.com

Ceming, Katharina, Dr. phil., Dr. theol.

(Seiten 68, 148)
seit über 15 J. freiberufl. Seminarleiterin u. Publizistin. Promov. Theologin u. Philosophin. Beschäftigt sich mit der Frage, was ein gutes Leben ausmacht u. wie es gelebt werden kann. Dazu Publikationen u. Radiosendungen. Bietet philosoph. Reisen an. www.quelle-des-guten-lebens.de

Chuquisengo, Juan (Seite 101)

seit 20 J. Leiter von Internal Arts Munich. Mehr als 30 J. Praxis in Qigong, Taiji, Kung Fu, Karate, Kendo, Bogenschießen, Meditation. Ausb. int. bei versch. Meistern. Beruflich als Konzertpianist int. Auftritte. www.internalartsmunich.com

Cleve, Nils (Seite 195)

Psychologin MSc, Psychol. Psychoth. in eig. Praxis, Leitung Meditationsgruppe, sitzt in Tradition der Linie Leere Wolke West-östliche Zen-Schule®. www.psychotherapie-cleve.de

Cohen, Moshe (Seite 47)

Zen-Clown aus San Francisco, Gründer von Clowns ohne Grenzen in USA, ehem. Clown-Lehrer des US-Zen-Meisters Bernie Glassman. www.moshecohen.net

Danke, André (Sat Ravi Singh) (Seite 58 f.)

seit 2008 Kursleitung im In- und Ausland (Kundalini Yoga/ Meditation nach Yogi Bajan). Von Yogi Amandeep Singh in die von Baba Sri Chand gegründete Udasin-Linie eingeweiht. Weitere Lehrer u.a. Guru Dev Singh (Sat Nam Rasayan), Don Conreaux (Gong). Int. Fotomodell, Berater/ Mentor/Coach. www.satravi.de

Danke, Andrea (Seite 57)

Kundalini- u. Hatha-Yogalehrerin, seit 2006 int. Kundalini Yogakurse. Ausgeb. u.a. von Gurmukh. Eingeweiht von Yogi Amandeep Singh in die von Baba Sri Chand gegründete Udasin-Linie. Zahlreiche weitere Yogalehrer. Auch tätig als Life Coach u. Beraterin. BA in Psychologie u. Betr.wirtschaft. www.andreadanke.com

Debusmann, Lydia (Seite 109)

Lehrerin der Open Hands Schule (Anne Höfler), u.a. für Jahrestrainings und Fortbildungen für hospizlich-palliativ Engagierte, Dozentin, Hospiz-, Demenz-, Lebens- und Trauerbegleiterin (BVT), Mentorin. www.handauflegen-als-weg.de

Dennes, André C., Dr. (Seite 186)

Neuro- und Molekularbiologe, Biochemiker, Medizin-
didaktiker, MBSR-/MBCT-Lehrer, Coach. Verbindet langj.
Erf. in medizin. Lehre, Prüfungswesen, Faculty Develop-
ment u. neurozentrierter Bildung mit wiss. fundiertem
Zugang zu Achtsamkeit, Stressregulation, Attention Control
u. menschl. Leistungsfähigkeit. www.mindfulness-work.de

Dittrich, Susanne (Seiten 46, 175)

Zen-Praxis seit 1999, zunächst bei R. Drosten Roshi, seit
2016 bei Linda Myoki Lehrhaupt Roshi, von ihr Dharma-
Übertragung zur Zen-Lehrerin. Langj. Yogaerfahrung,
MBSR-Lehrerin, Psycho- und Gruppenlehranalytikerin,
Supervisorin. www.zen-praxis.de

Dörmann, Helmut (Seite 161 ff.)

Gestalttherapeut, Ausb. in Transpersonaler Psychologie, Lei-
ter Hospizdienst i.R., Trauerbegleiter, psychoth. Begleitung,
Lehrer integrale Spiritualität, Kontemplationslehrer (ernannt
von Willigis Jäger). www.helmut-doermann.de

Drescher, Gisela (Seiten 33, 123)

freischaffende Künstlerin u. Kunsttherapeutin, Zen-Meis-
terin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®,
leitet seit 1978 die Freie Werkstatt für Bildhauerei und
Gestaltbildung. www.gisela-drescher.de

Dressler, Stefan, Dr. med. (Seite 144)

FA Psychiatrie u. Psychoth., Holotropes Atmen (Grof certi-
fied), Psychodynam. Traumath., Körperorient. Prozessarb.,
Transpers. Gestalt- u. Traumkörperarb., Begründer Essence
of Heart, Privatpraxis, Lehrth./Supervisor tiefenpsych.
fundierte Psychoth., int. Seminare u. Mitarbeit an Ausb.
Holotropes Atmen. www.essence-sd.de

Dümmig, Renate (Seiten 38, 188)

psycholog. u. Burnout-Beraterin, Trauerbegleiterin in
eigener Praxis, seit über 25 J. Kurstätigkeit für versch.
Körpertherapien u. Taiji-Chan. Meditationspraxis seit 2003,
Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-
Schule®, Leitung Sitzgruppe. www.koerper-bewusst-sein.eu

Eggen, Peter (Seite 96)

Lehrkraft des CTND (Taijiquan, Qigong), Therapeut f.
chines. Medizin, Physiotherapeut, Therapeut „Essentielle
Psychotherapie“ i.A. (auf Basis buddhist. Psychologie).
www.ctnd.de

Eichelbauer, Christa (Seite 107)

Musikstudium, Yogalehrerin, Tangolehrerin seit 2007,
Arbeit an Schnittstelle Tango Argentino/Psychodynamik/
Meditation. 2017 Gründung u. 9 J. Leitung Tangoschule,
Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin, eigene Praxis.
www.xperience-tango.de

Fell-Hagen, Monika (Seiten 56, 143)

Psycholog. Psychoth., seit über 30 J. eigene Praxis, syste-
mische Psychoth., Clarity-Process Trainerin, Yogalehrerin
(BDY/EYU), Sri Ram, tantrisches Yoga (M. Anand), Lehr-
therapeutin u. Ausbilderin in Psychotherapie, war langj.
Zen-Schülerin bei Willigis Jäger, 5 J. Ridhwan-Schule.
www.trans-personal.de

Fiege, Susanne, Dr. rer. nat. (Seiten 86, 170)

Projekt- und Qualitätsmanagerin, Dozentin f. psychische
Gesundheit am Arbeitsplatz, Meditationslehrerin, ehem.
Zen-Priesterin der Hollow Bones Zen-Linie, Mitglied im
Weaving Way Orden. www.bewusstseinsmut.de

Fuchs, Christine, Dr. jur. (Seite 120)

studierte Kunst, Kunstwiss., Kunsttherapie u. Jura, Mitglied
im DFKGT u. BBK, zert. Sitzgruppenleiterin der Linie Leere
Wolke West-Östliche Zen-Schule®. www.christine-fuchs.org

Galda, Donata, Dr. med. (Seiten 35, 41)

FÄ für Psychiatrie u. Psychoth., eigene Praxis. Zen-Lehrerin
der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Mit-
glied des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis
Jäger Stiftung. langj. Schülerin von C. v. Collande (Zen-
Meister White Plum Asanga, Bernie Glassman; Zen-Lehrer
Leere Wolke), Mitglied seiner Zen-Peacemakers-Sangha,
Leitung Sitzgruppe. www.praxis-galda.com

Gehweiler, Ute (Seite 57)

exam. Krankenschwester, Entspannungspädagogin, Lei-
tung Eichenhäuschen (Zentrum fürs Frau- und Elternsein),
GFG-Geburtsvorbereiterin®, Yogalehrerin BYV, Trauer-
begleiterin. www.das-eichenhaeuschen.de

Gerwin, Roswitha Maria (Seite 55)

Kulturreferentin, Autorin, Yogalehrerin BDY/EYU, 30 J.
Leiterin/Dozentin Integrale Yogaschule, Kontemplations-
lehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger),
Mitglied WfDK, 45 J. Lehrerin für Integrale Spiritualität u.
Begleitung im Zen. www.integrale-yogaschule.de

Ghandchi, Alireza (Seite 100)

MA Kunstgeschichte, MSc Körperpsychologie und
Körperpsychotherapie, Körpertherapeut in Tagesklinik.
Gruppentherapien/Kurse u.a. Achtsamkeitstraining, Psy-
choedukations- u. Skillsgruppe. 3. Dan Aikido bei G. Walter
(8. Dan Aikido), Lehrerf. im Dojo Aikido-Zen Berlin.

Giese, Susanne (Seite 54)

Kommunikationswiss., Yoga- u. Meditationslehrerin, Re-
treat-Leiterin, Organisationsberaterin, 2007-21 Gründerin/
Leiterin yogalounge, Aus-/Weiterb. in Körperarb., Hatha
Yoga, Yin Yoga. 2013-19 spirit. Begleitung/Ausb. durch D.
Hertlein. 7 J. Zen-Praxis. Studium Bhagavad Gita.
www.yogalounge.de

Glaserapp, Jan, Dr. phil. (Seite 182)

Psycholog. Psychotherapeut, Supervisor (DVT), langj.
Meditationspraxis in Chan-Tradition.
www.therapie-und-beratung.de

Grashey, Lisa (Seite 179)

HP, MBSR seit 2006, MBCT seit 2009, Deeper Mindfulness
seit 2024, Seniortrainerin/Supervisorin im MBSR/MBCT-
Verband, Mindfulness-Kurse für versch. Institutionen,
eigene Praxis, psychotherap. Hintergrund: Hakomi, IFS,
Psychotraumatologie, Hypnoth., system. Therapie, klien-
tenzent. Gesprächsführung, Co-Leitung MBSR-Ausbildung
IAM, Tübingen. www.achtsamkeit-und-sein.de

Greifelt, Ines (Seiten 142, 148)

system. Supervisorin, Therap., Lehrende (DGfS), Wei-
terb.: hypnosystem. Beratung/Therapie, Yogabasierte
Traumath., Aufstellungen Einzelsetting u. Gruppe (Dr.
R. Wirth), Trauma-Aufstellung u. Körperarbeit/Prinzip d.
Heilungswege (J. Schmidt, Dr. R. Wirth), Praxis im Loft,
Dipl.-Sozialpäd., Meditations- u. Yogapraktizierende.
www.inesgreifelt.de

Greven-Lindemann, Ursula (Seite 128)

Gesangspäd., Sängerin, entwickelte eigene Methode des
Gesangs aus dem Herzen, Ausb. in Klangheilung u. Somatic
Experiencing®, Reiki-Lehrerin, war Zen-Schülerin von Willi-
gis Jäger, Lehrerin f. West-Östliche Weisheit.
www.ursula-greven.de

Grieger, Monika (Seite 69 f.)

Murshida (autorisierte Lehrerin) in Inayati Sufi-Tradition
(Hazrat Inayat Khan), drehender Derwisch (Semazen) in
Tradition der Mewlewi (Rumi), Traumarbeit in Tradition
der Sufis nach Nigel Hamilton (ccpe, London), Gründerin/
Leiterin Sufi-Zentrum Omega, der Khanqah Inayatiya u.
der Zawiya Sophia. www.sufismus.ch

Groschupp, Bernd (Seite 43)

Jurastudium, bis 2026 Richter am OVG, seitdem i.R.,
1983 Beginn Zen-Praxis bei Willigis Jäger, von ihm 2009
beauftragt, Zen zu lehren, seither Leitung Zen-Kurse, 1998
Gründer Zendo Dresden. Teil der Sanghas von Zen-Meister
W. Jäger u. Chan-Meister Jinghui. Regelm. Gast in chines.
Chan-Klöstern. www.zendo-dresden.de

Haack, Sven-Joachim (Seite 131)

ev. Pfarrer i.R., langj. Gemeindepfarrer u. Klinikseelsorger,
Kontemplationslehrer (war Schüler von und ist bestätigter
Lehrer durch Willigis Jäger), Mitglied WfDK, Initiator/Leiter
Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik, Weiterb. in
Gestalt- u. Transpers. Psychoth., sakralem Tanz, Ritual, Ge-
bärde, Klangmassage. www.kontemplationundmystik.de

Hachtmann, Stephan (Seite 26)

Kontemplationslehrer Via Cordis®, Diakon, Seminar-/Vor-
tragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität,
Spiritualität u. Abhängigkeitserf., Autor, Musiker, Kompo-
nist spirit. Lieder. www.stephanhachtmann.de

Halbritter, Indira Ingrid (Seite 152)

zert. Trainerin f. Gewaltfreie Kommunikation (M.B. Rosen-
berg) seit 2018, Lehrerin f. Kundalini Yoga seit 2016, lebt
seit 1999 in Sarajevo, wo sie sich u.a. in der Traineraus-
bildung für GfK engagiert.

Häufle-Yasuda, Nobuko (Seite 118 f.)

Dipl.-Soziologin, Goldschmiedin, buddhistische Priesterin
Gon-Sho-Sozu, Shodo-Meisterin, Lebenskünstlerin. Geb. in
Japan, seit 6. Lebensj. Beschäftigung mit Shodo. Seit 1981
in München. Zahlreiche Auszeichnungen u. Ausstellungen.
www.shodointernational.de

Hemken, Narma Stefanie (Seite 149)

Kunsthistorikerin, Päd. Psychologin, Perspektiven- und Pro-
zesscoach, Resilienztrainerin, Systemaufstellerin (DGfS),
Yogalehrerin (BDY/EYU), Kontemplationsübende am
Benediktushof seit 2019. www.stefanie-hemken.de

Henning, Thomas, Dr. phil. (Seite 117)

Psychotherapeut. Die Shukuhachi schätzt er als Werkzeug des Zen. Sein Lehrer ist Dr. Jim Franklin Saihan. Von Hat-lapa Roshi wurde er als Laie im Rinzaï ordiniert.
www.dr-thomashenning.de

Herberich, Elsbeth Maria (Seiten 37, 108, 116)

Lehrerin der Ikenobo Ikebana Academy Kyoto, Lehrerin Handauflegen der Open Hands Schule, Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Fortb. Psychotherapie (H. Beaumont), Qigong (Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng).

Hinterberger, Thilo, Prof. Dr. rer. nat., Dipl.-Phys. (Seite 132)

Physiker, Neuro- u. Bewusstseinswissenschaftler, leitet Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswiss. (Psychosomat. Medizin, Uniklinikum Regensburg), beschäftigt sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins. Präsident GBB e.V. www.bewusstseinswissenschaften.net

Höfler, Anne (Seiten 108 f.)

praktiziert seit 1981 Handauflegen, seit 1989 Vorträge/Kurse in kirchl. Bildungshäusern, Fortb. für Pflegende in öff. Einrichtungen. Seit 2002 Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), von W. Jäger bestätigt. Verbindet in ihren Kursen Handauflegen u. Kontemplation. Gründerin Open Hands Schule für Handauflegen. www.openhands-schule-des-handauflegens.de

Höhn, Martin (Seiten 104, 146)

Ausbilder Focusing (DFI), TaKeTiNa®-Rhythmspäd., Dipl.-Musiklehrer. Therap. Erf. in psychosomat. Kliniken Heiligenfeld u. Privatklinik Bad Grönenbach. Langj. Tätigkeit als Rhythmspäd. u. Seminarleiter. Selbständiger Focusing-Berater in eigener Praxis. www.martinhohn.de

Holzapfel, Michael (Seite 78 ff.)

Physiotherapeut, Osteopath, Tanz- und Gymnastiklehrer, langj. Tätigkeit als Berater u. Ausbilder der Telefonseelsorge, Lehrer für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), seit 2010 Achtsamkeitskurse am Benediktushof, Meditationspraxis seit 1997 (Kontemplation, Zen).

Hölzel, Britta, Dr. phil. (Seite 183)

Dipl.-Psych., MBSR-Lehrerin. Begeistert von der transformativen Kraft der Meditation untersuchte sie u.a. an der Harvard Medical School, Boston u. TU München mit Kernspin Gehirnveränderungen durch Meditation. Selbständige Achtsamkeitstrainerin u. Referentin für Achtsamkeitslehrende. www.brittahoelzel.de

Holzinger, Christa Katharina (Seite 110)

Dipl.-Päd., Fachberaterin f. Psychotraumatologie, Somatic Experiencing®Practitioner, Biodanza-Ausbildung, Zen- u. Kontemplationsschulung, Diamond-Approach-Praxis, langj. in Erw.bildung u. körperorientierter Traumaarbeit tätig.

Homberger, Harald (Seiten 50, 141)

Psychotherapeut in eigener Praxis, Aufstellungsseminare u. Weiterbildungen (DGfS) seit 1995. Spirituelle Leitung u. Lehrer des Samyama Integrale Yogameditation e.V., Yogateachertrainer KYF Chennai, Yogalehrer (BDY/EYU), HP, Kontemplationslehrer der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger). www.harald-homberger.de

Horender, Ulrich (Seite 95)

Jugend- u. Heimerzieher, langj. Leitungserf. in soz. Einrichtungen. Seit 2010 Weg der Initiatischen Schwertarbeit, 2019-23 Ausb. bei Schwertmeister Günther Maag-Röckemann (Iaido, 4. Dan). Seit 2018 Begleitung von Menschen in Kursen u. Einzelarbeit. www.initiatische-schwertarbeit.de

Hundsatz, Thomas (Seite 134)

Logopäde, Gesangslehrer. Als Seminarleiter gibt er die Freude am Singen und Sprechen weiter.
www.sprechenundstimme.de

Huss, Alexandra (Seite 194 f.)

langj. Zen-Übende, Schauspielerin, angehende Theaterpäd., arbeitet als Theatertherap. mit Kindern u. Jugendl., ist Teil des Future Lab am Benediktushof, gibt Kurse an Schnittstelle von Schauspiel u. Meditation, bietet Familienaufstellungen an.

Jaekel, Birgit (Seite 101 f.)

über 25 J. Erf. in Kampfkunst u. Yoga, Leitung Zen-Kampfkunst & Yoga-Schule, Seonmudo-Instruktorin, Karate 1. Dan, Meditationsanleiterin, zert. Sitzgruppenleiterin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, Yogalehrerin, Trainerin f. natürliche Bewegung, Prähistorikerin MA, Schriftstellerin, ehem. Lead Consultant bei Alternativem Nobelpreis. www.learn-to-flow.com

Jäger, Eva Maria, Prof. Dr. (Seite 73)

Dipl.-Psych., Psychoth., langj. Praxiserf. mit Integration christl. Ressourcen, Qigong-Lehrerin, Lehraufträge, Entwicklerin Master-Studiengang Integrative Beratung (HS Liebenzell), Mitautorin: Spirituelles Embodiment.
www.evamariajaeger.de

Käfer, Simone (Seite 94)

Magister Japanologie, Philosophie u. Religionswiss., Kyudo-Ausb., Kyudo-Schützin seit 2006, 2. Dan, Mitglied im Dt. Kyudo Bund, langj. int. Erf. in Erw.bildung, Atemtrainerin, HP Psychotherapie i.A.

Kaiser, Annette (Seite 68)

spirituelle Lehrerin u. Leiterin Seminarhaus Goldener Wind by Villa Unspunnen (CH). Int. Meditationsretreats. 17 J. Schülerin von Irina Tweedie, führt seit 1998 deren Sufi-Pfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter, hin zu einer universellen Spiritualität. Taiji-Lehrerin/-Ausbildung, eigener Übungsweg DO, spirituelle Traumarbeit. Autorin. www.goldenerwind.ch

Kapp, Gerlinde (Seite 108 f.)

Lehrerin für Handauflegen u. im Leitungsteam der Open Hands Schule (Anne Höfler), eigene Praxis im Handaufl., langj. Kontemplationspraxis, Meditation im Gewahrsein u. Transpers. Prozessarb. (R. Stiegler), päd. Fachkraft, Lebens- u. Sozialberatung. www.gerlindekapp.de

Karama, Miriam, Dr. phil. (Seite 149)

Dozentin, Lehrerin, Gesprächstherapie (HPG), Familien- u. Systemaufstellungen (nach DGfS), Trauer- (BVT) und Krisenbegleiterin (ZfN), Ausbilderin f. Trauerbegleiter, langj. Schülerin des Zen-Meisters C. v. Collande.
www.miriam-karama.de

Karner-Klett, Doris (Seiten 24, 50)

Yogalehrerin BDY/EYU (Tradition Krishnamacharya/Desikachar/Sriram), Yogalehrtätigkeit seit 1989, Teacher-Trainer autorisiert von Desikachar, als Zen-Lehrerin autorisiert durch Willigis Jäger, Ass. von H. Simon-Wagenbach, spirituelle Leiterin u. Lehrerin des Samyama Integrale Yogameditation e.V. www.yogakirchheimteck.de

Kleer, Anja (Seite 138)

Ausb. Transpersonale Prozessarbeit bei R. Stiegler. Meditation, Tiefenökologie, Vision Quest, Mitentwicklung walkAway. Päd. Arbeit, Mediatorin, Künstlerin. Seit 2019 Kursleiterin Bewusstseinschule SEELEundSEIN (R. Stiegler). www.soulsatellites.de

Klein, Sibylla (Seite 87)

Meditationslehrerin, Feldenkrais-Trainerin, Choreographin, Dipl.-Tanzpäd., seit 1995 Metta- u. Vipassana-Meditation, spiritueller Lehrer Jack Kornfield. www.sibylla-klein.com

Kohnen, Sandra (Seite 50 f.)

Yogalehrerin BDY/EYU (Tradition Krishnamacharya/Desikachar), Lehrerin Samyama Integrale Yogameditation e.V., Körpertherapeutin, Hospizbegleiterin, Trauerbegleitung, Buchhändlerin. www.raum-yoga-bewegung.de

Kohtes, Paul J. (Seite 45 f.)

Zen- und Yogalehrer. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen dabei, zu sich selbst zu finden und sich von dort aus für alle Wesen öffnen zu können. Mitgründer und Stimme von 7Mind, einer MeditationsApp mit über 2 Mio. Nutzern in Dtl. 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

Kölcze, Tschongor (Seite 132)

Gongmusiker, Cellopäd., Musikkinesiologe, Klang-massageth., Coach. Seit 25 J. Seminarveranstalter u. Klangausbilder f. Klangkonzerte/-meditation/-massage-methoden. Gong- u. Klangkonzerte. www.klangurlaub.de

Kolek Braun, Maria (Seiten 17, 24, 54, 192)

Dipl.-Theol., Germanistin, Kontemplationslehrerin Linie Wolke des Nichtwissens in der Tradition von Willigis Jäger, Vorstandsmitglied WFdK, MBSR-Lehrerin. Im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich tätig.

Kolk, Sylvia, Dr. phil. (Seite 66)

seit 30 J. buddhistische Meditationslehrerin, autorisiert von Ayya Khema. Sie vermittelt die zeitlose Weisheit von Samatha und Vipassana. Gründete u.a. das buddhistische Stadt-Zentrum Hamburg u. eine Online-Community. www.sylvia-kolk.de

Korp, Harald-Alexander (Seite 74)

MA phil., Uni-Dozent f. Religionswiss., Lehrer, seit 2009 Sterbebegleiter (Hospiz), Achtsamkeits- u. Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach (HCDA), Autor u.a. zu Meister Eckhart. www.hakorp.de

Kraemmer, Renée Maria (Seiten 87, 181)

MBSR-Lehrerin/Doz. (IAS), Physioth., Sensory Awareness Leader, langj. Zen- u. Koan-Praxis sowie Kursleitung. Weiterb. in Körperarb., Coaching, Yoga, TSY, Neuro-Yoga, TSM. www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Krahn, Karoline (Seite 99 f.)

Lehrerin für Shaolin Qigong und Taijiquan, Zen-Lehrerin und Personal Assistance Teacher bei Dr. J. Niemuth, NLP-Practitioner DVNLP, Trainerin der Hippokratischen Charakterologie. www.taiji-weg.de

Kraus, Alexandra (Seiten 44, 117, 121)

Dipl.-Musikpäd., Konzertflötistin, Shaku-hachi-Meisterin (Shihan) seit 2020, Studium bei den Shaku-hachi-Meistern Dr. Jim Franklin u. Teruo Furuya, Tokyo, langj. Zen-Praxis. www.alexandra-kraus.de

Krudup, Karin (Seiten 87, 178)

Pädagogin, Ausbildungsleiterin, Dozentin u. Supervisorin in MBSR-Lehrer*innen-Weiterbildung (IAS), MBSR-/MBCL-/MBCT-Lehrerin, seit 1986 Meditationserfahrung, seit 1999 Metta- u. Vipassana-Meditation, Taijiquan- u. Qigong-Lehrerin. www.karin-krudup.de

Kruljac, Renato (Seiten 81, 91, 110, 151)

MA Pädagogik/Bildungsmanagement, Trainer f. Achtsamkeit u. Intuition, MBSR-/MBCL-Senior Teacher, Coach, Existenzieller Gestaltth., Kampfkünstler, Zen-/Kontemplationsschulung bei Willigis Jäger, langj. int. Kursleitung, Fortb.: Polyvagal-Theorie, Somatic Experiencing®, traumasensible Körperarbeit. Autor. www.achtsamkeit-intuition.de

Kubitz, Carmen (Seite 123)

künstlerische Fotografin, Coach, Gründungsdozentin Fotokunstakademie WennHeldenReisen, internationale Kurstätigkeit seit 2014. www.carmenkubitz.de

Kurz, Ulrich (Seite 100)

Dipl.-Psych., Psychol. Psychoth., Körperpsychoth., eigene Praxis. Dozent, Lehrtherapeut u. Supervisor Psychotherapie. 4. Dan Aikido von Gerhard Walter (8. Dan Aikido). Langj. Meditationserf., u.a. Lehrerfahrung im Aikido-Zen-Dojo Berlin.

Ladik, Annamaria (Seite 104)

Ärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychosomat. Medizin u. Psychotherapie, spezielle Psychotraumatologie DeGPT, seit 2004 eigene Praxis, seit 2002 Zapchen Somatics-Lehrerin (Dr. Julie Henderson). www.zapchen.de

Lee, Riley, Dr. (Seiten 111, 117)

BA, MA und PhD in Musikwissenschaft (USA, Australien), langj. int. Lehr-/Seminartätigkeit, seit 1980 als erster Nicht-Japaner Dai Shihan (Großmeister) der Shaku-hachi-Flöte, die er in Japan bei Kasuya Yokoyama/Chikuho Sakai II studierte. Über 60 CD-/DVD-Veröff., 2025 Gastmusiker beim 7. Welt-Shaku-hachi-Festival. www.rileylee.com

Lehrhaupt, Linda, Dr. phil. (Seiten 87, 175, 181)

Begründerin Institut für Achtsamkeit (IAS), dort auch als Dozentin, Supervisorin und spirituelle Begleiterin tätig. Unterrichtet seit 1993 MBSR u. bildet seit 2002 MBSR-Lehrer aus. Übt seit 1979 Zen, ist Zen-Lehrerin (Roshi) der Zen-Herz-Sangha (Teil der White Plum Asanga), Taiji- u. Qigong-Lehrerin. Leitet int. Retreats in Achtsamkeits- u. Zen-Meditation. Autorin. www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Lener, Christine (Seite 116)

Senior Professorin in Ikebana Floral Art. Einzige Europäerin mit abgeschlossenem Studium am Ikenobo Central Institute of Ikebana, Kyoto/Japan (1989-2002). 30 J. Präsentation Ikebana-Kultur durch Lehren u. int. Ausstellungen, 20 J. Unterweisung in Zen-Meditation, Gründerin der Ikenobo Kado Study Group Austria Tachibana-kai. www.ikebana-study-group.eu

Leverenz, Karsten (Seite 37)

ev. Theologe, Klinikseelsorger i.R., Paar-, Lebens- u. Familienberater, Supervisor, Coach, Seelsorgefortbildner, Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®, seit 2014 Leitung Meditationsgruppe, seit 2020 Zen-Kurse. www.leverenz-koeln.de

Leverenz, Marianne (Seite 37)

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

Lindemann, Ulf (Seite 128)

Lehrer für schamanisches Wissen, spiritueller Begleiter, Autor, Seminarleiter, Musiker. www.ulf-lindemann.de

Löffler, Sabine (Seiten 145, 169)

Dipl.-Psych., Familienth., int. zert. PBSP-Therapeutin/-Trainerin (Pesso-Therapie), Supervisorin. Weiterb. in Ego-State-Therapie, ressourcenorient. Psychoth., Brain-spotting. Langj. Mitarbeit im soz.psychiatr. Dienst, eigene Praxis, Trainerin/Supervisorin f. Therapeuten. www.pesso-therapie.de

Luger-Schreiner, Helga (Seite 82 f.)

Mag. art., Künstlerin, Kunstpäd., multimediale Kunsttherap., MSC-Lehrerin, Metta-Meditationslehrerin, Doz., Autorin, Konzept/Leitung PAS (Uni Wien), Co-Kreation Hochschul-LG Achtsamkeit u. Weiterb. (AVE-Institut), Gründerin von AANAA. www.powerful-heart.at

Luthe, Mirjam (Seite 84)

Lehrerin f. MSC/MBSR/AITW/IGDJ/Yoga, nach 15 J. Beratung in int. Entwicklungszus.arb. aktiv f. versch. int. Institutionen, Interventionstrainerin Social Neuroscience Lab (Max-Planck-Ges.), seit 2012 Koordination Netzwerk „Dankbar leben“ (Br. David Steindl-Rast), MA European Studies, langj. Meditationspraxis. www.walk-in-beauty.org

Maaß, Beate (Seite 153)

iRest® Yoga Nidra Meditation-Mentorin u. -Lehrerin, Yogalehrerin BDY/EYU/GGF, langj. auf Wegen nicht-dualer Lehren: Kashmirischer Sivaismus, Yoga, tibet. Buddhismus. Sprachwissenschaftlerin. www.herzensatem.de

Mangold, Jörg (Seiten 82 f., 86, 89)

Psychotherapeut, FA Kinder-/Jugendpsychiatrie, Achtsamkeitslehrer MSC/MBSR/MBCT/MBCL/MCP/MPL/PNT, Master-Trainer Positive Psych., Autor, Ausb.leitung klinische Achtsamkeits- u. Selbstmitgeföhlslehrende, Teacher-Trainer für MCP/MPL/MCE. www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

Mannschatz, Marie (Seite 65)

drei Jahrzehnte Gestalt- u. Körpertherapeutin in eigener Praxis, Ausb. in buddhist. Theravada-Tradition bei Jack Kornfield, unterrichtet über 30 J. Vipassana- u. Metta-Meditation, Autorin mehrerer Bestseller über buddhist. Alltagspraxis. www.mariemannschatz.de

Manstetten, Reiner, Dr. phil. (Seite 23)

Philosoph, Uni-Doz., von Willigis Jäger zum Lehrer für Zen u. Kontemplation ernannt, seit 1998 Kontemplationskurse, Autor. www.reiner-manstetten.de

Max, Elke (Seite 182)

FÄ für Psychiatrie/Psychoth./Psychosomat. Medizin, Psychoanalyse (DGIP), Sportpsychologie im Leistungssport (BDP), Supervisorin für DBT u. systemische Therapien (RGST), Dozentin bei der AWP Freiburg.

May, Silke (Seiten 81, 85, 104)

Studium Malerei (Alanus HS), Kunsttherap. DGKT, BA Kunsttherapie u. Soziale Kunst, HP Psychoth., Traumath. PITT®, eig. Praxis, MBSR-/MBCT-Senior Teacher, Zen-Praxis (Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®). www.mbsr-silke-may.de

Mayer, Heike (Seite 181)

IFS-Therapeutin u. -Supervisorin, Trainerin IFS-Ausb., HP Psychoth., MBSR-Senior Trainerin, von Linda Myoki Lehrhaupt Roshi als Zen-Lehrerin autorisiert (White Plum Asanga), leitet IFS- u. Zen-Retreats sowie Fortb. zu Achtsamkeit, Autorin. www.achtsamkeitstraining-muenchen.de

Messer, Mechthild (Seite 159 f.)

MA, über 25 J. Laufbahnberaterin (ZML) u. Schreibtherap. in eig. Praxis: Beruf u. Biografie. Personaltrainerin, Biografie-Coach f. berufl. Neuorientierung, Fortb. in Gestaltberatung (IGB). www.beruf-und-biografie.de

Metz, Gerd (Seiten 86, 170)

Dipl.-Psych., Senior Business Coach, Trainer, Psychotherapeut, Inhaber/Leiter ZEB Nürnberg, zert. Ausb. für MBSR-Lehrende, langj. Meditationspraxis. www.zeb-nuernberg.de

Mikuskovics, Bernhard (Seite 133)

Musikpäd. Obertongesang und -musik, Musiker, ausgezeichnet mit internat. Musikpreisen, Energiearbeit mit Stimme u. Klangyoga, spirit. Lehrer im Bereich Stimme, Atem, Schwingung, Kontemplation. www.mikuskovics.info

Minde, Uwe (Seiten 143, 145, 169)

Psychologe, Psycho- u. Verhaltenstherapeut, Weiterb. in Hypnose, Gestalt- u. Familienth., Ausb. in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP bei A. Pesso u. L. Perquin), seit 2007 PBSP in eigener Praxis, Zen-Praxis. www.uweminde.de

Mitzienger, Dietmar (Seite 183)

Psycholog. Psychotherapeut, Supervisor, Yogalehrer BDY/EYU, Begründer Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT), Autor, Mitglied im Forum universitärer Arbeitsgruppen f. Naturheilverfahren u. Komplementärmedizin. www.yoga-basierte-traumatherapie.de

Möhle, Gisela (Seite 144)

Psychoth. HPG, Hebamme, Ausb. in Methoden der Transpers. Psychoth. u. Prozessarb., Grof certified Holotropic Breathwork Practitioner, seit über 20 J. Angebote im Holotropen Atmen, Weiterb. Gestalt- u. Psychodrama, langj. Meditationspraxis. www.holo-tropes-atmen.de

Mohr, Andrea (Seite 126)

Vergolderlehre, Kunstgeschichte, Akademie der bildenden Künste Wien, int. Arbeitsaufenthalte, Gründung Atelier Mohr Düsseldorf. www.andrea-mohr.de

Mohr, Kristina (Seite 156)

Dipl.-Psych., Clownin (TuT), Saxophonistin, langj. Bühnenerf., Trainerin für Clownerie und Entspannung (für kontaktintensive Berufe). Achtsamkeitspraxis nach Thich Nhat Hanh. www.kristinamohr.de

Moritz, Klaus-Dieter (Seite 103)

lizenzierter Feldenkrais®-Lehrer FVD (Mark Reese, USA). Seit 2004 Kursleiter für Kontemplation (kontemplatives Gebet), Meditation und Körperarbeit. www.feldenkrais-meditation.de

Morrien, Birgitt E. (Seite 159 f.)

Kommunikationswiss., Senior Coach DBVC, begleitet seit über 25 J. Menschen in bes. berufl. Veränderungszeiten, Autorin, Methodenentwicklerin (DreamGuidance-Methode), int. tätig, eigene Beratungspraxis. www.cop-morrien.de

Nagel, Klaus (Seite 131)

Dipl.-Geograph, Singleiter, Liedautor, Mitglied Initiative Singende Krankenhäuser, leitet meditatives, heilsames Singen, praktiziert mit Intersein-Sangha. www.sovielhimmel.de

Nakamura, Yuka, Dr. phil. (Seite 66)

autorisierte buddhist. Meditationslehrerin, Psychologin, MBSR-Lehrerin, über 30 J. Praxis in versch. buddhist. Traditionen, lehrt seit über 12 J. Einsichtsmeditation in Europa und USA. www.yuka-nakamura.ch

Neumann, Sarah (Seite 131)

Sängerin, Dipl.-Gesangspädagogin für Jazz- u. Populärmusik, Chorleiterin, TaKeTiNa®-Rhythmuspädagogin, leitet Workshops, Seminare, Chöre u. offene Singformate im Bereich Stimme, Rhythmus u. musikalische Präsenz. www.sarahneumann.de

Niemuth, Jochen, Dr. rer.nat. (Seiten 43 f., 99 f., 121, 125, 154 f.)

Studium Biologie u. Philosophie, Zen-Lehrer (ernannt von Willigis Jäger, Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®), Autor, Künstler, leitet Zentrum für Meditation u. Kreativität Zendo am Saupurzel, Karlstadt. www.mandala-zen.de

Nüssel, Michaela (Seite 147)

Dipl.-Psych., HP Psychotherapie, Logotherapeutin (nach Viktor E. Frankl, DGLE), Atemtherapeutin (nach Grof/Michel), system. Beraterin/Coach, über 20 J. (Führungs-) Funktionen Personal- u. Organisationsentw., war langj. Kontemplationsschülerin von Willigis Jäger. www.beratung-nuessel.de

Olejniczak, Margot (Seite 124)

Künstlerin, Dozentin für jap. Tuschemalerei, studiert seit 2002 Sumi-e in Japan, unterrichtet in Europa, int. Ausstellungen, int. Auszeichnungen. 2021 jap. Namen Toh-kou von ihrem Meister Tohun Kobayashi erhalten. 2020 Sonderpreis des jap. Außenministeriums. www.m-olejniczak.ch

Österle, Michael HoKai (Seite 94)

Zen-Lehrer der Linie von Kobun Chino Roshi, spirit. Leiter Zen-Kloster Altbäckersmühle, Dharma-Nachfolger seiner Eltern, GenKi u. KyuSei, Studium Politikwiss., langj. Leitung Einrichtungen in Gerontopsychiatrie. www.zen-zentrum-altbaeckersmuehle.de

Ott, Ulrich, Dr. phil. nat. (Seite 88)

promov. Dipl.-Psych., seit 1998 an Uni Gießen tätig, seit 2005 beim Institut für Grenzgebiete der Psych. u. Psychohygiene, Freiburg, Weiterb.: Yoga, Gestaltkörperarb., kognitive Verhaltensth., unterrichtet seit über 30 J. Yoga u. Meditation, Autor. www.ulrichott.com

Paanakker, Peter (Seiten 83 f., 90, 161, 169)

Achtsamkeitslehrer, MBSR-/MSC-/MBCL-/MBCT-Lehrer, Somatic Experiencing®, Internal Family Systems Praktiker/Coach/Supervisor, über 30 J. Erf. mit Achtsamkeit u. Meditation. www.peterpaanakker.de

Park, Chan (Seite 107)

ehem. NASA-Ingenieur, Mindful-Tango-Lehrer, Autor u. Filmemacher zum Thema Tango, seit 1997 erforscht er Tango als Weg zu Präsenz, Verbindung u. Meditation in Bewegung, auch in Buenos Aires. www.tangozen.com

Pellio, Eva Ursula (Seite 162)

Shiatsu-Lehrerin, Dipl.-Betriebswirtin, Spiritual-Care-Begleiterin, über 20 J. Hospizarbeit u. Lernende des TAO/der Fünf Wandlungsphasen (Dianne Connelly), eig. Shiatsu-Praxis, langj. Meditationserf. www.Qi-atsu.de

Pennington, George (Seiten 74, 155)

lebenslanger psycholog. Forscher u. Lehrer, seit 1977 Begleiter/Coach für psychische Prozesse, tiefgehende Meditationserf. mit den Tafeln von Chartres, Autor von 7 Büchern zu psycholog. Themen. www.pennington-training.com

Pietzko, Albert (Seiten 147, 157, 161, 184 f.)

ehemaliger Geschäftsführender Gesellschafter Unternehmensberatung Heiligenfeld & Pietzko GmbH, Zen-Praxis seit 1990, Entwickler der Ausbildung Essenz-Coaching, Tätigkeitsschwerpunkte: Managementcoaching, Leadershiptraining, Unternehmenskultur, Reinventing Organisations, Teamentwicklung. www.essenzcoaching.com

Platsch, Anna (Seite 157)

Schriftstellerin, Reisende u. Leiterin von Schreibretreats, in denen die transformative Kraft des Schreibens der Entwicklung einer lebensnahen, offenen Spiritualität dient. www.annaplatsch.de

Platsch, Klaus-Dieter, Dr. med. (Seite 73)

Arzt f. innere Medizin, chines. Medizin u. Psychoth., geschult in einer westl. Sufi-Tradition, vertritt er heute eine offene, traditionsübergreifende Spiritualität, Autor. www.herzdeslebens.net

Pompe, Xenia (Seite 146)

Enneagramm-Lehrerin in der mündlichen Tradition, Päd., Trainerin, Coach. Begleitung von Menschen mit dem Enneagramm. Seit 1996 Enneagrammarbeit, davon 16 J. als Kursleiterin, seit 2007 Meditationspraxis, studiert und praktiziert die Lehren von Paramahansa Yogananda. www.treffpunkt-enneagramm.de

Poraj, Alexander, Dr. theol. (Seiten 30 ff., 176 f., 188, 192, 197)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Vita siehe Seite 215. www.drporaj.ch

Prescher, Andreas (Seite 34)

Taiko-Lehrer und Gründer des Kumano Taiko Dōjō in Offenburg. Schüler von Peter Su Markus und Anne Wagner. Regelmäßige Aufenthalte in Japan. www.prescher.net

Ranné, Nabil, Dr. Sportwiss. (Seite 96)

Kommunikations- u. Sportwiss., lehrt in 12. Generation der Gründerfamilie Taijiquan, Mitgründer CTND u. CTNAcademy, als Coach, Autor u. Ausbilder aktiv, von Dachverbänden DDQT u. BVTQ anerkannt. www.ctnd.de

Ratzel, Lucy (Seite 98)

Qigong- u. Chan Mi Gong-Kursleiterin (DDQT), hat bei Xiao Yan Liu, Hong Thay Lee und Dr. Zuzana Sebková-Thaller gelernt, ausgebildet in Shin Tai bei Veronika Mager, Qigong-Retreats in Griechenland, Gründerin QiFLOW (Qigong Online Studio). www.lucyratzel.com

Reichardt, Jutta (Seite 129)

FÄ psychosomat. Medizin/Psychoth./Allgemeinmedizin, über 30 J. integrative Medizin u. Psychotherapie u.a. mit energet. Heilweisen u. Klängen in eig. Praxis u. in Seminaren., langj. Meditationserf. www.lichthaus-musik.de

Reichel, Maria (Seite 26)

Kontemplationslehrerin WFDK, analyt. Psychologie, war Vorstand u. Pfarrerin im Ev. Kloster Schwanberg, seit 1997 Exerzitien u. Leibarbeit, seit 2007 Centering Prayer nach Thomas Keating. www.centering-prayer.de

Reichmann, Sven (Seite 40)

Zen-Lehrer der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie in Hamburg. www.svenreichmann.de

Reis Habito, Maria, Dr. (Seite 44)

in Dtld. geb., lebt in den USA, 2012 zum Authorized Teacher der Sanbo-Zen Int. Lineage ernannt, seitdem Guiding Teacher des Sophia Zen Centers in South Bend, seit 1980 Verbindung zu Dharma Master Hsin Tao, übersetzt seit mehr als 10 J. bei seinen Sesshins, 2023 von ihm zum Authorized Teacher ernannt. www.sophiazen.org

Renner, Agnes (Seite 56)

Dipl.-Psych., Dozentin (Akademie für Heilpäd.), Ausb. Gestaltth., Beratung u. Begleitung in eig. Praxis, seit 20 J. Yogalehrerin (Sivananda Vedanta Center), Weiterbildung in Indien. www.sivananda.org.in/neyyardam/the-lineage

Renz, Siegfried (Seite 104)

Kreativtherapeut, TaKeTiNa®-Rhythmuspäd., Hakomi-Therapeut, HP Psychotherapie, Studium Bildhauerei u. Flamenco-Gitarre. www.siegfried-renz.de

Reuter, Thomas (Seite 126)

Bildhauer, Steinmetzlehre, Meisterschule, Wanderjahre, Stipendium an Kirche Sagrada Familia, freiberufl. Bildhauer, Arbeiten im öff. u. sakralen Raum, langj. Meditationspraxis. www.thomasreuter-bildhauer.de

Rihm, Frank (Seite 130)

Dipl.-Musik-/Kreativtherapeut, TaKeTiNa®-Rhythmusth., Gestaltth., SE® Tiefenpsych. Psychoth., HP Psychoth., langj. tätig in Heiligenfeldkliniken, Meditationserfahrung. www.frankrihm.info

Rosen, Manfred (Seiten 34 f., 180, 192 ff., 196)

Zen-Meister und spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger, Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, lebt und arbeitet in einem Mehrgenerationenprojekt mit traumatisierten jungen Menschen. www.zen.sunny-day.org

Rothe, Daniel, Dr. theol. (Seite 20)

kath. Theologe, wiss. Mitarbeiter Uni Mainz, Promotion zum Thema: „Einen Gott, den es gibt, gibt es nicht. Metaphorik u. religiöses Erleben im 21. Jh.“, theol. Referent Bischof von Mainz, Kontemplationslehrer der Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger). www.jetzundhier-bensheim.de

Saner, Regula (Seite 86)

Psychotherapeutin SBAP (CH) in eigener Praxis, Basel. Zert. MSC-/MBSR-Trainerin (UCSD & UMass Med), langj. Meditationspraxis, Ausbilderin, Dozentin. www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/projekt/regula-saner/

Schaefer-Kölcze, Doris (Seite 132)

psych. Beraterin, Yoga-Meditationstherapeutin, Kinesiologin, staatl. geprüfte Bühnentänzerin, Choreografin. www.dorisschaefer.com

Schlender, Barbara (Seite 105)

zert. Biodanza-Leiterin und -Ausbilderin, Direktorin Biodanzaschule Stuttgart/Kassel, Dipl.-Soz.päd., Initiatische Prozessbegleitung, int. Biodanza-Angebote. www.biodanza-mitte.de

Schreiner, Sabine (Seite 99)

Juristin, Chan Mi Gong- u. Qigong-Ausbilderin, anerkannt vom DDQT u. CMGG, 1. Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft, ausgebildet von Dr. Zuzana Sebková-Thaller, zahlreiche weitere Lehrer*innen sowie regelm. Fortb., Autorin. www.schreiner-qigong.de

Schupp, Isabel (Seite 164)

Trauerfachberaterin, MBSR-/MSC-Lehrerin, 30 J. Achtsamkeitspraxis, Kommunikationstrainerin Palliative-Care/Hospizarbeit (Uni), Autorin. www.isabel-schupp.de

Schwenkler, Ulrike (Seite 52)

Dipl.-Betriebswirtin, Yogalehrerin BDY/EYU, 12-j. Ausb. „Spirit. Heilung/therapeut. Yoga“ (B. Schenkbiel), alle Einweihungen in Babajis Kriya Yoga (Trad. Yogi Ramaiah), langj. Zen- und Kontemplationspraxis bei Willigis Jäger, zahlreiche Fortbildungen. www.yogaschule-schwenkler.de

Schwienhorst-Schönberger, Ludger, Prof. em. Dr. theol. (Seite 23)

Studium Philosophie u. Theologie, war Prof. für alttestamentliche Bibelwiss. an Uni Wien, Kontemplationslehrer, seit 1983 Initiatische Therapie, Kontemplation und Zen.

Seegy, Sybille (Seite 158)

klin. Gestaltth., Paarth., Systemisch Integrative Paarth. (H. Jellouschek Institut), Sexualth., IFS, MBSR-/MBCT-/MBCL-/Vini Yoga-Lehrerin, HP Psychoth., 25 J. eig. Praxis. www.achtsamkeit-seegy.de

Segatz, Helga (Seite 111)

Atemtherapeutin (Herta Richter), Weiterbildung (Irmela Halstenbach), seit 1989 Einzel-/Gruppenarb., seit 1994 Unterricht/Fachfortb. f. Atemtherapeuten, langj. Kontemplationserf., Autorin. www.einfachatmen.de

Sell, Johannes (Seite 133)

Theologe, Kirchenmusiker, Kontemplationslehrer WFdK u. Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), Gregorianik: intensive Zusammenarbeit mit G. Joppich.

Shepherd-Kobel, Katharina (Seite 118)

Lehrerin, Theologiestudium, 10 J. in Japan, dort Tuschkmalerei bei Tazuko Niimra u. Zen unter Yamada Kōun Roshi, Zen-Lehrerin der Sanbo-Zen-Schule, seit 1991 Unterricht Tuschkmalerei, 2024 Outstanding Women in Buddhism Award für ihren langj. Einsatz für Tuschkmalerei u. Zen-Meditation, Autorin. www.tuschkmalerei.ch

Sickora, Katrin (Seite 168)

system. Orga.beraterin, Prozessbegleiterin, Coachin, Wirtschaftsmediatorin, Dipl.-Ing., Großgruppenmoderatorin von Zukunftstagen mit Theorie U, Social Presencing Theater SPT, Somatic Experiencing®. www.katrin-sickora.de

Sievering-Glatz, Ansgar (Seite 53 f.)

Leitung Zentrum Monte Verità, Dipl.-Psych., Gesprächspsychoth., Yogalehrer BDY/EYU, Kontemplationslehrer WFdK u. Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), Micromovement Bodywork Therapeut, Ausbilder f. Yogalehrer/Schlaf- u. Entspannungstherapeuten. www.monteverta.de

Skovgaard Poulsen, Therese (Seite 59)

über 36 J. Erf. als Hebamme, Expertin f. Yoga, westl. u. chinesis. Medizin, Akupunktur, Ernährung, Meditation, Sanskrit, ganzheitliche Heilung, Unterricht bei bedeutenden spirituellen Lehrern. www.vedawellnessretreat.com

Skowronnek, Bettina (Seite 139 f.)

Psychotherapie (HPG), Aus- und Fortb.: Initiatische Therapie nach Dürckheim, Transpersonale Prozessarb. (R. Stiegler), Gestaltth., Familienstellen. Bis 2002 Kreativtherapeutin in Heiligenfeld Kliniken, war langj. Co-Leiterin in Bewusstseinsschule SEELeundSEIN (R. Stiegler). www.bettinaskowronnek.com

Söhner, Erhard (Seite 105)

Biodanza-Leiter/-Ausbilder. Direktor Biodanzaschule Stgt./Kassel, prozessorientiertes Coaching, Ausbilder in Biodanza-Schulen weltweit. www.biodanza-mitte.de

Stede, Carolin (Seite 130)

MSc Psych., Tiefenpsycholog. Psychotherapeutin, TaKeTiNa®-Rhythmspäd., Ausb. in Hatha-Yoga, versch. Seminare in achtsamkeitsbasierter Körperpsychoth., Meditationspraxis. www.carolinstede.com

Stern, Nicole (Seiten 67, 88, 187)

autorisierte Vipassana- u. Dharmalehrerin (Christopher Titmuss) mit langjähriger int. Erf., davor Zen-Praxis, seit 30 J. Beschäftigung mit versch. Meditationstechniken u. spirit. Wegen, Psychologiestudium, Mitglied Netzwerk Buddhist Teachers Europe, Leiterin Kurse und Teacher Training Deep Rest Meditation, Podcast, Autorin. www.nicolestern.de

Stiegler, Richard (Seiten 72, 138)

HP, Aus- und Fortb. in Humanistischer u. Transpersonaler Psychologie, langj. Meditationspraxis (Vipassana), seit 1988 Kurse Transpersonale Prozessarbeit u. Meditationslehrer, 2001 Gründung/Leitung Bewusstseinsschule SEELeundSEIN, seitdem Leitung von Ausbildungen in Transpersonaler Prozessarbeit, Autor. www.seeleundsein.com

Stiller, Caroline (Seiten 150, 156)

systemischer Präventionscoach, Personal- und Organisationsentwicklerin, Schwerpunkt Burnoutprävention, Entspannungs-/Achtsamkeitstraining MBSR/MBCL/MBCT/MBPM/TSM, Yoga- und Zen-Praxis. www.unternehmen-achtsamkeit.de

Stockhausen, Markus (Seite 127)

studierte Trompete und Klavier, int. Solist, komponierte f. namhafte Orchester, Interesse f. Transformation durch Klang, sein Weg ist musikalisch, transkonfessionell u. wurzelt in einer zeitlosen Spiritualität. www.markusstockhausen.de

Strenger, Gabriel (Seite 71)

lebt in Jerusalem, klin. Psychologe, Lehrbeauftragter f. Psychotherapie, unterrichtet hebräische Bibel, jüd. Mystik, Chassidismus u. jüd. Meditation, aktiv im interreligiösen Dialog, Sänger, Autor. www.gabriel-strenger.com

Stürmer, Regina (Seite 51)

Studium Erziehungs- u. Sportwiss., Yogalehrerin BDY/EYU, Yogalehrerin Yogaweg, Studium Yogaphilosophie bei R. Sriram, unterrichtet Yoga in Tradition Sri Krishnamacharya/Desikachar/R. Sriram, Schulung Integrale Yogameditation (H. Simon-Wagenbach), Lehrerin des Samyama Integrale Yogameditation e.V. www.yogaschule-regina-stuermer.de

Taleb Rashid, Ingo (Seite 70)

stammt aus dem Irak, Sheikh u. Repräsentant der Naqshbandi-Rashidiya Sufi-Tradition, Begründer von Movement Concept®, Choreograf, Regisseur, künstl. Leiter El Haddawi Dance Company. www.elhaddawi.de

Tao, Hsin (Seite 44)

Abt des Wu-Sheng Klosters in Taiwan, einer der erfahrensten Zen-Meister der chines. Trad., unterrichtet weltweit Chan-Meditation, Gründung Museum der Weltreligionen, Taipeh, aktives Engagement in interrel. Dialog u. Ökologie, Präsident der NGO Global Family for Love and Peace. www.hsintao.org

Thanner-Pietzko, Sabine (Seiten 147, 157, 161, 184 f.)

EssenzCoach, seit 2014 Ausbildungsleitung EssenzCoaching, Schwerpunkt: Körper- und Gestenarbeit, Begleitung Einzelpersonen und Teams in Wandlungsprozessen, künstl. Direktorin/GF TTW, Choreografin, Tanzpäd., Zusatzqualifikation kreative Körper- u. Bewegungstherapie (A. Halprin). www.essenzcoaching.com

Timm, Martin (Seite 122)

multimedial arbeitender Künstler, Dozent, Mitbegründer Fotokunstakademie WennHeldenReisen, Autor.
www.timmfotografien.de

Tonn, Klaus Motoki (Seite 154)

Autor, Ikigai-Coach mit japanischen Wurzeln, Search Inside Yourself-Ausbilder, Time To Think-Facilitator, Initiator von Finde Zukunft. www.finde-zukunft.de

Trevisan, Rémy (Seite 124)

Künstler, seit 1987 Dozent für Malerei und Zeichnen, seit 1988 zahlreiche int. Ausstellungen, versch. Stipendien, künstlerische Arbeit geprägt von kontinuierlicher Zen-Meditation. www.remy-trevisan.eu

Vogt, Alexander (Seite 64)

MA in Psychologie, Literatur und Physik, langj. buddhist. Praxis bei Lehrern versch. Traditionen (Deshimaru, Bhikkhu Vimalo, J. Goldstein, A. H. Almaas), Therapieausbildung in Transpersonaler Psych., NLP, Analyse nach Jung, zert. in Holotropic Breathwork u. Gestalttherapie.
www.leere-des-buddha.de

von Collande, Blandina (Seiten 35, 95)

Lehrerin für Taiji Chan u. Qigong, Aus- und Weiterb. in Taiji (Peter Yang) und in Taiji-Chan-Schule (Jürgen Kuhn), Psychoth. (Hunter Beaumont), Zen-Lehrerin der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®.

von Collande, Cornelius, Dr. phil. (Seite 35 f.)

Gestalttherapeut, EU-Zertifikat für 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

Wagner, Gemma (Seite 130)

Stimmbildnerin, Kursleiterin, Sängerin, Musiktherapeutin, Ausb. am Frankfurter Konservatorium, Lichtenberger Institut und Core Dynamic Institut, seit 30 J. Stimmarbeit. www.gemma-wagner.de

Wagner, Petra (Seiten 16, 18, 193, 196 f.)

Kontemplationslehrerin, von Willigis Jäger in seine direkte Nachfolge der Kontemplation berufen, Mitglied im Präsidium der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, freischaffende Künstlerin, Ausb. in Wahrnehmung und Intuition (Paul Meek). www.petra-wagner-kontemplation.de

Warner, Brad (Seite 45)

amerik. Zen-Meister, verbrachte 11 J. in Japan, wo er von Gudo Nishijima Roshi die Dharma-Übertragung erhielt, in Japan Arbeit an Low-Budget-Monsterfilmen, jetzt Autor von Büchern wie z. B. The Other Side of Nothing und Hardcore Zen. www.hardcorezen.info

Wedde, Giannina (Seite 25)

Seminarleiterin, Referentin, Autorin poetisch-kontemplativer Bücher wie „In deiner Weite lass mich Atem holen“, seit 18 J. begleitet sie Sinnsuchende tiefer ins Wunder, das wir alle bewohnen, schöpfend u.a. aus den Quellen christlicher Mystik, Philosophie u. Poesie. Musikerin.
www.klanggebet.de

Werner, Andrea, Dr. med. (Seite 110)

Ärztin, Praktizierende der Rosen-Methode® Körperarbeit, Supervisorin, Lehrerin für Einführungs- u. Intensivkurse, Lehrtätigkeit, Erfahrung in Psychosomatik/Psychoth., Achtsamkeitspraxis u. Körpertherapie, in eigener Praxis, Autorin.
www.praxis-aw.de

Wessels, Alexandra (Seite 169)

Psychologin, system. Beraterin, Supervisorin, Therapeutin, Coach, eig. Praxis, langj. Meditationspraxis, Studium Wirtschaftswiss., 15 J. Orga.beratung, langj. Leitungserfahrung.
www.securebase-leadership.de

Widmer, Cornelia (Seite 105)

Dipl.-Choreografin, Pädagogin, Tänzerin, Tanz-/Körpertherapeutin, Leitung ForumTanz, Butoh bei Kazuo Ohno u. Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, u.a. Mitglied Gesellschaft für Tanzforschung. www.forumtanz.info

Widmer, Walter (Seite 105)

Dipl.-Ing., Musiker (Violine), Butoh bei Mitsutaka Ishii, Zen-Meditation, Clarity-Coaching, Shiatsu-Praktiker, Nine-Star-Ki, Autor. www.clarity-coaching.de

Wieshuber, Lucas Leonhard (Seiten 14 f., 21)

Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Vita siehe Seite 215. www.lumen-cordis.org

Willms, Jana (Seiten 80, 82)

Dipl.-Psych., HP Psychoth., Physiotherapeutin, MBSR-/MBCT-/MBCL-Seniorlehrerin, MBCL-Ausbilderin, MBI-Supervisorin, 25 J. Meditationspraxis, Autorin.
www.achtsamkeit-willms.de

Wilm, Birgit (Seite 108 f.)

Lehrerin für Handauflegen u. Leitung Open Hands Schule (Gründerin Anne Höfler), war langj. Zen-Schülerin von Willigis Jäger, Sonderpäd. i.R., weitere Ausb.: Polarity, Jin Shin Jyutsu, Gewaltfreie Kommunikation, PrEssenz, Having Techniques®.

Wingert-Weber, Christina (Seite 112)

Dipl.-Lehrerin Körper- u. Bewusstseinsarb. „Rhythmus. Atem.Bewegung.“ (nach Scharing), Kontemplationslehrerin Linie Wolke des Nichtwissens (Willigis Jäger), Erzieherin, langj. tätig im soz.päd. Bereich. www.scharing.de

Wirkner, Janine, Dr. (Seite 42)

Zen-Schülerin von Marsha Linehan Roshi u. Randy Wolbert Roshi, 2025 ernannt zur Zen-Lehrerin durch R. Wolbert Roshi (Serene Cloud School of Zen, Empty Cloud Sangha), Psycholog. Psychotherapeutin, Mindfulness u. DBT Skills-Trainerin, Hochschullehrerin.

Wirth, Renate, Dr. agr. (Seite 141)

systemische Therapeutin, Traumatherapeutin, Autorin, Praxis f. Systemaufstellungen, leitet Aufstellungsseminare, bildet in Aufstellungsarbeit aus, war Zen-Schülerin von Willigis Jäger, nun von Doris Zölls. www.aufstellungstage.de

Wöhr, Undine (Seite 181)

IFS-Therapeutin, Psycholinguistin MA, GFK-Trainerin, in tanztherap. Ausb., langj. Erf. als Feldenkrais®-Pädagogin, Dharmastudium bei Lama Tilman Borghardt.
www.geist-in-bewegung.de

Wolbert, Randy (Seite 42)

Zen-Schüler von M. Linehan Roshi u. Greg Mayers Roshi, 2016 von Willigis Jäger ernannt als Zen-Lehrer (Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®), 2018 Bestätigung durch Linehan, 2021 Übertragung als Roshi durch Mayers, DBT-Therapeut. www.emptycloudsangha.org

Wolf, Christiane, Dr. med. (Seite 67)

vor über 20 J. nach Kalifornien ausgewandert, dort Mitbegründerin von InsightLA in Los Angeles, Dharma- u. Retreatlehrerausb. durch Spirit Rock Meditation Center u. Insight Meditation Society, MBSR-Ausbilderin, MSC, IFS, Autorin. www.christianewolf.com

Zacke, Andrea (Seite 84)

Lehrerin für MBSR, MSC u. achtsame Kommunikation, Beraterin u. Ausbilderin im personenzentrierten Ansatz Carl Rogers, Lehrerin f. Körpersprache, Ergotherapeutin, Meditationspraxis seit 2000. www.andreazacke.de

Zang, Janina (Seite 125)

Studium Germanistik, Anglistik u. Kunstgeschichte, mehrjährige Tätigkeit im Heiligen Land, Studium Ikonenmalerei (Prince's School of Traditional Arts, London), freiberufl. tätig als Ikonenmalerin. www.janina-zang.de

Zeh, Markus (Seite 179)

Dipl.-Musikpäd., Jazz-Pianist, MBSR-Lehrer, SIY-Trainer. Dozent für MBSR-Kurse, Mindful Leadership-Trainings in Großunternehmen, Ärztefortbildungen u. Schulungen f. päd. Fachkräfte. Als Leitung des Projekts GegenwART (Stgt.) auch Coach mit Schwerpunkten in Achtsamkeit, IFS, system. Beratung u. Persönlichkeitsentwicklung.
www.mbsr-tuebingen.de, www.iam-tuebingen.de

Zipplies, Margaretha (Seite 112)

5 J. Ausbildung und Weiterbildung am Ilse-Middendorf-Institut für Erfahrbaren Atem. Seit 1993 Gruppen-/Einzelarbeit in eigener Praxis. Ausbilderin Atempädagogin. Weiterb.: u.a. Tanz als Meditation bei Nanni Kloke.
www.atem-tanz.de

Zölls, Doris (Seite 32 f.)

ev. Theologin, Zen-Meisterin (ernannt von Willigis Jäger) der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®.
www.alltagszen.de

Der Gründer

Willigis Jäger (1925–2020)

Willigis Jäger wurde 1925 in Hösbach bei Aschaffenburg geboren. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs trat er in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach ein. 1952 wurde er zum Priester geweiht. In den 1960ern arbeitete er als Mitbegründer der Aktion Missio in vielen Ländern, auch in Japan.

Die Begegnungen mit Hugo Enomiya-Lassalle und Yamada Kōun Roshi, dessen Schüler Willigis Jäger ab 1972 war, initiierten ihn auf dem Weg des Zen. Er begann eine intensive Übung des Zazen. Während eines sechsjährigen Aufenthalts in Japan absolvierte er eine Kōan-Schulung unter Yamada Kōun Roshi und erhielt 1980 die Erlaubnis, Zen zu lehren.

1983 gründete er im Haus St. Benedikt in Würzburg, das der Abtei Münsterschwarzach gehörte, sein erstes Zentrum für Zen und Kontemplation. 1996 erhielt Willigis Jäger Inka Shomei und damit die Bestätigung als Zen-Meister und 87. Nachfolger von Shakyamuni Buddha. Die folgenden Auseinandersetzungen mit der römischen Glaubenskongregation mündeten 2002 in ein Rede- und Schreibverbot. Im Einvernehmen mit seiner Abtei ließ sich Willigis Jäger aus der Klostergemeinschaft beurlauben, blieb ihr aber bis zu seinem Tode verbunden.

2003 konnte Willigis Jäger seine Arbeit am neu entstandenen Benediktushof fortführen und ausbauen. Möglich wurde dies durch Frau Gertraud Gruber. Mit außergewöhnlicher Großzügigkeit und Weitsicht erwarb sie das Anwesen, ließ es grundlegend restaurieren und schuf damit einen Ort, an dem Willigis Jäger seine spirituelle Arbeit fortführen und weiterentwickeln konnte.

2007 gründete er mit Unterstützung von Prof. Dr. Hans Wielens die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung mit Sitz am Benediktushof. 2009 folgte die Gründung der Zen-Linie „Leere Wolke“ und Willigis Jäger erhielt vom chinesischen Chan-Großmeister Jing Hui erneut die Bestätigung als Chan- und Zen-Meister sowie als 45. Nachfolger von Lin Chi, japanisch Rinzaï. 2012 begründete er seine eigene Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“.

2007 übergab Willigis Jäger die spirituelle Leitung des Benediktushofs an seine Nachfolger. 2016 zog er sich ganz von seiner Kurs- und Lehrtätigkeit zurück. Bis zu seinem Tod am 20. März 2020 lebte er am Benediktushof.

Benediktushof GmbH

Die im Jahr 2003 gegründete 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.

Die Benediktushof GmbH schafft die Bühne, auf der das Eigentliche geschehen kann. Die GmbH hat zwei Gesellschafterinnen: die Gertraud und Josef Gruber Stiftung und die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung. Die Gertraud und Josef Gruber Stiftung ist zugleich Eigentümerin der Grundstücke und Gebäude, die an die Benediktushof GmbH vermietet sind. Geschäftsführer der Benediktushof GmbH ist Andreas Hase.

Der laufende Betrieb finanziert sich im Wesentlichen aus den am Benediktushof erwirtschafteten Einnahmen. Neben den Mietkosten für die gesamte Immobilie und den Anschaffungskosten für die Inneneinrichtung trägt die Benediktushof GmbH alle weiteren mit dem Betrieb des Zentrums verbundenen Aufwendungen, einschließlich der Personalkosten.

Werden Überschüsse erwirtschaftet, werden diese nicht an die Gesellschafterinnen ausgeschüttet, sondern verbleiben zur Bildung von Rücklagen in der Benediktushof GmbH. Sie dienen insbesondere der Finanzierung notwendiger Reparaturen, Instandhaltungsmaßnahmen und Ersatzinvestitionen in der weitläufigen, denkmalgeschützten ehemaligen Klosteranlage.

Geschäftsführung und spirituelle Leitung arbeiten eng zusammen, um die Gründungsidee von Willigis Jäger fortzuführen und den Benediktushof zukunftsfähig weiterzuentwickeln.

Geschäftsführung

Andreas Hase

Er war viele Jahre in leitender Position in weltweiten Konzernen, in der internationalen Hotellerie und in sozialen, kirchlichen und gemeinnützigen Organisationen tätig. Zuletzt war er Vorstand des Familienerholungswerks der Diözese Rottenburg-Stuttgart e. V. und verantwortete dort strategische Entwicklung, Organisation und wirtschaftliche Steuerung.

Spirituelle Leitung

Lucas Leonhard Wieshuber

Der Dominikaner und Diplom-Theologe ergänzt ab 2027 die bestehende spirituelle Leitung und übernimmt zugleich deren Vorsitz. Lucas Leonhard Wieshuber ist Kontemplationslehrer, examinierter Krankenpfleger, Sterbe- und Trauerbegleiter, Seelsorger, geistlicher Begleiter und Priester. Vor seinem Ordenseintritt war er im Bundespräsidialamt für die Bereiche Kirchen und Religionsgemeinschaften sowie für den interreligiösen Dialog verantwortlich. Er ist Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation.

Fernand Braun

Der Diplom-Theologe ist Kontemplationslehrer und Leiter der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens in der Tradition von Willigis Jäger. In seiner Funktion als Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofs ist er insbesondere für den Bereich Kontemplation zuständig. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen auf dem spirituellen Weg.

Dr. Alexander Poraj

Der Diplom-Theologe und Zen-Meister ist Mitglied der Leitung der Linie Leere Wolke West-Östliche Zen-Schule®. Er war unter anderem Geschäftsführer der Oberbergkliniken und ist Mitbegründer des Vereins „Leere Wolke“ in Spanien sowie der gleichnamigen Stiftung in Polen. Als Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof liegt sein besonderer Schwerpunkt im Bereich Zen. Darüber hinaus ist er Mitglied des Präsidiums der West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung und Geschäftsführer der Dr. Poraj & Partner GmbH in Basel.



Gertraud und Josef Gruber Stiftung

Irene Bopp

Die Steuerberaterin war ab 1976 für Gertraud Gruber (1921–2022) beratend tätig und ist heute Vorständin der Gertraud und Josef Gruber Stiftung. Gemeinsam mit ihrem Mann Gerhard Bopp begleitete sie die grundlegende Restaurierung und den Umbau des Benediktushofs von Beginn an beratend. Heute vertritt sie 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. Daraus bereits entstanden ist eine Projektgruppe, die an Innovationen im Stiftungsprogramm arbeitet sowie frische Formate bei den Stiftungssymposien und neue Kursformate für junge Menschen entwickelt.

Junge Menschen für die Zukunft stärken

Der Schwerpunkt der operativen Stiftungsarbeit liegt auf den Projekten für die „Generation Zukunft“. Bei den Kursangeboten für junge Menschen zwischen 18 und 35 und Familien bietet die Stiftung einen Rahmen, um in der Stille eine Ausrichtung für das eigene Leben zu finden (ab **Seite 192**) und sich für diese Lebensphase wesentlichen Lebensfragen zu nähern. In diesem Jahr gibt es gleich zwei neue Kursformate, die die Themen Umgang mit eigener Angst und die Balance zwischen Alleinsein und Gemeinschaft aufgreifen (**Seite 195**). Die Basis bilden auch dabei die west-östlichen Übungswege, ergänzt um Methoden zu Austausch und Selbsterfahrung.

Symposium 2027

Immer am zweiten Wochenende im November findet auf dem Benediktushof das Symposium der Stiftung statt, in diesem Jahr zum Thema „Brave New World. Klarheit im Auge des Taifuns?“ (siehe **Seite 177**). Dabei wollen wir einen realistischen Blick auf unsere Gegenwart wagen und eine tragfähige wie wirksame Haltung dazu entwickeln – individuell wie gesellschaftlich.

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).

Menschen, die den Wunsch haben, selbst eine Meditationsgruppe ins Leben zu rufen, unterstützen wir bei der Gründung und bilden sie zur/zum Sitzgruppenleiter*in aus (siehe **Seite 188**).

Im Februar findet das Netzwerktreffen der Sitzgruppenleiter*innen am Benediktushof statt. Viele Sitzgruppen verbinden die west-östlichen Übungswege in der Praxis ganz natürlich. Bei dem Treffen geht es darum, ein tieferes Verständnis der west-östlichen Übungswege zu fördern, die eigene Praxis zu vertiefen und in den Austausch untereinander zu kommen.

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).

Schulprojekt Lernen mit Achtsamkeit und Stille

Wir unterstützen Lehrkräfte und Pädagog*innen 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 180**).

**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/



Kontakt:

www.west-oestliche-weisheit.de
d.ahlhaus@west-oestliche-weisheit.de
k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de



Informationen zur Kursanmeldung

Kursprogramm

Unser Jahresprogramm finden Sie auf www.benediktushof-holzkirchen.de. Dort sehen Sie die aktuelle Kursbelegung und erhalten Informationen zu Zusatzkursen. Weiterhin finden Sie dort Hinweise zu Einzelveranstaltungen wie Konzerte, Lesungen und Vorträge am Benediktushof. Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischauen!

Kursanmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich über das Online-Formular auf unserer Homepage, per E-Mail oder per Post. Für jeden Kurs und jede Person benötigen Sie ein eigenes Formular. Eine Übertragung der Buchung auf eine andere Person ist gegen eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro möglich. Bei der Online-Buchung erhalten Sie **direkt eine automatisch generierte Bestätigung per E-Mail**. Falls Sie diese nicht sehen, prüfen Sie bitte auch Ihren Spam-Ordner.

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, am gesamten Kurs teilzunehmen, im Haus zu übernachten und alle Mahlzeiten einzunehmen. Abweichungen bitten wir, vorher mit dem Kursbüro abzustimmen. Wir erstatten keine Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten sowie keine Übernachtungs- und Verpflegungskosten bei späterer Ankunft oder vorzeitiger Abreise. Jede*r Kursteilnehmer*in trägt selbst die volle Verantwortung für seine/ihre Aktivitäten im Kurs. Bitte beachten Sie dazu auch unseren Ethik-Kodex, den Sie unter <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/service/downloads/> finden.



Kursgebühr

Die Kursgebühr umfasst, sofern nichts anderes vermerkt ist, Honorare, Organisations- und Nebenkosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Ermäßigungen

Wenn Ihnen der Besuch eines Kurses aus finanziellen Gründen unmöglich ist, besteht die Möglichkeit einer Ermäßigung über die West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung – jedoch nur für Zen- und Kontemplationskurse. Die Antragstellung sollte bereits vor der Kursanmeldung erfolgen. Nähere Informationen und Formulare erhalten Sie im Kursbüro oder unter www.west-oestliche-weisheit.de/projekte/kursfoerderung/.

Bei anderen Kursen entscheidet die Kursleitung individuell über eine mögliche Ermäßigung. Ermäßigungen für Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind nicht möglich. Bei einer ermäßigten Kursgebühr erfolgt die Unterbringung üblicherweise im Mehrpersonenzimmer.

Unterkunft

Der Benediktushof verfügt über verschiedene Zimmerkategorien in klarer, schlichter Gestaltung. Einzel- und Doppelzimmer sind mit eigener Dusche und WC ausgestattet. Zusätzlich gibt es Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC. Wir freuen uns, Sie komfortabel und behaglich zu beherbergen.



An- und Abreise

Die Zimmer stehen Ihnen am Kurstag ab 15 Uhr zur Verfügung. Sofern Ihre Anmeldebestätigung nichts Abweichendes vermerkt, beginnen die Kurse um 17.50 Uhr mit dem Abendessen und enden um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen sowie anschließendem Kaffee/Tee und Kuchen.

Verpflegung

Unsere vegetarisch-vegane Küche folgt dem besonderen Geist des Hauses. Wir unterstützen die Übung der Achtsamkeit in der Stille durch zeitgenaues Anrichten im Speisesaal. Alle Mahlzeiten beginnen wir gemeinsam mit einem Ritual und essen im Schweigen. Die Speisen werden frisch zubereitet, die weitgehend saisonalen und regionalen Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Wir legen Wert auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln.



Seit Januar 2011 ist unsere Küche nach der Norm DE-ÖKO-006 biozertifiziert. Klarheit und Geradlinigkeit im Kochen verleihen unserer Küche ihr eigenständiges Profil. Auf Anfrage bereiten wir Speisen auch für Gluten- und Milcheiweißallergiker*innen sowie Veganer*innen zu. Für alle weiteren Wünsche bezüglich Unverträglichkeiten melden Sie sich bitte vorab bei uns.

Preise

Preise 2027 für Unterkunft mit Vollverpflegung	
bis vier Übernachtungen	ab fünf Übernachtungen
Einzelzimmer mit DU/WC	
€ 100,50	€ 96,50
Doppelzimmer mit DU/WC	
€ 86,50	€ 83,50
Mehrpersonenzimmer mit Gemeinschafts-DU/WC	
€ 66,50	€ 63,50
Preise pro Person inkl. Mehrwertsteuer	

Hauskosten

Für einige Kurse im Programm erheben wir zusätzliche Hauskosten. Gründe hierfür sind unterschiedliche Abrechnungsmodalitäten, erhöhter Organisationsaufwand oder der Verzicht auf Mitarbeit im Haus (siehe Seite 221).

Zahlungsarten

Sie können bequem bar, per Girocard oder per Lastschrift bezahlen. Visa/Kreditkarten akzeptieren wir derzeit nicht.

Lastschriftverfahren:

Bei der Anmeldung erteilen Sie ein SEPA-Lastschriftmandat für alle Zahlungen im Rahmen Ihres Kursbesuchs zugunsten der Benediktushof Seminar- und Tagungszentrum GmbH. Zu Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung über Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Der Gesamtbetrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Kosten, die durch eine nicht eingelöste Lastschrift entstehen und nicht von der Benediktushof GmbH verursacht werden, tragen Sie.

Girocard (EC-Karte):

Zu Kursbeginn erhalten Sie die Rechnung über Kursgebühr, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Den Gesamtbetrag zahlen Sie beim Empfang mit Ihrer Girocard.

Kursabsage

Sollte ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmendenzahl oder aus anderen wichtigen Gründen nicht stattfinden können, informieren wir Sie umgehend. Bereits erworbene Fahrkarten oder BahnCards 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 Stornogeühren an:

- Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn erheben wir eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 25 Euro, bei mehrteiligen Kursen und Weiterbildungen von 50 Euro.
- 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.

Hinweis: Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung zur finanziellen Absicherung.

Hier gelangen Sie zur TravelSecure - Seminarversicherung



Umbuchung

Eine Umbuchung ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Für die Bearbeitung wird eine Gebühr von 25 Euro erhoben. Später sind keine Umbuchungen mehr möglich.

Stille

Der Benediktushof ist ein Ort der Stille – ein Raum, in dem Menschen zu sich finden und Ruhe erfahren können. Viele Kurse finden daher im Schweigen statt. Wir bitten Sie deshalb, auch im Haus und während der Mahlzeiten die Stille beizubehalten. Falls Gespräche nötig sind, achten Sie bitte darauf, andere nicht zu stören. Wenn Sie sich ganz auf die Stille einlassen, wird sie Ihnen als wohltuend begegnen.



Mitarbeit

Zur Teilnahme an den Kursen gehört pro Tag eine Stunde Mitarbeit im Haus. Sie ist ein fest integrierter Bestandteil der Übung der Achtsamkeit. Durch die praktische Tätigkeit wird einerseits die Konzentration des Sitzens in Stille fortgeführt, andererseits können wir uns bei den einfachen Arbeiten rasch unserer Konditionierungen bewusstwerden und lernen, diese loszulassen. Aus der Meditation entsteht eine innere Kraft, die während der Arbeit als absichtsloses Tun zum Ausdruck kommen kann. Deshalb wird die Mitarbeit auf unserem Übungsweg als etwas sehr Wertvolles angesehen. In ihr können wir Aufmerksamkeit und Bewusstheit wunderbar üben.

Bitte mitbringen

Seife, Duschgel, Shampoo, Hausschuhe, Wecker, Haartrockner, festes Schuhwerk für draußen, rutschfeste Socken. Tragen Sie im Haus und beim Sitzen bitte dezent, bequeme Kleidung. Verzichten Sie bitte auf bunte Trainingsanzüge, kurze 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

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 psychologischen Begleitung. Diese kann dabei helfen, sich wieder zu stabilisieren, damit der meditative Übungsweg wieder aufgenommen werden kann. Soweit terminlich möglich, kann eine zeitnahe Unterstützung vermittelt werden. Dies ist auch außerhalb der Kursteilnahme über das Kursbüro oder über die spirituelle Leitung möglich.



Gutscheine

Verschenken oder gönnen Sie sich doch einen Kursbesuch am Benediktushof – mit einem Wertgutschein. Sie können Gutscheine direkt bestellen und ausdrucken unter <https://benediktushof.shop/produkt-kategorie/gutscheine/>. Neben Kursbesuchen gelten Gutscheine auch im Online-Shop, in der Buchhandlung und im Hofladen. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Gutscheine auch per Post zu. Unser Team berät Sie jederzeit gern.

Buchhandlung

In unserer Buchhandlung am Benediktushof finden Sie ein breit gefächertes Angebot an Literatur zu allen spirituellen Wegen, die am Benediktushof gelehrt werden, Bücher zu vielen anderen Wissens- und Lebensbereichen sowie eine große Auswahl an Romanen und Kinderbüchern.

Wenn Sie sich einen Meditationsplatz einrichten möchten, erhalten Sie hier alles, was Sie benötigen: Matten, Sitzkissen und -bänkchen, Räucherwerk und Öle. Auch Gongs, Klangschalen und Ikebana-Zubehör halten wir für Sie bereit.

Unsere Buchhandlung – im Sommer mit Sonnenterrasse – bietet die Möglichkeit zum Verweilen, Lesen oder zur Begegnung bei Kaffee, Tee und kalten Getränken.

Öffnungszeiten

Mo., Di., 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 Kursteilnehmende

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

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 Seminar Küche 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 Kursteilnehmende

Bistro TROAND

Unser hauseigenes Bistro TROAND bietet Kursteilnehmenden Raum für Begegnung und persönlichen Austausch. Die Öffnungszeiten richten sich nach den Kursen am Benediktushof – alle aktuellen Zeiten finden Sie auf unserer Website.

Kontaktadressen

Veranstalter

Benediktushof
Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Klosterstraße 10
97292 Holzkirchen bei Würzburg
www.benediktushof-holzkirchen.de

Geschäftsführung

Andreas Hase
E-Mail a.hase@benediktushof-holzkirchen.de

Spirituelle Gesamtleitung

Lucas Leonhard Wieshuber
E-Mail l.wieshuber@benediktushof-holzkirchen.de

Spirituelle Leitung

Fernand Braun (Kontemplation)
E-Mail f.braun@benediktushof-holzkirchen.de

Dr. Alexander Poraj (Zen)

E-Mail a.poraj@benediktushof-holzkirchen.de

Psychologische Begleitung auf dem spirituellen Weg

Susann Ahnert-Braun
E-Mail s.ahnert-braun@benediktushof-holzkirchen.de
Erreichbarkeit und Buchung über das Kursbüro
Telefon 09369 9838-0
E-Mail 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 09369 9838-0
E-Mail kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Finanzbuchhaltung

Manuela Schraud
Telefon 09369 9838-14
E-Mail m.schraud@benediktushof-holzkirchen.de

Programmplanung und Veranstaltungen

Sandra Warmuth (Ltg.) und Team
Telefon 09369 9838-21
E-Mail programmplanung@benediktushof-holzkirchen.de

Öffentlichkeitsarbeit

Barbara Simon
Telefon 09369 9838-60
E-Mail kommunikation@benediktushof-holzkirchen.de

Stiftungsleitung

Kerstin Rudolph
Telefon 09369 9838-52
E-Mail k.rudolph@west-oestliche-weisheit.de

Buchhandlung

Christine Schlegel (Ltg.) und Team
Telefon 09369 9838-43
E-Mail buchhandlung@benediktushof-holzkirchen.de

Hofladen

Manuela Liebler
Telefon 09369 9838-61
E-Mail hofladen@benediktushof-holzkirchen.de

Bistro TROAND

Kontakt über Kursbüro
Telefon 09369 9838-0
E-Mail troand@benediktushof-holzkirchen.de



Wissenswertes zu Ihrem Aufenthalt

Ob Sie zum ersten Mal zu uns kommen oder den Benediktushof bereits kennen – wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen. Hier finden Sie Informationen, die Ihnen Orientierung geben und helfen, sich in unserem Haus und seinem besonderen Rhythmus einzufinden.

Einführung in die spirituelle Haltung

Jeden Samstag laden wir Sie herzlich zu einem Impulsvortrag mit Fragerunde ein. Dieses Angebot richtet sich an alle Gäste, besonders diejenigen, die zum ersten Mal einen Kurs bei uns besuchen. Sie erhalten einen Einblick in die spirituelle Ausrichtung unseres Hauses, lernen die wichtigsten Abläufe kennen und erfahren, was unsere gemeinsame Praxis prägt. Der Vortrag findet samstags um 13.45 Uhr statt. Bitte informieren Sie sich vorab auf unserer Webseite.

Rituale am Benediktushof

Unsere gemeinsamen Rituale geben dem Tag einen ruhigen Rhythmus und unterstützen die meditative Praxis.

- **Gemeinsame Mahlzeiten in Stille:** Die Mahlzeiten werden im Schweigen eingenommen. So entsteht ein Raum, in dem Sie ganz im Moment ankommen können. Jede Mahlzeit beginnt mit einem Ritual: Vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen bleiben alle Gäste zunächst an ihren Plätzen stehen und lauschen dem Klang der kleinen Stabglocke (Inkin). Mit dem ersten Glockenschlag halten wir inne, eine Kerze wird entzündet. Beim zweiten Glockenschlag verbeugen sich alle und nehmen Platz. Nachdem sich alle am Tisch reihum bedient haben, beginnt das Essen mit einer gemeinsamen Verneigung.
- **Morgen- und Abendglocke:** Jeder Tag beginnt und endet mit dem Schlagen der Außenglocke. Um 7.17 Uhr und 20.50 Uhr erklingt sie in einer traditionellen Folge aus drei Strophen. Sie lädt ein, den Tag bewusst zu beginnen und in Ruhe ausklingen zu lassen.
- **Achtsamkeit in der Mitarbeit:** Ein fester Bestandteil unserer Kurse ist die tägliche Mitarbeit im Haus. Etwa eine Stunde am Tag widmen sich unsere Kursteilnehmenden als Übung der Achtsamkeit einfachen praktischen Tätigkeiten. Die Sammlung aus der Meditation kann sich im Tun fortsetzen. Gerade in alltäglichen Arbeiten werden wir uns oft unserer Gewohnheiten und Reaktionsmuster bewusst – und können ihnen mit Offenheit und Gelassenheit begegnen. So wird die Mitarbeit zu

einem wertvollen Teil des Übungsweges und lädt dazu ein, Achtsamkeit auch im Handeln zu erfahren.

- **Kleidung:** Am Benediktushof möchten wir gemeinsam eine Atmosphäre von Klarheit, Ruhe und Achtsamkeit gestalten. Deshalb sind die Sinnesreize in unseren Räumen bewusst auf das Wesentliche reduziert. Wir bitten Sie, dieses Anliegen auch mit Ihrer Kleidung zu unterstützen und eine schlichte, dezente Garderobe zu wählen. So tragen alle dazu bei, einen Raum zu schaffen, der Sammlung, Konzentration und innerer Ruhe dient. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mitwirkung.

Orte der Ruhe

- **Zen-Garten:** Der in Bayern einzigartige japanische Zen-Garten lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Seine klare Gestaltung erinnert daran, das Wesentliche hinter den vielen Schichten des Alltags zu entdecken.
- **Begehbare Rasenlabyrinth:** Das Labyrinth steht sinnbildlich für den menschlichen Lebensweg. Wer seinen Windungen folgt, erlebt Richtungswechsel, Umwege und Annäherungen an die Mitte – äußerlich wie innerlich.
- **Kapelle und Garten der Stille:** Im Ostflügel befinden sich die Kapelle sowie der Garten der Stille. Beide Orte laden zu Kontemplation, Gebet und stillem Verweilen ein.
- **Raum „All-Ein-Sein“:** Am Waldrand gelegen, bietet dieser besondere Ort die Möglichkeit, in der Abgeschiedenheit sich selbst zu begegnen und die Stille der Natur zu erleben.

Orte des Austauschs

Neben den Orten der Stille gibt es auch Räume für Begegnung und Gespräch. Das TROAND bietet an mehreren Abenden in der Woche Kursteilnehmer*innen den Rahmen für ein gemütliches Beisammensein. Auch die Bibliothek steht Ihnen – sofern sie frei ist – zum Lesen, Verweilen oder für ruhige Gespräche offen. In unserer Buchhandlung können Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee entspannen, stöbern oder sich mit anderen Gästen austauschen.

Weitere Informationen dazu:



Jahresüberblick 2027

Januar

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.01.-06.01.	Kontemplation – Wintertraining	F. Braun	27FB05	16
02.01.-06.01.	Zen – Wintertraining	A. Poraj	27ZP25	32
02.01.-06.01.	Unbeschwert ins neue Jahr	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	27CS01	156
02.01.-06.01.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	27MS01	127
03.01.-06.01. NEU	Einfach SEIN: Innehalten. Loslassen. Neu beginnen.	R. Kruljac	27RK02	91
08.01.-10.01. NEU	Wo höre ich auf, wo fängst du an? Der eigene Weg und der Wunsch nach Verbundenheit	C. Auer, A. Huss	27ST11	195
08.01.-10.01.	MBCT – Einführung	S. May	27SM01	85
08.01.-10.01.	Kundalini Yoga – Neujahrsretreat	A. Danke (Sat Ravi)	27SR01	58
08.01.-10.01.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun, F. Braun	27SU01	19
08.01.-10.01.	Initiatische Schwertarbeit	U. Horender	27UL01	95
08.01.-10.01.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP01	30
14.01.-17.01.	Kurzkontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	27LS01	23
14.01.-17.01.	Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn	M. Messer	27MM01	159
15.01.-17.01.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	27BX01	39
15.01.-17.01.	Qigong Chen-Stil Taijiquan – Einführung	P. Eggen	27EG01	96
15.01.-17.01.	Stimm- und Sprechtraining	T. Hundsals	27HU03	134
15.01.-17.01. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW01	14
15.01.-17.01.	Yoga-Basierte Traumatherapie – Einführung	D. Mitzinger	27MZ01	183
17.01.-19.01.	Kyudo – Japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	27SK01	94
17.01.-20.01.	Mehr als du denkst! – Zen für dich (18-35 Jahre)	M. Rosen	27ST03	193
17.01.-22.01.	Sesshin	D. Zölls	27DZ01	32
21.01.-24.01.	Mindful Yoga – in der Stille liegt deine Kraft	S. Giesse	27GI01	54
21.01.-24.01.	Kurzsesshin	J. Niemuth	27JN06	44
21.01.-24.01.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	27MO01	126
21.01.-24.01.	Ikigai & Kintsugi – Retreat	K. Motoki Tonn	27TO01	154
22.01.-24.01.	Grundkurs EssenzCoaching 2026/27, Mod. 2	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP16/2	184
22.01.-24.01.	Kurzsesshin	D. Zölls	27DZ05	33
22.01.-24.01.	Chan Mi Gong und Mandala	S. Schreiner	27SE01	99
24.01.-27.01.	TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	27HO01	104
24.01.-28.01.	Kontemplation	M. Kolek Braun	27KK06	17
26.01.-31.01. NEU	Sesshin	S. Brongs	27BF05	42
27.01.-31.01.	Enneagramm – Einführung	X. Pompe	27PO01	146
28.01.-31.01.	Samyama Integrale Yogameditation. Einführung	H. Homberger	27HH01	50
29.01.-31.01.	Kurzsesshin	C. Achtzehn, D. Galda	27AC02	41
29.01.-31.01.	Tango Argentino (auch ohne Tanzpartner*in)	C. Eichelbauer	27EI01	107

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
29.01.-31.01.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	27WP01	18
31.01.-03.02.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH07	141
31.01.-03.02.	Authentisch und bewusst FÜHREN mit Theorie U	K. Sickora	27OR01	168
31.01.-07.02.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	27IA01	113

Februar

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
03.02.-07.02.	Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	27OL01	124
04.02.-07.02.	Vertrauen finden	I. Greifelt	27IG02	148
04.02.-10.02.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 1	K. Krudup (IAS)	27XDA19/1	178
05.02.-07.02.	Zen – Einführung	B. Groschupp	27GP01	43
05.02.-07.02.	Sitzgruppenleiter*innen – Impulswochenende und Netzwerktreffen	R. Dümmig, A. Poraj	27ZK01	188
07.02.-09.02.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	27KK01	17
07.02.-09.02.	Yin Yoga – panta rhei – alles fließt	U. Gehweiler	27UG01	57
07.02.-12.02.	Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler, B. Wilm, G. Kapp	27AH02	108
07.02.-12.02.	Sesshin	A. Poraj	27ZP12	31
09.02.-14.02.	Kontemplation	R. Manstetten	27RM01	23
09.02.-14.02.	Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen	S.-J. Haack, K. Nagel	27SH01	131
11.02.-14.02.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	27BR01	95
11.02.-14.02.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	27CC04	36
12.02.-14.02. NEU	5 Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	A. Brecht	27BE01	106
12.02.-14.02. NEU	Ausbildung Kinder-/Jugendlichen-Qigong-Kursleiter*in 2027/28, Mod. 1	K. Blumenberg	27BN01/1	189
12.02.-14.02. NEU	Samyama Integrale Yogameditation	S. Kohnen	27OH01	50
12.02.-14.02.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP02	30
14.02.-17.02.	Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen	S. Brodtmann	27DT01	142
14.02.-18.02.	Sesshin – kurze Sitzzeiten	M. Rosen	27MR05	35
14.02.-18.02.	Atem und Stille	H. Segatz	27SZ01	111
14.02.-19.02.	MSC-Schweigeretreat: Das Leben umarmen	J. Mangold, R. Saner	27JM04	86
16.02.-21.02.	Sesshin	R. Dümmig	27DG05	38
17.02.-21.02.	Stille und die Fülle des Seins – Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	27RS01	72
17.02.-21.02.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)	C. Wingert-Weber	27WN01	112
18.02.-21.02.	Achtsame Yogapraxis – aus dem Herzen fühlend ...	A. Sievering-Glatz	27AS01	53
18.02.-21.02.	Resilienz und Selbstbewusstheit	N. S. Hemken	27HM01	149

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
19.02.-21.02.	Kurzkontemplation	S. Ahnert-Braun	27SU06	19
19.02.-21.02.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	27WL01	108
21.02.-23.02. NEU	Shi Ba Shi – 18 Bewegungen des Taiji-Qigong	L. Ratzel	27RZ03	98
21.02.-24.02.	Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	27DM01	103
21.02.-24.02. NEU	Liebe, Tod und Lebensfülle	H. Dörmann	27HD03	162
23.02.-28.02.	Sesshin	S. Reichmann	27RC03	40
25.02.-28.02.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	27FB08	24
25.02.-28.02.	Samyama Integrale Yogameditation	H. Homberger	27HH02	50
26.02.-28.02.	Zen – Einführung	R. Dümmig	27DG01	38
26.02.-28.02. NEU	Zuversicht stärken	K. Ceming	27KC02	148
26.02.-28.02.	Die Weisheit des Körpers	R. Kruljac, C. K. Holzinger	27RK04	110
26.02.-28.02.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP18	31
27.02.-27.02. 📺	Kostenfreies Online-Orientierungsseminar MBSR – Lehrer*innen-Ausb. 2027-29	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	27XZE06/ON	179
28.02.-02.03. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW02	14
28.02.-02.03.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	27TL01	132
28.02.-03.03.	Zen-Kampfkunst-Weg Seonmudo	B. Jaeckel	27JC01	101
28.02.-03.03. NEU	Zen und die Kunst der KI	P. J. Kohtes, J. Arnowski	27PK02	46
28.02.-05.03.	MSC – achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	27JM01	82

März

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.03.-07.03.	Sesshin	G. Drescher	27GD01	33
03.03.-05.03.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Frühling	K. Blumenberg	27BN02	97
04.03.-07.03.	Achtsam älter werden – die dritte Lebensphase	H. Dörmann	27HD01	161
05.03.-07.03.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Stille Form: Frühling	K. Blumenberg	27BN06	97
05.03.-07.03.	Holotropes Atmen nach Grof – „kompakt“	G. Möhle, S. Dressler	27MD01	144
05.03.-07.03.	Kurzkontemplation	P. Wagner	27WP08	18
05.03.-07.03.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP03	30
07.03.-10.03.	Frühjahrscaamp für Studierende und Auszubildende	M. Rosen, P. Wagner	27ST01	196
07.03.-12.03.	Vipassana	A. Vogt	27AV01	64
12.03.-14.03.	Tagung Nahtoderfahrungen und das Bewusstsein der Alleinheit	W. Kuhn, J. Nicolay	27XNT01	174
12.03.-14.03.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP19	31
14.03.-16.03.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	27WP02	18
14.03.-17.03.	Die Gnade des Älterwerdens	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP04	161
14.03.-17.03.	Sinn und Sinnlosigkeit – Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	27BS01	139
14.03.-18.03.	Vom Klang zur Stille – Musik und Spiritualität	M. Stockhausen	27MS05	127

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
14.03.-18.03.	Ashtanga Yoga & healing	T. Skovgaard Poulsen	27TP01	59
16.03.-21.03.	Sesshin	D. Buxbaum	27BX04	39
17.03.-21.03.	Zen und Lyrik	S. Brongs, A.-S. Balzer	27BF06	121
19.03.-21.03.	Grundkurs EssenzCoaching 2026/27, Mod. 3	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP16/3	184
19.03.-21.03.	Samyama Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	27DK01	50
19.03.-21.03.	Zen – Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	27LV01	37
19.03.-21.03.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	27MH01	78
21.03.-23.03.	Rosen-Methode® Körperarbeit – Einführung	A. Werner	27AW01	110
21.03.-23.03.	Tango als Walking Dance Meditation (Singles und Paare)	C. Park	27CP01	107
21.03.-23.03.	Kurzsesshin	R. Dümmig	27DG07	38
21.03.-24.03.	Wege zum Wesentlichen – mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	27NL01	147
21.03.-28.03.	Fasten und Stille – nach Buchinger/Lütznert	R. Bodeutsch	27BO01	113
22.03.-24.03.	Handauflegen – Einführung	A. Höfler	27AH01	108
23.03.-28.03.	Butoh – Tanz aus der Stille: Improvisation	C. Widmer, W. Widmer	27CW01	105
23.03.-28.03.	Kontemplation – Ostern: das Leben feiern	F. Braun	27FB11	20
23.03.-28.03.	Sesshin	A. Poraj	27ZP13	31
25.03.-28.03.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation zu Ostern	R. M. Gerwin	27RG01	55
30.03.-04.04.	Hochsensibel und kerngesund	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	27CS02	150
30.03.-04.04.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. Österle	27OK01	94
31.03.-04.04.	Vipassana und Deep Rest Meditation	N. Stern	27NI01	67

April

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.04.-04.04. NEU	Erfüllte Beziehung – Familien- und Systemaufstellungen	I. Greifelt	27IG01	142
01.04.-04.04.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	27PE02	155
01.04.-04.04.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	27RZ01	98
02.04.-04.04. NEU	Sterben – Tod und LEBEN	E. U. Pellio	27PI01	162
02.04.-04.04.	Kurzsesshin	D. Zölls	27DZ06	33
04.04.-06.04.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	27AI01	60
04.04.-06.04.	Visionen für die späteren Jahre/55+	B. E. Morrien	27MI01	159
04.04.-06.04.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun	27SU02	19
04.04.-07.04. NEU	Spiritualität und Gelassenheit ab der Lebensmitte	I. Taleb Rashid	27IT01	70
04.04.-09.04.	Sesshin	D. Zölls	27DZ02	32
04.04.-09.04.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	27GE01	86
07.04.-11.04.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie™	H. Blanz	27HB02	145

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
08.04.-11.04.	Ikebana	C. Lener	27CL01	116
09.04.-11.04.	Zen – Einführung	S. Reichmann	27RC01	40
09.04.-11.04.	INTERBEING – MBSR-Meditationskurs	M. Holzapfel	27MH07	79
09.04.-11.04.	 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 2 online	Dozent*in IAS	27XDA19/2O	178
09.04.-12.04.	 Dum-Dum-Dum, mein Herz – Angst begegnen	A.-S. Balzer, N. Cleve	27ST09	195
11.04.-13.04.	Intuition – die innere Weisheit entfalten	R. Kruljac	27RK05	151
11.04.-14.04.	 Führen aus einer Verfassung des In-sich-Ruhens	G. Metz, S. Fiege	27GE03	170
11.04.-14.04.	Gesang aus deinem Herzen	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	27GR01	128
11.04.-14.04.	Einsamkeit und innere Verbundenheit – Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	27RS03	138
11.04.-15.04.	Haiku fotografieren	M. Timm	27MT01	122
14.04.-18.04.	Sesshin	C. v. Collande, B. v. Collande, C. Achtzehn	27CC01	35
14.04.-18.04.	Shodo – die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	27HY02	118
15.04.-18.04.	Samyama Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	27DK02	50
15.04.-18.04.	Herzensgebet – berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	27HC01	26
16.04.-18.04.	 Zen – Einführung	S. Brongs	27BF01	41
16.04.-18.04.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	27KK07	17
16.04.-18.04.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	27RO01	192
18.04.-20.04.	Zen-Kampfkunst und Yoga für Frauen	B. Jaeckel	27JC05	102
18.04.-21.04.	iRest® Yoga Nidra Meditation. Einführung	B. Maaß	27AT01	153
18.04.-21.04.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH08	141
18.04.-21.04.	Achtsamkeit & Trauma	P. Paanakker	27PP03	90
18.04.-23.04.	 Kontemplation	L. L. Wieshuber	27LW08	14
18.04.-23.04.	Die Kraft der Metta-Meditation	M. Mannschatz, S. Baltz	27MA01	65
18.04.-23.04.	Sesshin	A. Poraj	27ZP14	31
21.04.-25.04.	Samyama Integrale Yogameditation	H. Homberger	27HH03	50
21.04.-25.04.	Sesshin	J. Niemuth	27JN03	43
21.04.-25.04.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	27MS02	127
22.04.-25.04.	MBCL-Kompaktkurs – Mitgefühl entwickeln	J. Willms	27WI02	82
23.04.-25.04.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP04	30
24.04.-24.04.	 Kostenfreies Online-Orientierungsseminar MBSR – Lehrer*innen-Ausb. 2027-29	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	27XZE07/ON	179
25.04.-27.04.	Mehr als du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18-35 Jahre)	P. Wagner	27ST06	193
25.04.-29.04.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	27AS05	54
25.04.-29.04.	 Teacher Training Deep Rest Meditation – Weiterbildung, Mod. 1	N. Stern	27NI04/1	187

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
28.04.-02.05.	Shakuhachi – Einführung	T. Henning	27HE01	117
28.04.-02.05.	Kontemplation	R. Manstetten	27RM02	23
29.04.-02.05.	Haiku malen und Zen im Frühling	C. Fuchs	27CF01	120
30.04.-02.05.	Grundkurs EssenzCoaching 2026/27, Mod. 4	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP16/4	184
30.04.-02.05.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	27HU01	134
30.04.-02.05.	Come to life – von Scham und Schuld zu ...	U. Minde, S. Löffler	27UM02	145

Mai

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.05.-04.05.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	27BX02	39
02.05.-04.05.	Kurzsesshin	S. Reichmann	27RC05	40
02.05.-06.05.	Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag	L. P. Beckmann	27LB01	170
04.05.-06.05.	Innerer Frieden – äußerer Frieden	J. Niemuth	27JN11	155
05.05.-07.05.	Instrument-Sein für den Frieden	H. Burggrabe	27BU01	128
05.05.-09.05.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP01	147
05.05.-09.05.	Sesshin	A. Poraj	27ZP15	31
06.05.-09.05.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	27BR02	95
06.05.-09.05.	Freiheit vom inneren Kritiker – Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	27BS02	139
06.05.-09.05.	Ikebana	E. M. Herberich	27EH04	116
06.05.-09.05.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	27FB09	24
06.05.-09.05.	Atem – verborgene Kräfte wecken	M. Zipplies	27ZI01	112
07.05.-09.05.	Instrument-Sein für den Frieden	H. Burggrabe	27BU02	128
09.05.-11.05.	Kundalini Yoga – von Herz zu Herz	A. Danke (Sat Ravi)	27SR02	58
09.05.-14.05.	Kontemplation – beten mit Leib und Seele	G. Bryson	27BY01	25
09.05.-14.05.	Achtsamkeit in der Psychotherapie – Grundkurs	E. Max, J. Glasenapp	27EM01	182
14.05.-17.05.	Gemeinsam erleben – spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten	A. Poraj, M. Kolek Braun	27ZP30	192
18.05.-20.05.	Zen – Einführung	R. Dümmig	27DG02	38
18.05.-23.05.	Vipassana	A. Vogt	27AV02	64
19.05.-23.05.	Sesshin	M. Rosen	27MR02	34
20.05.-23.05.	Die Meditation mit den Tafeln von Chartres	G. Pennington	27PE01	74
20.05.-23.05.	MSC – die zwei Qualitäten von Selbstmitgefühl	P. Paanakker	27PP01	83
21.05.-23.05.	GFK und Meditation – Einführung	I. I. Halbritter	27HA01	152
21.05.-23.05.	 Lohan Qigong und Meditation	J. Niemuth, K. Krahn	27JN07	99
21.05.-23.05.	Yoga – Einklang durch Verbindung	K. Cantú	27KH02	61
21.05.-23.05.	Clownerie & Achtsamkeit. Einführung	K. Mohr	27KI01	156

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
21.05.-23.05. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW03	14
23.05.-25.05.	Ausbildung Kinder-/Jugendlichen-Qigong-Kursleiter*in 2027/28, Mod. 2	K. Blumenberg	27BN01/2	189
23.05.-27.05.	Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen	L. P. Beckmann	27LB03	158
23.05.-27.05.	Familienstellen als heilsamer Weg	R. Wirth	27WR01	141
25.05.-30.05.	Kontemplation, Herzenspraxis und innere Heilung	F. Braun, S. Ahnert-Braun	27FB03	15
27.05.-30.05.	Kurzsesshin	C. v. Collande, D. Galda	27CC02	35
27.05.-30.05.	Handauflegen – Vertiefung – Übungstage	G. Kapp	27LI01	109
27.05.-30.05. NEU	Still und friedvoll – Vipassana	Y. Nakamura	27YN01	66
27.05.-30.05.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP05	30
28.05.-30.05.	(Un-)sicher gebunden – wie Körpergebete uns helfen	E. M. Jäger	27EJ01	73
28.05.-30.05.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	27US01	52
29.05.-30.05. NEU 📺	Teacher Training Deep Rest Meditation – Weiterbildung, Mod. 2 online	N. Stern	27NI04/2ON	187
30.05.-01.06.	Focusing als Weg der Achtsamkeit	M. Höhn	27HO03	146
30.05.-04.06.	MSC & ART – Selbstmitgefühl kunstvoll kultivieren	J. Mangold, H. Luger-Schreiner	27JM03	83
31.05.-03.06.	Die Kabbala – Einführung in die jüdische Mystik	G. Strenger	27SG01	71

Juni

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.06.-06.06.	Achtsamkeitsmeditation – Retreat	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer (IAS)	27XDA03	87
02.06.-06.06.	Achtsame Yogapraxis – aus dem Herzen fühlend ...	A. Sievering-Glatz	27AS02	53
02.06.-06.06.	Sesshin mit Shakuhachi	J. Niemuth, A. Kraus	27JN05	44
03.06.-06.06.	Ikebana	C. Lener	27CL02	116
03.06.-06.06.	Jüdisch-mystische Meditation – Grundkurs	G. Strenger	27SG02	71
03.06.-06.06. NEU	Zen-Peacemaker-Retreat	U. N. Bißmeier, C. Achtzehn	27UB01	36
04.06.-06.06.	Mit Rhythmus und Klang in die Stille kommen	F. Rihm, C. Stede	27FR01	130
04.06.-06.06.	Kurzsesshin	G. Drescher	27GD03	33
04.06.-06.06.	Der Weg des Herzens – das Drehen der Derwische	M. Grieger	27GK01	69
06.06.-08.06.	MBSR am Arbeitsplatz und im Alltag. Grundlagen	R. Kruljac	27RK01	81
06.06.-10.06.	Malen aus der Stille	R. Trevisan	27RT01	124
06.06.-11.06.	Metta-Schweigemeditation mit Yoga	S. Baltz	27BZ01	65
06.06.-13.06.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	27IA02	113
08.06.-13.06.	Chan-Retreat	H. Tao, M. Reis Habito	27HT01	44
08.06.-13.06.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	27LV03	37
09.06.-13.06.	Zen-Kampfkunst-Weg Seonmudo	B. Jaeckel, T. Beilé	27JC02	101
10.06.-13.06.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	27KK08	17

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
10.06.-13.06.	Yoga – Reise zur innersten Quelle ... Chakren	M. Fell-Hagen	27MF01	56
11.06.-13.06.	Resilienz – die Kraft unseres seelischen Immunsystems	M. Karama	27RA01	149
11.06.-13.06.	Meditation verstehen und anwenden	U. Ott	27UO01	88
13.06.-15.06. NEU	Kundalini Yoga Women Only	A. Danke	27NK01	57
13.06.-15.06.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP06	30
13.06.-16.06.	Embodied Leadership	P. Paanakker, A. Wessels	27PP05	169
13.06.-16.06.	Mehr als du denkst! – Zen für dich (18-35 Jahre)	M. Rosen	27ST04	193
15.06.-20.06.	Sesshin	A. Poraj	27ZP16	31
16.06.-18.06.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Sommer	K. Blumenberg	27BN03	97
17.06.-20.06.	Obertongesang, Kraftlieder, Bewegung und Stille	C. Bollmann	27CB01	129
17.06.-20.06.	Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	27DM02	103
17.06.-20.06.	Kurzsesshin	M. Rosen	27MR06	34
17.06.-20.06.	Achtsamkeit und Kommunikation	P. Paanakker	27PP04	90
17.06.-20.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 3	Dozent*in IAS	27XDA19/3	178
18.06.-20.06.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Stille Form: Sommer	K. Blumenberg	27BN07	97
18.06.-20.06.	Kontemplation – Einführung	D. Rothe	27DR01	20
18.06.-20.06. NEU	Kurzkontemplation	L. L. Wieshuber	27LW10	15
20.06.-22.06.	Handauflegen – Einführung	G. Kapp	27LI02	108
20.06.-25.06.	MBCT – ein Weg aus dem Gedankenkarussell	S. May	27SM03	85
23.06.-27.06.	Centering Prayer nach Keating – Vertiefung	M. Reichel	27RI01	26
23.06.-27.06.	MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2027-2029, Mod. 1	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	27XZE02/1	179
24.06.-27.06.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH09	141
24.06.-27.06. NEU	Klarer Geist – weites Herz. Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikashar	S. Kohnen	27OH02	51
25.06.-27.06.	Zen – Einführung	J. Niemuth	27JN01	43
25.06.-27.06.	Yoga-Basierte Traumatherapie – Einführung	D. Mitzinger	27MZ02	183
25.06.-27.06.	Kurzsesshin	S. Reichmann	27RC06	40
25.06.-29.06.	Tango als Walking Dance Meditation (Singles und Paare)	C. Park	27CP02	107
27.06.-29.06.	Die Suche nach Verbundenheit (Paare und Singles)	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP03	157

Juli

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.07.-04.07.	Innere Heimat – Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	27BS03	140
02.07.-04.07.	Grundkurs EssenzCoaching 2026/27, Mod. 5	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP16/5	184
02.07.-04.07.	Shakuhachi	R. Lee, A. Kraus	27RL01	117

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
02.07.-04.07.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	27RO02	192
02.07.-04.07.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	27WP04	18
02.07.-04.07.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP21	31
04.07.-06.07.	Breathe! Atme!	R. Lee	27RL02	111
04.07.-07.07.	Wege zum Frieden	I. Taleb Rashid	27IT02	70
04.07.-07.07.	Kurzkontemplation	P. Wagner	27WP09	18
04.07.-09.07.	Sesshin	D. Zölls	27DZ03	32
07.07.-11.07.	Holotropes Atmen nach Grof – „intensiv“	G. Möhle, S. Dressler	27MD02	144
08.07.-11.07.	Ikebana – erste Schritte	E. M. Herberich	27EH02	116
09.07.-11.07.	Kurzsesshin	D. Zölls	27DZ07	33
09.07.-11.07.	Zen – Einführung	B. Groschupp	27GP02	43
09.07.-11.07. NEU	Samyama Integrale Yogameditation – Einführung	R. Stürmer	27UE01	51
11.07.-14.07.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	27PE03	155
11.07.-18.07.	Steinbildhauen	T. Reuter	27TR01	126
14.07.-18.07. NEU	Kontemplation	L. L. Wieshuber	27LW09	14
14.07.-18.07.	Sesshin und Taiko	M. Rosen, A. Prescher	27MR04	34
15.07.-18.07.	Mindful Yoga – in der Stille liegt deine Kraft	S. Giesse	27GI02	54
16.07.-18.07. NEU	Drei Schätze der inneren Künste Chinas: Qigong, Taiji & Kung Fu	J. Chuquisengo	27CH01	101
16.07.-18.07.	MBSR im Zen-Garten	M. Holzapfel	27MH08	80
16.07.-18.07.	Die spirituelle Dimension von Klang und Bewusstsein	T. Hinterberger	27TL02	132
16.07.-18.07.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	27WL02	108
18.07.-20.07. NEU	Shodo – die japanische Kunst des Schreibens. Einführung	N. Häufle-Yasuda	27HY01	118
18.07.-20.07.	Zen – Einführung	M. Leverenz, K. Leverenz	27LV02	37
18.07.-21.07.	Kurzsesshin	S. Brongs	27BF02	42
18.07.-21.07.	Spurwechsel: Lebenszeit – Lebenstiefe – Lebenssinn	M. Messer	27MM02	159
18.07.-23.07.	Achtsamkeitsretreat: Meditation mit Leichtigkeit	G. Metz, S. Fiege	27GE02	86
21.07.-25.07. NEU	School of True You – deine Reise zu dir beginnt hier mit IntuiMotion™	H. Blanz	27HB01	103
21.07.-25.07.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)	C. Wingert-Weber	27WN02	112
22.07.-25.07.	Familienstellen und Klang-Heilarbeit	M. Fell-Hagen, C. Bollmann	27MF03	143
23.07.-25.07. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW04	14
23.07.-25.07.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	27MH02	78
23.07.-25.07.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP07	30
25.07.-28.07.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	27BR03	95
25.07.-29.07.	Handauflegen – Jahrestraining-Aufbaukurs. Herz	A. Höfler, B. Wilm	27AH04	109
25.07.-29.07.	Achtsame Yogapraxis ... Chakren	A. Sievering-Glatz	27AS04	53
25.07.-01.08.	Zen – Sommertraining	A. Poraj	27ZP26	32

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
27.07.-01.08.	Der künstlerische Mensch – Farben und Meditation	G. Drescher	27GD04	123
28.07.-01.08.	Atem und Stille	H. Segatz	27SZ02	111
29.07.-01.08.	MBSR im Zen-Garten	M. Holzapfel	27MH09	80
29.07.-01.08.	Einfach sein: achtsam – authentisch – lebendig	R. Kruljac	27RK03	91
29.07.-01.08.	Leben, wenn der Plan nicht aufgeht (18–35 Jahre)	M. Rosen, A.-S. Balzer	27ST08	194
30.07.-01.08.	Achtsame Yogapraxis – aus dem Herzen fühlend ...	A. Sievering-Glatz	27AS03	53
30.07.-01.08.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	27KK02	17

August

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.08.-04.08.	MBArt – MBSR und Kunsterfahrung	S. May	27SM04	81
01.08.-06.08.	Hochsensibel in (jeder) Beziehung	C. Stiller, J. Bickhard-Bottinelli	27CS03	150
01.08.-08.08.	Kontemplation – Sommertraining	P. Wagner	27WP10	16
01.08.-08.08.	Zen – Sommertraining	A. Poraj	27ZP27	32
05.08.-08.08.	Gongmeditationen – Klangerleben als ...	T. Kölcze, D. Schaefer-Kölcze	27CO01	132
05.08.-08.08.	Paar-Zeit – uns mit Wohlwollen und Mitgefühl begegnen	S. Seegy	27GY01	158
05.08.-08.08.	Achtsam älter werden – die dritte Lebensphase	P. Paanakker	27PP06	161
05.08.-08.08.	Kundalini Yoga – zurück zu dir selbst	A. Danke (Sat Ravi)	27SR03	58
06.08.-08.08.	Rosen-Methode® Körperarbeit – Einführung	A. Werner	27AW02	110
06.08.-08.08.	Energie, Stille und Bewegung	J. Niemuth, K. Krahn	27JN08	100
08.08.-10.08.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP08	30
08.08.-11.08.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation	R. M. Gerwin	27RG02	55
08.08.-13.08.	MBSR-Kompaktkurs: Die Kraft der Achtsamkeit	J. Willms	27WI01	80
08.08.-15.08.	Kontemplation – Sommertraining	F. Braun	27FB06	16
10.08.-15.08.	Sesshin	D. Buxbaum	27BX05	39
12.08.-15.08.	Wort und Atem – Gregorianik	J. Sell, D. Büttner	27JS01	133
13.08.-15.08. NEU	5 Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	A. Brecht	27BE02	106
13.08.-15.08.	Ikebana – erste Schritte	E. M. Herberich	27EH03	116
13.08.-15.08.	TaKeTiNa® – im Rhythmus sich selbst begegnen	M. Höhn, S. Renz	27HO02	104
13.08.-15.08.	Zen-Kampfkunst und Yoga für Frauen	B. Jaeckel	27JC06	102
13.08.-15.08.	Trauerbewältigung durch Achtsamkeit	I. Schupp	27SI01	164
13.08.-15.08.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun	27SU03	19
15.08.-17.08.	Im Echo der Stille – Fotografie aus der Mitte	C. Kubitz	27CA01	123
15.08.-17.08.	Kultur der Stille – Meditation, Musik und Poesie	J. Niemuth, A. Kraus	27JN09	121
15.08.-19.08.	Die Kunst, sich selbst zu lieben: The Work of Byron Katie™	H. Blanz	27HB03	145

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
15.08.-19.08.	Enneagramm – Einführung	X. Pompe	27PO02	146
15.08.-22.08.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	27IA03	113
15.08.-24.08.	Vipassana – für bisherige Teilnehmende von A. Vogt	A. Vogt	27AV03	64
19.08.-22.08.	iRest® Yoga Nidra Meditation	B. Maaß	27AT03	153
19.08.-22.08.	Nada Yoga – durch die Stimme zum Ur-Klang	G. Wagner	27GW01	130
19.08.-22.08.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH10	141
19.08.-22.08.	NEU Dum-Dum-Dum, mein Herz – der Angst begegnen	A.-S. Balzer, N. Cleve	27ST10	195
20.08.-22.08.	Zen – Einführung	R. Dümmig	27DG03	38
22.08.-24.08.	Qigong Chen-Stil Taijiquan – Einführung	P. Eggen	27EG02	96
22.08.-25.08.	Ikigai & Kintsugi – Retreat	K. Motoki Tonn	27TO02	154
22.08.-26.08.	Sesshin – Zen, Yoga und Qigong	P. J. Kohtes	27PK01	45
22.08.-27.08.	Sesshin	R. Dümmig	27DG06	38
22.08.-27.08.	Samyama Integrale Yogameditation	H. Homberger	27HH04	50
22.08.-29.08.	Ikonenschreiben – Lobpreis mit Farbe	J. Zang	27JZ01	125
26.08.-27.08.	NEU Vernetzungstreffen Strahlendes Licht – was Zen-Frauen in die Welt tragen	S. Dittrich	27ZFO1	175
26.08.-29.08.	Kurzkontemplation	L. Schwienhorst-Schönberger	27LS02	23
27.08.-29.08.	Mystischer Sufi-Gesang	M. Grieger	27GK02	69
27.08.-29.08.	NEU Kundalini Yoga Women Only	A. Danke	27NK02	57
27.08.-29.08.	Gemeinsam erleben – Zen für Eltern mit Kindern (ab 7 Jahren)	M. Rosen	27RO03	192
27.08.-29.08.	Tagung Strahlendes Licht – was Zen-Frauen in die Welt tragen	L. Lehrhaupt, S. Dittrich	27SY01	175
29.08.-01.09.	Vertrauen finden	I. Greifelt	27IG03	148
29.08.-02.09.	Sesshin	M. Rosen	27MR03	34
29.08.-02.09.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	27MS03	127

September

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.09.-05.09.	Gemeinsam in die Tiefe – 3-jähriger kontemplativer Übungsweg 2027-2030, Mod. 1	F. Braun, S. Ahnert-Braun	27FB02/1	22
01.09.-05.09.	Stille und Selbstlosigkeit – Schweigekurs	R. Stiegler, R. Bissinger	27RS02	72
02.09.-05.09.	Ikebana	E. M. Herberich	27EH05	116
02.09.-05.09.	Zen-Ken-Sho – Zen-Weg mit Schwert und Pinsel	J. Bernsdorf	27JB01	119
02.09.-05.09.	MSC-Kompaktkurs: Frieden in mir – Frieden in der Welt	M. Luthe, A. Zacke	27LM01	84
02.09.-05.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 4	Dozent*in IAS	27XDA19/4	178
03.09.-05.09.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP09	30
05.09.-07.09.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	27KK03	17

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
05.09.-08.09.	Search Inside Yourself (SIY) – Mindful Leadership Training	A. Böttger	27AB01	168
05.09.-08.09.	Herbstcamp für Studierende und Auszubildende	A. Poraj, P. Wagner	27ST02	197
05.09.-10.09.	Metta-Schweigemeditation mit Yoga	S. Baltz	27BZ02	65
08.09.-12.09.	Sesshin	A. Poraj	27ZP17	31
09.09.-12.09.	NEU Aikido – Budo der Harmonie	U. Kurz, A. Ghandchi	27KG01	100
09.09.-12.09.	Wege zum Wesentlichen – mit Atem und inneren Bildern zu unseren Kraftquellen	M. Nüssel	27NL02	147
10.09.-12.09.	Kurzsesshin	C. v. Collande, B. v. Collande	27CC03	35
10.09.-12.09.	Mandala malen und Meditation	J. Niemuth	27JN10	125
10.09.-12.09.	Kyudo – Japanisches Bogenschießen. Einführung	S. Käfer	27SK02	94
10.09.-12.09.	NEU Wie wir uns neu in die Welt verlieben – radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch	G. Wedde	27WD01	25
12.09.-14.09.	MBCT – Einführung	S. May	27SM02	85
12.09.-15.09.	Trauer – ein Weg der Wandlung	H. Dörmann	27HD02	164
12.09.-15.09.	Yoga – Reise zur innersten Quelle ... Chakren	M. Fell-Hagen	27MF02	56
12.09.-15.09.	Kontemplation – heilsame Klänge – mantrisches Singen	S.-J. Haack	27SH02	131
12.09.-15.09.	Atem – verborgene Kräfte wecken	M. Zipplies	27ZI02	112
12.09.-15.09.	Ruhestand – eine Blütezeit, eine neue Freiheit?	M. Messer	27MM03	160
12.09.-16.09.	Zen und Lyrik	S. Brongs, A.-S. Balzer	27BF07	121
12.09.-16.09.	Sumi-e – japanische Tuschmalerei	K. Shepherd-Kobel	27KS01	118
15.09.-19.09.	Sesshin – sit down and shut up	B. Warner	27BW01	45
17.09.-19.09.	Psychoaktive Wirkstoffe in Psychotherapie und Spiritualität: Neue Erfahrungsräume und neue Herausforderungen. Symposium Psychotherapie	A. Poraj, M. Lauterbach	27SY02	176
19.09.-21.09.	Zen – Einführung	R. Dümmig	27DG04	38
19.09.-21.09.	NEU Samyama Integrale Yogameditation. Einführung	R. Stürmer	27UE02	51
19.09.-21.09.	Kontemplation – Einführung	P. Wagner	27WP05	18
19.09.-24.09.	Vipassana	A. Vogt	27AV04	64
19.09.-24.09.	Sesshin	D. Zölls	27DZ04	32
22.09.-24.09.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Herbst	K. Blumenberg	27BN04	97
22.09.-26.09.	Kontemplation	P. Wagner	27WP07	18
23.09.-26.09.	MPL-Kompaktkurs – Mindful Positive Living	J. Mangold	27JM05	89
24.09.-26.09.	NEU Ausbildung Kinder-/Jugendlichen-Qigong-Kursleiter*in 2027/28, Mod. 3	K. Blumenberg	27BN01/3	189
24.09.-26.09.	Kurzsesshin	D. Zölls	27DZ08	33
24.09.-26.09.	Meister Eckhart – dem ruhigen Geist ist alles möglich	H.-A. Korp	27KO01	74
24.09.-26.09.	MBSR-Kurs – Stärkung der Selbstregulation und Resilienz, Mod. 1	M. Holzapfel	27MH05/1	78
24.09.-26.09.	NEU Hatha Yoga nach Sivananda	A. Renner	27RR01	56
26.09.-29.09.	Meditation in Klang, Stille und Bewegung	C. Bollmann, J. Reichardt	27CB02	129
26.09.-29.09.	Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	27DM03	103

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
26.09.-29.09.	Resilienz und Selbstbewusstheit – in der Stille liegt die Kraft	N. S. Hemken	27HM02	149
26.09.-29.09.	Arbeiten mit dem mystischen Metall Gold	A. Mohr	27MO02	126
26.09.-29.09. NEU	Ausbildung Trainer*in für Achtsamkeit in Unternehmen, Mod. 1	D. Alter, A. C. Dennes	27XDA01/1	186
26.09.-01.10.	Sesshin	S. Reichmann	27RC04	40
27.09.-29.09.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm	27WL03	108
30.09.-03.10.	Der Achtfache Weg – Buddhas Anleitung zum Glück	A. Vogt	27AV06	64
30.09.-03.10.	Die Qual der Wahl – wie wir zu stimmigen Entscheidungen kommen. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	27BS04	140
30.09.-03.10.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH11	141
30.09.-03.10.	Zen-Kampfkunst-Weg Seonmudo	B. Jaeckel, T. Beil�	27JC03	101

Oktober

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.10.-03.10.	Zen – Einführung	D. Buxbaum	27BX03	39
01.10.-03.10.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	27KK04	17
01.10.-03.10. NEU	Kurzkontemplation	L. L. Wieshuber	27LW11	15
03.10.-05.10. NEU	Zen und Clowning	U. N. Bi��meier, M. Cohen	27UB02	47
03.10.-06.10.	Kurzsesshin	S. Brongs	27BF03	42
03.10.-06.10.	Samyama Integrale Yogameditation	H. Homberger	27HH05	50
03.10.-06.10.	MSC und IFS – Mitgefühl für deine inneren Anteile	P. Paanakker	27PP02	84
03.10.-08.10.	Handauflegen – Erfahrbares in unserer Zeit	A. Höfler, B. Wilm, G. Kapp	27AH03	108
03.10.-08.10.	Retreat im Herzen der Sufi-Tradition	M. Grieger	27GK03	70
03.10.-08.10.	Sesshin für Psychotherapeut*innen	R. Wolbert, J. Wirkner	27RW01	42
04.10.-08.10.	Sesshin	J. Niemuth	27JN04	43
06.10.-08.10.	Initiatische Schwerarbeit	U. Horender	27UL02	95
07.10.-10.10.	Ikebana	C. Lener	27CL03	116
08.10.-10.10.	Kurzkontemplation	M. Kolek Braun	27KK09	17
08.10.-10.10.	Zapchen Somatics – Achtsamkeit und stille Meditation	A. Ladik, S. May	27LK01	104
08.10.-10.10.	MBSR-Retreat – Auffrischung und Vertiefung	M. Holzapfel	27MH06	79
08.10.-10.10.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	27US02	52
10.10.-12.10. NEU	(Un-)sicher gebunden – wie Körpergebete uns helfen	E. M. Jäger	27EJ02	73
10.10.-12.10.	Führen und entscheiden	U. Minde, S. Löffler	27UM03	169
10.10.-13.10.	Haiku-Malerei und Zen – neue Wege	C. Fuchs	27CF02	120
10.10.-13.10.	Endlich Stille im Kopf	G. Pennington	27PE04	155
10.10.-14.10.	Ashtanga Yoga & healing	T. Skovgaard Poulsen	27TP02	59

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
10.10.-15.10.	Vipassana – Weg zur Weisheit	C. Wolf	27WO01	67
12.10.-15.10.	Embodied Mindful Awareness. Grundlagentraining	L. Lehrhaupt, R. M. Kraemmer (IAS)	27XDA04	181
12.10.-17.10.	Zen in der Kunst des Bogenschießens	M. �sterle	27OK02	94
15.10.-17.10.	Kurzsesshin	R. Dümmig	27DG08	38
15.10.-17.10.	MBSR-Kurs – Stärkung der Selbstregulation und Resilienz, Mod. 2	M. Holzapfel	27MH05/2	78
15.10.-17.10.	Dialog der Generationen – Zen-Retreat in Stille und Austausch	M. Rosen, A. Huss	27RO04	194
15.10.-17.10.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun, F. Braun	27SU04	19
15.10.-17.10.	Yin Yoga – panta rhei – alles fließt	U. Gehweiler	27UG02	57
15.10.-17.10.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP10	30
17.10.-19.10.	Chan Mi Gong und Mandala	S. Schreiner	27SE02	99
17.10.-20.10.	MBCL-Kompaktkurs – Mitgefühl entwickeln	J. Willms	27WI03	82
17.10.-21.10.	Handauflegen – Jahrestraining-Aufbaukurs. Drittes Auge	A. Höfler, G. Kapp	27AH05	109
17.10.-21.10.	Kontemplation	R. Manstetten	27RM03	23
17.10.-24.10.	Fasten und Stille – nach Buchinger/Lützner	R. Bodeutsch	27BO02	113
20.10.-24.10.	EINS. �ber die vier Weisen, fühlende Wesen zu um-armen – Zen-Seminar	F. Boissevain	27BV01	47
20.10.-24.10.	MBSR – Lehrer*innen-Ausbildung 2027-2029, Mod. 2	M. Zeh, L. Grashey (IAM)	27XZE02/2	179
21.10.-24.10. NEU	Tiefe Ruhe finden mit Deep Rest Meditation	N. Stern	27NI03	88
21.10.-24.10. NEU	Stimme, Stille, Sein – ein kontemplativer Kurs mit Atem, Klang und Gesang	S. Ahnert-Braun, S. Neumann	27SU07	131
22.10.-24.10.	Zen – Einführung	C. Achtzehn, D. Galda	27AC01	41
22.10.-24.10.	Kurzsesshin	M. Rosen	27MR07	34
22.10.-24.10.	Kundalini Yoga – aus der Stille	A. Danke (Sat Ravi)	27SR04	58
24.10.-26.10.	iRest� Yoga Nidra Meditation. Einführung	B. Maaß	27AT02	153
24.10.-26.10.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	27MH03	78
24.10.-27.10.	Biodanza-Retreat – Natur und Stille	B. Schlender, E. Söhner	27BD01	105
24.10.-27.10.	Kontemplation und Yoga	M. Kolek Braun	27KK11	24
24.10.-28.10.	Meditation und Coaching	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP02	147
24.10.-28.10.	Vipassana und Deep Rest Meditation	N. Stern	27NI02	67
24.10.-28.10.	Poesie der Tusche – japanische Tuschmalerei	M. Olejniczak	27OL02	124
27.10.-31.10.	Das verborgene Licht – Zen-Retreat	S. Dittrich	27SD01	46
27.10.-01.11.	Kontemplation – Allerheiligen	F. Braun	27FB07	21
28.10.-31.10.	Mehr als du denkst! – Zen für dich (18-35 Jahre)	M. Rosen	27ST05	193
29.10.-31.10. NEU	Wo höre ich auf, wo fängst du an? Der eigene Weg und der Wunsch nach Verbundenheit	C. Auer, A. Huss	27ST12	195
29.10.-31.10. NEU	Wirkmechanismen der Achtsamkeit: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Praxis, Mod. 1	B. Hölzel	27HZ01/1	183
29.10.-31.10.	Integrale Spiritualität – Einführung	K. Ceming	27KC01	68
29.10.-01.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP22	31

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
31.10.-02.11. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW05	14
31.10.-03.11.	Taiji Chan (Yang-Form)	B. v. Collande, R. Assländer	27BR04	95
31.10.-03.11.	Butoh – Tanz aus der Stille: Choreografie	C. Widmer	27CW02	105
31.10.-03.11. NEU	Klarer Geist – weites Herz. Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikashar	S. Kohnen	27OH03	51
31.10.-05.11.	Sesshin	G. Drescher	27GD02	33
31.10.-05.11.	MSC – achtsames Selbstmitgefühl	J. Mangold	27JM02	82

November

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.11.-04.11.	Erfüllt leben nach der Arbeit – Chancen und ...	B. E. Morrien	27MI02	160
03.11.-07.11.	SELBSTführung auf dem Weg (IFS)	L. P. Beckmann	27LB02	152
03.11.-07.11.	Wenn die Seele singt – Singen und Stille	M. Stockhausen	27MS04	127
04.11.-07.11.	Achtsame Familien- und Strukturaufstellungen	S. Brodtmann	27DT02	142
04.11.-07.11.	Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte	H. Dörmann	27HD04	163
04.11.-07.11.	Das vergessene weibliche Gesicht Gottes – Schweigeretreat	A. Kaiser	27KA01	68
05.11.-07.11.	MBSR-Kurs – Stärkung der Selbstregulation und Resilienz, Mod. 3	M. Holzapfel	27MH05/3	78
05.11.-07.11.	Erwecke dein volles Potenzial	R. Kruljac	27RK06	151
07.11.-09.11.	Handauflegen – Einführung	B. Wilm, E. M. Herberich	27WL04	108
07.11.-09.11.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP23	31
07.11.-10.11. NEU	Nach innen lauschen – Einführung in die Praxis des inneren Erforschens. Transpersonale Prozessarbeit	B. Skowronnek	27BS05	140
07.11.-10.11.	Herzensgebet – berührt vom Klang der Stille	S. Hachtmann	27HC02	26
07.11.-11.11.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	27AS06	54
07.11.-11.11.	Rhythmus. Atem. Bewegung. (nach Scharing)	C. Wingert-Weber	27WN03	112
07.11.-12.11.	Die Kraft der Metta-Meditation. Schweigekurs	M. Mannschatz, S. Baltz	27MA02	65
10.11.-12.11.	Qigong der Vier Jahreszeiten – Bewegte Form: Winter	K. Blumenberg	27BN05	97
12.11.-14.11.	Brave New World. Klarheit im Auge des Taifuns? Symposium der Stiftung	A. Poraj	27SY03	177
13.11.-13.11.	Orientierungstag für die MBSR-Lehrer*innen-Weiterbildung Stressbewältigung durch Achtsamkeit 2028/29	K. Krudup (IAS)	27XDA02	178
14.11.-16.11.	Kurzsesshin	D. Buxbaum	27BX06	39
14.11.-17.11.	Authentisch und bewusst FÜHREN mit Theorie U	K. Sickora	27OR02	168
14.11.-21.11.	Ayurvedisches Heilfasten	I. Ackermann	27IA04	113
15.11.-19.11.	Palliatives Handauflegen – Jahrestraining-Aufbaukurs	A. Höfler, L. Debusmann	27AH06	109
15.11.-21.11.	Sesshin	B. Groschupp	27GP03	43

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
16.11.-21.11.	Vipassana	A. Vogt	27AV05	64
17.11.-19.11.	Gesang und Stimmbildung	T. Hundsalz	27HU02	134
17.11.-19.11.	Clownerie & Achtsamkeit. Einführung	K. Mohr	27KI02	156
18.11.-21.11.	Vertiefung der Achtsamkeitspraxis mit IFS. Fortbildung	H. Mayer, U. Wöhlrl (IAS)	27XDA05	181
19.11.-21.11.	Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit	K. Cantú	27KH01	60
19.11.-21.11. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW06	14
19.11.-21.11.	Zen – Einführung	S. Reichmann	27RC02	40
19.11.-21.11. NEU	Shi Ba Shi – 18 Bewegungen des Taiji-Qigong	L. Ratzel	27RZ04	98
19.11.-21.11. +	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 5 online	Dozent*in IAS	27XDA19/5O	178
21.11.-23.11.	GFK und Meditation – Einführung	I. I. Halbritter	27HA02	152
21.11.-24.11.	Aufbaukurs EssenzCoaching 2027/28, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP06/1	185
21.11.-24.11. NEU	Ausbildung Trainer*in für Achtsamkeit in Unternehmen, Mod. 2	D. Alter, A. C. Dennes	27XDA01/2	186
21.11.-25.11.	Sesshin	M. Leverenz, K. Leverenz	27LV04	37
23.11.-28.11.	Samyama Integrale Yogameditation	H. Homberger	27HH06	50
25.11.-28.11.	Ruhe und Einsicht durch Meditation – Schweigeretreat	S. Kolk	27KY01	66
25.11.-28.11.	Meine spirituelle Biografie – ein Schreibretreat	A. Platsch	27PL01	157
25.11.-28.11.	Mehr als du denkst! – Kontemplation für junge Erwachsene (18-35 Jahre)	P. Wagner	27ST07	193
26.11.-28.11.	Kurzkontemplation	D. Rothe	27DR02	20
26.11.-28.11. NEU	Wirkmechanismen der Achtsamkeit: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Praxis, Mod. 2	B. Hölzel	27HZ01/2	183
26.11.-28.11.	MBSR – Einführung	M. Holzapfel	27MH04	78
28.11.-30.11.	Samyama Integrale Yogameditation	D. Karner-Klett	27DK03	50
28.11.-30.11.	Zen-Kampfkunst – Übungstage	B. Jaeckel	27JC04	102
28.11.-30.11.	Zen – Einführung	A. Poraj	27ZP11	30
28.11.-01.12.	Familien-/Systemaufstellungen	H. Homberger	27HH12	141
28.11.-03.12. NEU	Achtsamkeitsmeditation und Feldenkrais – Schweigeretreat	K. Krudup, S. Klein	27KN01	87
30.11.-05.12.	Kontemplation – beten mit Leib und Seele	G. Bryson	27BY02	25

Dezember

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
01.12.-08.12.	Rohatsu	M. Rosen	27MR08	35
01.12.-08.12.	Rohatsu	A. Poraj, D. Buxbaum	27ZP29	32
02.12.-05.12.	Zen-Peacemaker-Retreat	C. v. Collande, U. N. Bißmeier	27CC05	36
02.12.-05.12.	PNT – Positives Neuroplastizitätstraining n. Rick Hanson	J. Mangold	27JM06	89

Datum	Kurs	Kursleiter*in	Kurs-Nr.	Seite
03.12.-05.12.	Grundkurs EssenzCoaching 2027/28, Mod. 1	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP17/1	184
03.12.-05.12.	Kontemplation – Einführung	M. Kolek Braun	27KK05	17
03.12.-05.12.	Qigong des Chen-Stil Taijiquan – Einführung	N. Ranné	27NR01	96
05.12.-07.12.	Resilienz – die Kraft unseres seelischen Immunsystems	M. Karama	27RA02	149
05.12.-08.12.	Die Gnade des Älterwerdens	A. Pietzko, S. Thanner-Pietzko	27AP05	161
05.12.-08.12.	Der Sehnsucht des Herzens folgen – Retreat & spirituelle Traumarbeit	K.-D. Platsch	27KD01	73
05.12.-08.12.	Yoga – Einklang durch Verbindung	K. Cantú	27KH03	61
05.12.-09.12. NEU	Lust auf Licht. Ein Fotokurs	M. Timm	27MT02	122
05.12.-10.12.	Shodo – die japanische Kunst des Schreibens	N. Häufle-Yasuda	27HY03	118
08.12.-10.12.	Zen – Einführung	M. Rosen	27MR01	34
09.12.-12.12.	Kurzsesshin	S. Brongs	27BF04	42
09.12.-12.12.	Kontemplation mit Yoga	F. Braun, D. Karner-Klett	27FB10	24
09.12.-12.12.	Integrale Yogapraxis und Kontemplation im Advent	R. M. Gerwin	27RG03	55
10.12.-12.12.	Sei einfach glücklich – Meditation und Lebensqualität	J. Niemuth	27JN12	154
10.12.-12.12. NEU	Lernen mit Achtsamkeit und Stille für alle Schularten – Lehrer*innen-Weiterbildung 2027/28, Mod. 1	A. Andersen, M. Rosen	27LE09/1	180
10.12.-12.12.	Holotropes Atmen nach Grof – „kompakt“	G. Möhle, S. Dressler	27MD03	144
12.12.-14.12.	Yoga-Basierte Traumatherapie – Einführung	D. Mitzinger	27MZ03	183
12.12.-14.12.	Centering Prayer nach Keating – Einführung	M. Reichel	27RI02	26
12.12.-14.12.	Yoga – ein Weg in die Stille und Präsenz	U. Schwenkler	27US03	52
16.12.-19.12.	Gesang aus deinem Herzen	U. Greven-Lindemann, U. Lindemann	27GR02	128
16.12.-19.12. NEU	Würde und seelische Integrität – Transpersonale Prozessarbeit	R. Stiegler, A. Kleer	27RS04	138
17.12.-19.12.	Ashtanga Yoga	B. Antoni	27AI02	60
17.12.-19.12.	Tango als Walking Dance Meditation (Singles und Paare)	C. Park	27CP03	107
17.12.-19.12.	Kontemplation – Einführung	S. Ahnert-Braun, F. Braun	27SU05	19
17.12.-19.12.	Kurzsesshin	A. Poraj	27ZP24	31
19.12.-21.12.	Kurzkontemplation	F. Braun	27FB04	16
19.12.-21.12.	Qigong und Chan Mi Gong	L. Ratzel	27RZ02	98
20.12.-25.12.	Feldenkrais und Meditation	K.-D. Moritz	27DM04	103
21.12.-25.12.	Sesshin an Weihnachten	E. M. Herberich	27EH01	37
21.12.-25.12. NEU	Kontemplation – Weihnachten	L. L. Wieshuber	27LW12	21
27.12.-29.12.	Zen – Einführung	J. Niemuth	27JN02	43
27.12.-30.12.	Heilende Erinnerungen	U. Minde	27UM01	143
27.12.-31.12.	Kontemplation – Wintertraining	P. Wagner	27WP11	16
27.12.-31.12.	Zen – Wintertraining	A. Poraj	27ZP28	32
28.12.-30.12.	Enchantment	B. Mikuskovics	27MK01	133
29.12.-31.12.	Achtsame Yogapraxis und Kontemplation	A. Sievering-Glatz, M. Kolek Braun	27AS07	54
29.12.-31.12. NEU	Kontemplation – Einführung	L. L. Wieshuber	27LW07	14

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 Impulse zu bekommen und Ihre Fähigkeiten zu vertiefen.

Der Benediktushof ist ein Ort der Inspiration, der Ruhe und der 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 Webseite 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 Webseite 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

Sie wissen noch nicht, 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 zu Ihren Bedürfnissen passt. Wir sind Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr sowie von 14.00 bis 17.00 Uhr unter 09369 9838-0 für Sie erreichbar.

Sie sind noch unsicher, ob der Benediktushof der richtige Ort für Sie ist?
In unserem monatlichen Online-Info-Talk erhalten Sie einen Einblick in den Tagesrhythmus, die besondere Atmosphäre und unsere vielfältigen Kurse. Im Anschluss nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen. Kommen Sie mit uns ins Gespräch – wir freuen uns auf Sie! Der Online-Info-Talk beginnt jeweils um 19.30 Uhr. Die Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

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 du anfängst, den Weg zu gehen, erscheint der Weg.“

Rumi

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

Andreas Hase (Geschäftsführung)

Planung, Organisation und Redaktion

Sandra Warmuth, Annette Balbach,
Karin Fleischmann, Nadine Landeck

Gestaltung Synchronschwimmer GmbH, Frankfurt
www.synchronschwimmer.net

Druck Schleunungdruck GmbH
Zertifikat Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Mit dem klimaneutralen Druck des Programmheftes unterstützt der Benediktushof das Projekt „Kochöfen, Uganda“.

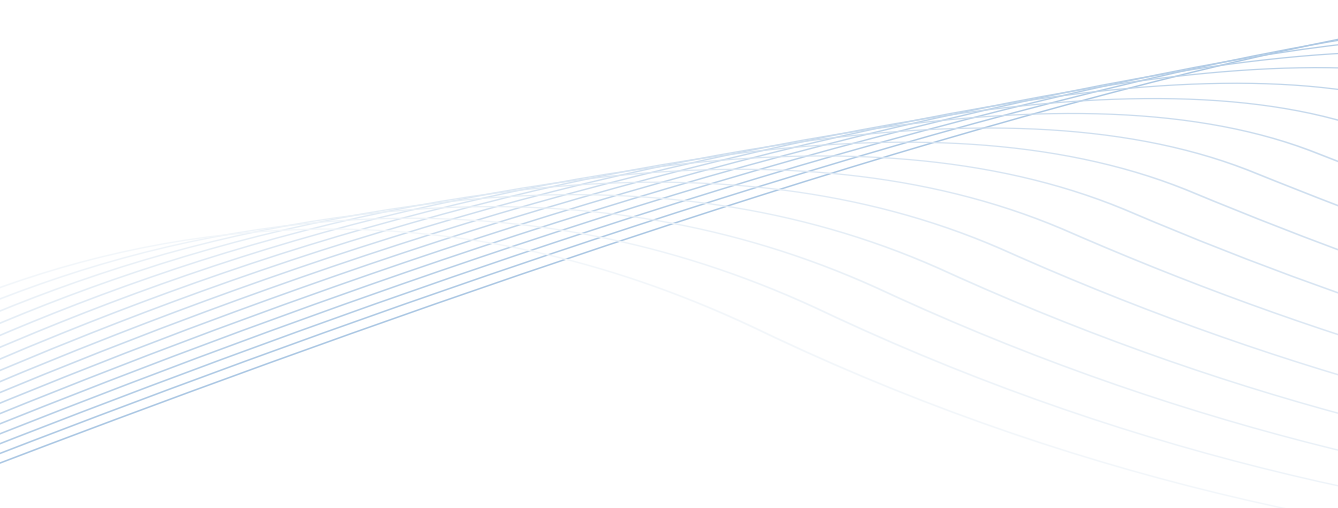


Wir danken für die Bereitstellung von Fotomaterial:

T. Appel, A. Balbach, D. Catalunya, C. von Collande, A. Danke, C. Eichelbauer, E. Fath, B. Gaus, S. Hachtmann, R. Hartschen, T. Heitlinger, G. Hoos, iStock: A. Stiop, F. Killmeyer, M. Kolek Braun, G. Koch, Alexander Kraus, Alexandra Kraus, C. Kuhn, B. Kuschner, M. Liebler, S. May, F. N. Müller, J. Niemuth, D. Peter, M. Prestel, T. Reeb, A. Salomon, H. Schätzle, S. Schwinn, B. Simon, M. Takács, M. Timm

Falls jemand ungenannt geblieben ist, bitten wir um Entschuldigung und eine entsprechende Mitteilung.





Benediktushof

Klosterstraße 10

97292 Holzkirchen bei Würzburg

Tel. 0 93 69-98 38-0

info@benediktushof-holzkirchen.de

www.benediktushof-holzkirchen.de

