

Buddhistisches Übungszentrum "Quelle des Mitgefühls"



2019



www.quelle-des-mitgefuehls.de

Inhaltsverzeichnis

Die „Quelle des Mitgefühls“	
Tradition, unser Haus, Anschrift,	
Bankverbindung, Spenden	S. 4
Achtsamkeit als grundlegende Praxis	S. 5
Regelmäßige Veranstaltungen der „Quelle“	S. 6
Seminare Überblick	S. 8
Seminare ausführlich	S.10
Gastkurse	S.23
Regelmäßige Termine von Gastgruppen	S.25
Liebende Güte – Metta – Meditation	S.26

*»Wie erfrischend klares Wasser
entspringt Mitgefühl dem Herzen,
und heilt die Wunden des Lebens«*

- Thich Nhat Hanh -

„Quelle des Mitgefühls“

THICH NHAT HANH

Vietnamesischer Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist, verbindet die spirituellen Wurzeln des Buddhismus mit den aktuellen Problemen unserer Zeit.



PLUM VILLAGE

1982 gründeten Thich Nhat Hanh und Sister Chan Khong in Frankreich in der Nähe von Bordeaux das buddhistische Kloster „Plum Village“, wo derzeit 200 Nonnen und Mönche aus verschiedenen Ländern leben.

Viele Menschen aus aller Welt kommen jedes Jahr nach Plum Village, um miteinander die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen und sich daran zu erfreuen.

Im September 2008 wurde das „Europäische Institut für Angewandten Buddhismus“ (EIAB) von Thich Nhat Hanh in Waldbröl, eine Stunde von Köln entfernt gegründet. Etwa 50 Nonnen und Mönche aus Plum Village leben dort als Sangha (Gemeinschaft) und bieten zahlreiche Kurse zu unterschiedlichen Themen an: www.eiab.eu

In Berlin wurde 2002 das Meditationshaus „Quelle des Mitgefühls“ von Thich Nhat Hanh eingeweiht.

QUELLE DES MITGEFÜHLS

Das idyllische Haus befindet sich im grünen Norden von Berlin und dient uns als Pol der Ruhe und Besinnlichkeit. Fern ab vom Großstadtalltag helfen wir uns gegenseitig, unsere Achtsamkeit zu entwickeln und zu bewahren. 2004 übertrug Thich Nhat Hanh die spirituelle Leitung des Zentrums an Annabelle Zinser.



Sie leitet das Haus zusammen mit anderen Mitgliedern der Sangha. Fünf weitere Dharmalehrer/innen von Thich Nhat Hanh leiten Kurse im Zentrum, andere Seminarleiter/innen sind Mitglieder des Intersein-Ordens oder langjährige Schülerinnen von Thich Nhat Hanh.

Mit anderen zu üben hilft uns, alle Aspekte des achtsamen Lebens zu entwickeln und uns gegenseitig zu unterstützen. So ist es möglich, Energie zu schöpfen, Freude zu erfahren, Leiden zu verwandeln und dadurch Frieden zu finden. Dieses Geschenk können wir dann mit unseren Mitmenschen und der ganzen Umwelt teilen. Infos erhalten ihr auch über unsere Website, den Anrufbeantworter oder den Newsletter.

Wir freuen uns auch über den Besuch von Schulklassen, Interessensgruppen, Volkshochschulgruppen, Gruppen von helfenden Berufen, Vereinen und geben ihnen eine Einführung in die Übung der Achtsamkeit und der Meditation.

Anschrift:**Buddhistisches Meditationszentrum****„Quelle des Mitgeföhls“****Heidenheimer Str. 27****13467 Berlin (Hermsdorf)****T: 030 405 865 40****www.quelle-des-mitgefuehls.de****quelledesmitgefuehls@web.de****Kontoverbindung:****„Quelle des Mitgeföhls“ e.V.****GLS Bank****BIC: GENODEM1GLS****IBAN: DE444306 0967 1129 074 400**

Das Meditationszentrum befindet sich 5 Min. vom S-Bahnhof Hermsdorf entfernt. Das Zentrum ist auch erreichbar von der U6 Alt-Tegel, dann Bus 125 bis Haltestelle Drewitzer Straße. Auch von hier sind es fünf Minuten zu Fuß.

Gemäß der buddhistischen Tradition bitten wir Euch für unsere Aktivitäten um Dana (Großzügigkeit und Freigiebigkeit), d.h. um Spenden für den Erhalt des Zentrums.

Wir wollen mit dem Zentrum zu mehr Frieden in uns und in der Welt beitragen und freuen uns auch sehr, wenn sie das Zentrum mit einem regelmäßigen, monatlichen Beitrag (abzugsfähig) unterstützen, auch wenn sie nicht regelmäßig an unseren Veranstaltungen teilnehmen.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Wach zu sein bedeutet, sich bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht - das ist Achtsamkeit.

Wir können die Achtsamkeit auf unseren Körper und auf einfache alltägliche Handlungen und Bewegungen richten – auf das Gehen, das Öffnen einer Tür, das Trinken des Tees, unser Essen.

Ein anderes Feld unserer Achtsamkeit ist unser Geist. Wir werden uns bewusst, wie rege unser Geist ist, welche Gedanken wir haben, welche Gefühle in uns vorherrschen und von welchen Motiven unsere Handlungen gelenkt werden. Wir können unsere Achtsamkeit auch auf unsere Umgebung richten und unsere Beziehungen zu Mitmenschen, Tieren oder zur Natur anschauen.

Wir können bewusst wahrnehmen, welche Art von Kommunikation oder Interaktion stattfindet und uns darum bemühen, anderen mit Unvoreingenommenheit und Freundlichkeit zu begegnen. Wir können uns darin üben, achtsam zu konsumieren, damit wir durch die Art unseres Konsums bei anderen Wesen, vor allem den Tieren, und bei Mutter Erde so wenig Leiden wie möglich verursachen.

Alles, was wir denken, sagen und tun, können wir durch unsere Achtsamkeit beleuchten. Indem wir uns dessen bewusst werden, haben wir



auch die Wahl zu entscheiden, ob wir so weitermachen oder etwas ändern wollen.

Wenn wir schwierige Gefühle wie Ängste, Ärger, Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit in uns spüren, können wir sie erkennen und sie voller Mitgefühl umarmen. Dadurch lassen wir uns nicht länger von ihnen dominieren.

Wir sind bereit, uns immer mehr von alten Verhaltensmustern zu lösen, die uns selbst und andere leiden lassen. Wir sind bereit, die Samen von Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit in uns und anderen zu kultivieren. Tiefe Freude und Verbundenheit mit allen menschlichen und tierlichen Wesen und der Erde, die wir als einen lebendigen Organismus verstehen, kann entstehen.

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag 19 - 21 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch und Tee trinken.

Freitag 19 - 21.15 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, Tiefenentspannung oder Ulmentanz (1 Mal im Monat), achtsamer Austausch und Tee trinken.

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

Achtsamkeits-Sonntage

jeden 3. Sonntag im Monat

10 bis ca. 16 Uhr

Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Ess-Meditation, Tiefenentspannung oder Körperübungen und Austausch oder Teezeremonie. Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Büffet (ohne tierliche Produkte) mitbringen. Bitte überprüft die Termine auf unserer Webseite.

Singen

Meist jeden 1. Freitag im Monat

17.30 - 18.30 Uhr

singen wir Plum Village-Lieder. Bitte überprüfen sie die Termine auf unserer Webseite (Aktuelles).

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

Seminare

Die Achtsamkeits-Kurse in unserem Übungszentrum bieten die Gelegenheit, sich in friedvoller Atmosphäre für einige Tage in die Kunst der Achtsamkeit zu vertiefen. Gemeinsam erforschen wir die jeweiligen Themen mit Praxisübungen.

Unsere Tage strukturieren wir durch geleitete und stille Sitzmeditation, Gehmeditation, Singen und andere Methoden der Plum Village Dhyana-Schule. Außerdem gibt es Vorträge, Tiefenentspannung, achtsame Körperübungen oder Teezeremonie. Wir üben uns darin, unsere Erfahrungen in achtsamer Rede auszudrücken und durch tiefes Zuhören von den anderen Kursteilnehmer/innen zu lernen.

Wir freuen uns auf Anfänger/innen und Geübte, die inspiriert sind, den Weg der Achtsamkeit zu entdecken oder zu vertiefen.

Elektronische Geräte bitte ausschalten

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

Kosten

Die Kosten für einen Kurs setzen sich aus der Grundgebühr und einer Spende (Dana) für den Lebensunterhalt der Lehrenden zusammen.

Einige Kurse haben einen Festpreis.

Es gibt **Retreats** mit Übernachtung und Vollverpflegung und **Tagesseminare** ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Tagesseminaren ist es auf Anfrage möglich, im Haus zu übernachten, wenn Ihr von außerhalb Berlins kommt (pro Nacht € 20,- /15,-).

Grundgebühr

Die Grundgebühr für den Kurs umfasst die Organisationsgebühr, die Reisekosten der Kursleiter/innen und bei Retreats mit Übernachtung die biologische vegane Vollverpflegung (vegan: ohne tierliche Produkte) und Übernachtung in einfachen Mehrbettzimmern. Bettwäsche sollte mitgebracht werden, kann jedoch auch gegen eine Gebühr von € 10,- ausgeliehen werden. Auf Anfrage ist eine Ermäßigung der Grundgebühr möglich.

Die Reservierung für ein Retreat wird erst mit der Einzahlung der Grundgebühr wirksam.

Spende für die KursleiterInnen

Dana – die Kunst der Großzügigkeit – ist tief in der buddhistischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Es liegt in der Eigenverantwortung eines jeden, wie viel er/sie geben kann und will. Wer mehr hat, gibt mehr und ermöglicht es damit, finanziell Schwächeren teilzunehmen.

Das Dana für die Kursleiter/innen bitte nicht überweisen, sondern am Ende des Kurses in die Dana-Box legen.

Dana ist der notwendige Beitrag zum Lebensunterhalt der Kursleiterinnen und Kursleiter. Nur so kann das Dharma auch in Zukunft weitergegeben werden. In einer Welt, in der so vieles einen Preis bekommen hat, wird das Geben in Freiwilligkeit und Selbstverantwortung zu einer wertvollen Übung für unseren Geist.

Stornierung

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

Achtung

Wir bitten Euch, nur dann unseren Kursen teilzunehmen, wenn Ihr die Bereitschaft habt, Euch auf die Methoden der Plum Village Dhyana-Tradition einzulassen, die wir hier lehren. Dazu gehört auch, dass Ihr den Kurs von Anfang bis zu Ende mitmacht (Der Abbruch eines Kurses erzeugt bei den anderen Teilnehmer/innen Unruhe).

Die Kurse von Annabelle Zinser finden größtenteils – abgesehen vom achtsamen Austausch – im Edlen Schweigen statt und setzen ein gewisses Maß an psychischer Stabilität voraus. Sie sind für Menschen gedacht, die auch bereit sind zu lernen, liebevoll mit ihren schwierigen Gefühlen zusammen zu sein.

Unsere Retreats sind nicht für Menschen geeignet, die sich in psychischen Krisen und Ausnahmesituationen befinden sowie für Menschen mit Borderline-Symptomatik und Psychosen.

Überblick über alle Seminare

28. Dezember 2018 - 2. Januar 2019

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation: „Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere dich nicht in der Zukunft ...“

Annabelle Zinser

22. - 24. Februar 2019

Teil 1 des Jahrestrainings 2019 „Achtsam leben in der Welt“

weitere Termine: 24. - 26.5., 20. - 22.9., 6.- 8.12.2019

Bettina Romhardt

28. Februar - 3. März 2019

Gemeinsam auf dem Weg sein - mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis, jährlicher Vertiefungskurs

Steffi Höltje

18. - 22. April 2019

Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation

„Während ich dem Klang der Glocke lausche, kann ich all meine Sorgen und Ängste loslassen ...“

Annabelle Zinser

26. - 28. April 2019

Der Diamant, der die Illusion durchschneidet
Thay Phap An und Sister Song Nghiem aus dem EIAB

24. - 26. Mai 2019

Teil 2 des Jahrestrainings 2019 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt

21. – 23. Juni 2019

Wer bin ich, wenn ich Alles bin?
Nel Houtmann

25. - 28. Juli 2019

Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation
Ankommen in diesem weiten Universum
Annabelle Zinser

23. - 25. August 2019

Achtsamkeitsmeditation: „Ich komm an mit jedem Schritt“
Maya Brandl-Tripathi

31. August - 1. September 2019

Happy Teachers can change the world – Achtsamkeit für Lehrer- und
Erzieher/innen
Ira Anderson und Susanne Krämer

20. - 22. September 2019

Teil 3 des Jahrestrainings 2019 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt

5. - 6. Oktober 2019

ENTSPANNUNG IN EINER TASSE TEE –
Meditieren und entspannen in einer traditionellen Teezeremonie
Thay Phap Xa

2. November 2019

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

22. - 24. November 2019

Gelebtes Mitgefühl
Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit
Steffi Höltje

6. - 8. Dezember 2019

Teil 4 des Jahrestrainings 2019 „Achtsam leben in der Welt“
Bettina Romhardt

28. Dezember 2019 - 1. Januar 2020

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

Seminare 2019

28. Dezember 2018 - 2. Januar 2019

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation:

**„Laufe nicht der Vergangenheit nach,
verliere dich nicht in der Zukunft“**

Annabelle Zinser

In der Sutra „Über den besseren Weg alleine zu leben“ gibt uns der Buddha sehr hilfreiche Anweisungen wie wir mit Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart sinnvoll umgehen können, sodass sich innere Ruhe, Frieden und ein tiefes Verstehen entwickeln können.und vielleicht entsteht sogar dieser winzige Funke von kosmischem Humor, der all unsere Ansichten und Unternehmungen in ein neues Licht tauchen kann?

Geleitete und stille Sitz – und Gehmeditation, leichte Yogaübungen, Tiefenentspannung, Vortrag, achtsamer Austausch und Teemeditation. Der Kurs findet größtenteils im „Edlen Schweigen“ statt.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung,
bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 200 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin /
Erm. möglich
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin
am Ende des Kurses
- Zeiten:** Fr 18 Uhr bis Mi 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt.



1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines „Intersein-Ordens“, seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum "Quelle des Mitgefühls" in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de

Teil 1 des Jahrestrainings 2019

„Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

Im Jahr 2019 findet in der Quelle des Mitgefühls wieder ein Jahrestraining „Achtsam leben in der Welt“ mit Bettina Romhardt statt. Dieses Jahrestraining ist eine systematische, praxisorientierte Achtsamkeitsschulung auf der Grundlage der buddhistischen Lehre in der Tradition Thich Nhat Hanhs. Die Jahresgruppe umfasst vier Wochenendretreats, ein monatliches Schreiben mit Übungen und Meditationen, die den Inhalt des Wochenendes integrieren und vertiefen helfen, zwei optionale Einzelgespräche zur Begleitung persönlicher Prozesse, einen strukturierten Unterstützungsprozess innerhalb der Gruppe in Form der Second Body Übung, die einen wöchentlichen Dharma- Austausch ermöglicht. Durch die Kontinuität der Jahresgruppe, das eigene Commitment zur Praxis und die Verbundenheit mit und Unterstützung der Gruppe, entsteht ein Raum, in dem die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integriert und vertieft werden kann. Durch die Inhalte der Wochenenden und die anschließenden Wochen der Übung, entsteht die Möglichkeit, grundlegende buddhistische Lehren über das intellektuelle Verständnis hinaus in die wirkliche Erfahrung von Herz/Geist und Körper zu bringen.

Termine: 22. - 24.2.2019, 24. - 26.5.2019, 20. - 22.9.2019, 6.- 8.12.2019

Kosten: Unterkunft und Verpflegung an 4 Wochenenden
€ 320,-

Kursgebühr: € 560,- - 880,- (nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung und Info: bettinaromhardt@aol.com,
www.bettina-romhardt.de, 030-80583552

Bankverbindung: GLS-Bank, BIC GENODEM1GLS,
IBAN DE35430609674002261801

Bettina Romhardt, Heilpraktikerin, Training in Prozess-orientierter-Psychologie. In Thich Nhat Hanh fand ich 1992 meinen Lehrer und in der Plum Village Dhyana Schule meine geistige Heimat. 1995 wurde ich Mitglied des Ordens Intersein. Von 1996-2001 lebte ich als Resident in Plum Village, eine Zeit, für die ich tief dankbar bin. Seit 2002 lebe ich mit meinem Mann Kai und unserem Sohn Jonathan in Berlin. 2004 Ernennung zur Dharmacharya. Gemeinsam mit Kai Romhardt Begleitung der Sangha Zehlendorf. www.bettina-romhardt.de



Teil 1 GEGENWÄRTIGKEIT - PRÄSENZ

„I am here for me“ - „I am here for you“

- Die Freude des Daseins berühren
- Achtsamkeit auf den Atem, Achtsamkeit auf den Körper
- Stoppen - Innehalten - Zur Ruhe kommen / Shamatha
- Achtsame Beziehung zu mir selbst: Akzeptanz, Freundlichkeit und liebevolle Güte für alles, was in Körper und Geist geschieht
- Verankerungen im Alltag, persönliche Praxistore

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

*„Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser
Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer
sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt.“*

Marshall B. Rosenberg

Dieser jährlich fortlaufende Kurs ist aus einem Jahrestraining entstanden und möchte allen Interessierten, die bereits grundlegende Erfahrungen mit der Gewaltfreien Kommunikation und der Achtsamkeitspraxis haben, die Möglichkeit bieten, diese zu vertiefen und eine gewaltfreie und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu verinnerlichen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten den Weg über einen längeren Zeitraum zu gehen, schafft einen geschützten Rahmen, in dem Versöhnung und tiefgreifende Verwandlungs- und Heilungsprozesse geschehen können. Zeiten der Meditation und Stille helfen uns innezuhalten und im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Aus diesem Raum heraus können wir uns immer wieder für wirkliche Verbindung und Verständigung öffnen. Wir freuen uns über neue Teilnehmer*innen!

- Tagesseminar:** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)
- Kursgebühr:** 230 bis 290 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten
- Zeiten:** Do 18:00 – 21:00 Uhr, Fr u. Sa 9:30 – 18:30 Uhr, So 9:30 – 15:00 Uhr
- Anmeldung:** steffi-margret@t-online.de Tel. 07551 - 945867

Steffi Höltje, Dipl.-Ing. agr. berufliche Erfahrungen in Entwicklungshilfe, Schule und sozialer Arbeit. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. 2011 wurde ich von Thich Nhat Hanh zur Dharmalehrerin ernannt.



Margret de Backere, Meditationslehrerin, Dipl.-Pädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung und vielfältiger beruflicher Erfahrung in sozialen Arbeitsfeldern. Seit 1988 auf dem buddhistischen Übungsweg.

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



Osterretreat – Achtsamkeitsmeditation

„Während ich dem Klang der Glocke lausche, kann ich all meine Sorgen und Ängste loslassen.....“

Annabelle Zinser

Oft sind wir ganz verfangen in unseren Ängsten und Sorgen in Bezug auf die Zukunft, und unser Geist kann nicht zur Ruhe kommen; nachts wachen wir ständig auf und tagsüber fühlen wir uns gehetzt und unter Druck.

In der Übung der Achtsamkeit in Bezug auf unseren Körper und Geist lernen wir, immer wieder zu unserer Atembewegung zurückzukehren und zu spüren, wie sich das ganze Universum in uns niederlässt. Wir finden allmählich zur Einheit von Körper und Geist zurück und entdecken, dass wir kein abgetrenntes Selbst sind, sondern ein fortwährend fließender Strom – der Lebensstrom selbst.

Wir fangen an, uns selbst, andere Wesen, unterschiedliche Situationen und die Welt um uns herum zu verstehen. Unser Herz kann sich für alles, was uns begegnet, öffnen und ein befreiendes Lächeln der Nachsicht und des Mitgefühls zeigt, dass wir wirklich angekommen sind – in diesem Augenblick.

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

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

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt.



1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines „Intersein-Ordens“, seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de

Der Diamant, der alle Illusionen durchschneidet Thay Phap An und Sister Song Nghiem aus dem EIAB

Das Diamant-Sutra ist ein wundervoller Beitrag der buddhistischen Tradition zur Welt des menschlichen Denkens und der Literatur. Es beschreibt einen Dialog zwischen dem Buddha und seinem Schüler Subhuti, der aufzeigt, auf welche Weise unser Geist begrenzte Denkkategorien konstruiert.

Es bietet uns alternative Betrachtungsweisen an, um die Welt in ihrer Gesamtheit zu betrachten, sodass wir eine tiefere Wirklichkeit erforschen können. Mit seiner Hilfe entwickeln wir Ehrfurcht vor der Umwelt und den Wunsch nach harmonischeren Beziehungen in unseren Familien und anderen Beziehungen und es befähigt uns, angemessen und effektiv in der Welt zu handeln.

Wir werden das Sutra mit der Unterstützung durch unsere alltägliche Achtsamkeitspraxis studieren, damit wir uns nicht in der Welt des Intellekts, der Worte und der Gedanken verlieren. Die Praxis wird uns helfen, unseren Geist zu öffnen und die Welt in einem anderen Licht zu sehen. Das Sutra zu verstehen, wird uns darin unterstützen, die Lehren des Buddhas tiefer zu verstehen und uns darüber hinaus einführen in die lange Geschichte der buddhistischen Gedankenwelt und Philosophie.

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

Grundgebühr: 60 € / Erm. möglich

Dana: Spende für die Kursleitung am Ende des Kurses

Zeiten: Fr 19 - 21.30 Uhr, Sa 9 - 19 Uhr, So 9 - 17 Uhr

Kursprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

Thay Phap An ist Direktor und Studienleiter des EIAB - Europäischen Institutes für angewandten Buddhismus in Waldbröl. Er ist in Vietnam geboren, kam als Bootsflüchtling mit 18 Jahren in die USA, schloss dort 1988 sein Studium als Diplom-Chemiker ab und promovierte 1990 in angewandter Mathematik. 1992 wurde er von Thich Nhat Hanh als Mönch ordiniert.



Sister Song Nghiem, in Vietnam geboren, kam als Flüchtling nach Deutschland, studierte und promovierte 1986 in Chemie an der TU Darmstadt, arbeitete danach 18 Jahre als Chemikerin in Forschung und Wirtschaft. 2004 Ordination als Nonne, 2012 Dharmalehrerin. Ihr besonderes Interesse gilt dem Tai Chi und Qi Gong.



24. - 26. Mai 2019

Teil 2 des Jahrestrainings 2019

„Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

DEN GARTEN DES BEWUSSTSEINS KULTIVIEREN

„No mud – No lotus“

- Heilsamer Umgang mit Emotionen und Geisteszuständen
- Wege zu Heilung und Transformation
- Gute Nahrung für den Geist: Achtsamer Konsum
- Die drei Dharmasiegel: Vergänglichkeit, Nicht-Selbst, Nirvana

21. - 23. Juni 2019

Wer bin ich, wenn ich Alles bin?

Nel Houtmann

(Auf der Suche nach meinem wahren Wesen)

«Ich will wissen wer ich bin.

Wer ist es, die Meditation praktiziert?

Wer ist es, der versucht, tief zu schauen?»

(Thich Nhat Hanh)

Wie lebe ich mein wahres authentisches Wesen, wenn ich weiss, dass alles, was ich bin, geschenkt, geliehen und in Obhut gegeben ist? Ich bin ja meine Eltern und Vorfahren; ich bin die Luft, die die Bäume mir schenken, etc. Was ist dieses wahre Wesen, das ich «ICH» nenne?

Macht es Sinn, sich ein Wochenende Zeit zu nehmen, um diese einmalige Wesenheit (Buddhanatur) in uns und im Anderen wieder oder nochmals neu auf die Spur zu kommen, sie zu würdigen und dafür zu danken?

Es werden die vertrauten Gefässe der Stille, der Einkehr auch im Körper, des Ausdrucks mittels Worten, Bewegungen und Bildern zur Verfügung stehen. Und die Quelle des Mitgefühls wird dabei auch eine Quelle der Inspiration sein.

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

Festkosten: 135 €

Zeiten: Fr 19 Uhr - So 14 Uhr

Nel Houtman Mitglied des Intersein Ordens, geboren 1947. Herzensschulung durch die Mutter (Dharmacharya bei Thich Nhat Hanh). Einweihung in die Welt der Stille durch den Vater (Zen-Meister). Seit dem 15. Lebensjahr Schülerin von Graf K. Dürck-



heim. Nach Studium Tanz + Theater Ausbildung zur Leibtherapeutin bei ihm. Studium +Dozentin am C.G.Jung-Institut Zürich. Ausbildungen in NLP, Hypnose, Schamanismus, Traumatherapie, The work von Byron Katie. Seit 1986 Schülerin von Thay, und seit 1996 von Byron Katie. Leiterin der „Sangha des Herzens“ und Praxis in Zürich.

25. - 28. Juli 2019

**Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation
„Ankommen in diesem weiten Universum“
Annabelle Zinser**

„Der Sommer ist gekommen und die Margeriten strahlen in der flirrenden Mittagshitze. Die Vögel lassen ihre Lieder in der Morgendämmerung erklingen. Rosen erfüllen mit ihrem Duft die Stille des Abends. Ich komme nachhause in diesem weiten Universum ...“

Mit den Wundern des Lebens in uns und im ganzen Universum in Berührung zu kommen, weitet unsere Wahrnehmung, die oft nur das Negative sieht. Das gibt uns eine gute Grundlage, um unser Herz auch für das Leiden in unserem eigenen Leben und dem Leiden in der Welt zu öffnen: bei Menschen, Tieren, Pflanzen und der Umwelt ...und nicht in diesem Leiden zu versinken, sondern alles, was uns möglich ist zu tun, um es zu lindern. So können wir ein Teil der Veränderung werden, nach der wir uns sehnen.

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

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung,
bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 120 € für Unterkunft, Verpflegung und Köchin
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin
am Ende des Kurses
- Zeiten:** Do 18 Uhr - So 15 Uhr

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt. 1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines "Intersein-Ordens", seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh. Heute leite ich das Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison – Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.



www.annabellezinser.de

23. - 25. August 2019

Achtsamkeitsmeditation: „Ich komm an mit jedem Schritt“ Maya Brandl-Tripathi

Unsere gemeinsame Praxis lässt uns zu diesem Schritt, diesem Atemzug, diesem Moment zurückkehren und dort Frieden, Freiheit und Freude finden. Dabei unterstützt uns dieser wundervolle Ort wie auch unsere Gemeinschaft. Wir können uns diese Pause schenken und dadurch gut für uns sorgen. Wir praktizieren geleitete und stille Meditation, Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Tiefenentspannung, Austausch und achtsames Arbeiten z.B. beim Vorbereiten der Mahlzeiten, die wir ganz bewusst genießen. Auch Vorträge und kreative Übungen helfen uns, zu uns zurückzukehren und die positiven Erfahrungen, die Achtsamkeit, unser Verständnis und unsere Freude in den Alltag mitzunehmen.

- Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20-15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen); Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mitbringen.
- Grundgebühr:** 60 € / Erm. möglich
- Dana:** Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin am Ende des Kurses
- Zeiten:** Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr

Maya Brandl-Tripathi ist Meditationsleiterin in der Quelle des Mitgefühls und seit 2009 Mitglied des Intersein-Ordens. Frühe Bekanntschaft mit dem Buddhismus durch ihren Vater; intensive Praxis als Schülerin von Annabelle Zinser seit 1996. 1998 Übertragung der fünf Achtsamkeitsübungen von Thich Nhat Hanh. Als Gymnasiallehrerin (mit den Fächern Latein und Mathematik) jetzt im Verlag tätig, Mutter dreier Kinder, Dozentin an der Buddhistischen Akademie Berlin Brandenburg.



31. August - 1. September 2019

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

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

Es braucht ein Innehalten, zu uns selbst zurückkommen. Die Haltung der Achtsamkeit kann sowohl uns, als auch den Schüler*innen die Ruhe und

Präsenz geben, die Schule zu einem Lern- und Lebensort für alle macht, einem Ort des Wohlfühlens. Und diese Haltung braucht Nahrung... So wollen wir uns an diesem Wochenendseminar sowohl mit Achtsamkeitsübungen, Austausch und Zeit zur „Muße“, als auch mit einer alle Sinne bereichernden Kost (das Retreat wird vegan bekocht/Manuela Peters) stärken. Am Sonntag liegt der Schwerpunkt auf Vermittlungsmöglichkeiten, wie die Praxis in der Schule umgesetzt werden kann.

- Retreat:** mit Übernachtung und Verpflegung, bitte Bettwäsche mitbringen
- Grundgebühr:** 70 €
- Honorar:** 110 - 160 € nach Selbsteinschätzung
- Zeiten:** Sa 10:00 - 18.30, So 10.00 - 15.00
- Anmeldung:** rolkle@yahoo.de ,Tel. 0341 22 86 514

Susanne Krämer ist Schauspielerin, Kommunikationstrainerin, Tai-Chi- und MBSR-Lehrerin und Mitglied im Intersein-Orden. Sie leitet seit 2012 den Bereich Kommunikation am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und bietet dort u.a. das von ihr entwickelte Seminarkonzept „Kommunikation und Achtsamkeit“ an. Sie ist Autorin des Buches „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“.



Ira Anderson: Ich bin Mitglied in der Sangha Zehlendorf und arbeite im dortigen Gärtnerteam mit, in dem wir gemeinsam mit unseren spirituellen Leitern, Bettina und Kai Romhardt, inhaltliche Schwerpunkte der Praxis erarbeiten und die Weiterentwicklung der Gemeinschaft begleiten. Ich bin Lehrerin für die Fächer Englisch und Spanisch am Kolleg Schöneberg in Berlin (Zweiter Bildungsweg) und es ist mir eine Herzensangelegenheit die Achtsamkeitspraxis in das Bildungswesen zu integrieren. Deshalb habe ich bereits an vielen Educator Retreats im EIAB und Plum Village teilgenommen und auch selbst einige Achtsamkeitstage für Lehrer/innen und Erzieher/innen angeboten.



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



20. - 22. September 2019

Teil 3 des Jahrestrainings 2019

„Achtsam leben in der Welt!“

Bettina Romhardt

BEFREIUNG DURCH EINSICHT

„Are you sure?“

- Vom Denken und Nicht-Denken
- De-Identifikation von Gedanken, Glaubenssätzen
- Wahrnehmung, Illusion und Wirklichkeit
- Die zwei Wahrheiten
- Die transformierende Kraft der Erdberührungen

5. - 6. Oktober 2019

ENTSPANNUNG IN EINER TASSE TEE –

Meditieren und entspannen in einer traditionellen

Teezeremonie

Thay Phap Xa

In diesem Kurs werden wir verschiedene Meditationsübungen kennenlernen, damit wir während des ganzen Tages achtsam bei uns selbst bleiben. Was macht die Atmosphäre dieses Kurses so besonders? Wir trinken gemeinsam Tee. In Asien wird Tee schon seit langem mit Spiritualität in Verbindung gebracht. Tee fand so allmählich einen zusätzlichen Geschmack: den Geschmack der Meditation. Teetrinken wurde zu einer Zeremonie, um alle in einer meditativen und wohltuenden Atmosphäre zusammen zu bringen. Sie brauchen in diesem Kurs nichts zu tun. Da zu sein, zu atmen, zu lächeln und mit uns Tee zu trinken genügt. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Kurssprache: Deutsch

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

Grundgebühr: 50 € / Erm. möglich

Dana: Spende für den Kursleiter am Ende des Kurses

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

Thay Phap Xa ist ein niederländischer Mönch und Dharmalehrer, der seit 2010 im EIAB lebt und lehrt. Vor ein paar Jahren hat er angefangen Teekurse im EIAB anzubieten, in denen auch die formelle Teemeditation der Plum Village-Tradition praktiziert wird. Er genießt die Praxis des Teetrinkens aber auch in einer informelleren Atmosphäre, denn viele Brüder und Schwestern im Kloster genießen es, in einem meditativen und gemütlichen Ambiente zusammen Tee zu trinken.



2. November 2019

Tänze des Universellen Friedens und Achtsamkeitsmeditation

Jan-Michael Ehrhardt und Monika Hofmann

Die „Tänze des Universellen Friedens“ sind ein freudiger Weg, um unser Herz zu berühren. Wir singen Mantren aus vielen Traditionen unserer Erde und bewegen uns dazu mit einfachen, leicht zu lernenden Tanzschritten. In der Stille spüren wir den Klängen und Worten weiter nach und lassen sie in uns wirken. In den Meditationen im Sitzen und Gehen erfahren wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist und kommen zu uns selbst, nach Hause.

Tagesseminar: Bitte etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mitbringen!

Kursgebühr: € 25,-

Dana: Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiter am Ende des Kurses

Zeit: 10 - 17.30 Uhr

Jan-Michael Ehrhardt ist Mitglied des Intersein-Ordens von Thich Nhat Hanh und Dharmalehrer von TNH. Er hat von 1998 bis 2005 im Intersein-Zentrum in Hohenau praktiziert. Seit 2005 lebt er auf dem Friedenshof und ist als Kunsttherapeut und Dharmalehrer tätig.



Monika Hofmann ist Tanzleiterin für die „Tänze des Universellen Friedens“ und hat seit vielen Jahren Tanzleitererfahrung. Sie lebt seit 2003 auf dem Friedenshof, einer interreligiösen Kommunität, ca. 40 km nördlich von Hannover. www.friedenshof.org



22. - 24. November 2019

Gelebtes Mitgefühl

Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

Steffi Höltje

„Was ich in meinem Leben möchte, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“
Marshall Rosenberg

Wie können wir dafür sorgen, dass sich unser zutiefst menschliches Bedürfnis nach wirklicher Verbindung – mit mir, mit meiner Umgebung, mit dem Leben – erfüllt?

In diesen Tagen geben wir uns Zeit innezuhalten, um tief in Kontakt zu kommen mit dem, was in uns und im anderen lebendig ist. Wir erkunden gemeinsam das weite Feld der (Selbst-)Empathie und lernen konkrete Wege kennen, die uns helfen, uns einfühlsam auf Gefühle und Bedürfnisse zu beziehen und uns selbst und unserem Gegenüber offen und unvoreingenommen zu begegnen.

Frei von Ablehnung und Verurteilung und getragen von aufrichtigem, wohlwollendem Interesse, Mitgefühl und Verstehen, können wir zur lebenspulsierenden Essenz durchdringen.

Elemente der Gewaltfreien Kommunikation und der Achtsamkeitspraxis unterstützen uns darin, eine mitfühlende Haltung zu verinnerlichen und uns immer wieder mit dem Fluss des Lebens zu verbinden.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass es sowohl EinsteigerInnen als auch „GfK-Erfahrenen“ gleichermaßen Übungs- und Erfahrungsräume ermöglicht.

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich, 20-15 Euro pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)

Kursgebühr: € 185,- für Honorar und Organisationskosten

Zeiten: Fr 18 - 21 Uhr, Sa 9:30 - 18:30 Uhr,

So 9:30 - 15:00 Uhr

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

Steffi Höltje, Dipl.-Ing. agr. berufliche Erfahrungen im schulischen und sozialtherapeutischen Bereich. Meditationslehrerin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg). 1993 begegneten sie in Thich Nhat Hanh ihrem Herzenslehrer und lebte zwei Jahre in seiner Gemeinschaft Plum Village in Südfrankreich. Sie ist Mitglied des Intersein-Ordens und wurden von Thich Nhat Hanh zu Dharmalehrerin ernannt. Seit 2003 teilt sie ihre Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstützen Einzelne, Paare und Gemeinschaften in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen.



6. - 8. Dezember 2019

Teil 4 des Jahrestrainings 2019

„Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

AUS DER TRENNUNG ZUR VERBUNDENHEIT

„Cultivating the mind of love“

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

Sylvesterretreat: Achtsamkeitsmeditation:

„Die Quelle des Lebens in unserem Herzen ist unendlich still“

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

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

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

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

Annabelle Zinser, Mitglied des Intersein-Ordens, Staatsexamen in Geschichte und Politik. Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. Lange Jahre Vipassana-Meditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt. 1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines "Intersein-Ordens", seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh.



Heute leite ich das Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin, Publikation: „Herzenswege“ Steinrich-Verlag. Beitrag „Tiere sind fühlende Wesen wie wir“ in: „Leben mit dem Herzen eines Buddha“, U. Pfeifer-Schaupp. (Hrsg), Herausgeberin von „Ruth Denison - Sei still und öffne dein Herz“ Steinrich-Verlag, Beiträge in der „Intersein-Zeitschrift“ und „Buddhismus aktuell“.

www.annabellezinser.de

Gastkurse

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

11.2. – 1.4.2019 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

14.3. – 16.5.2019 jeweils Donnerstag, 19 - 21.30 Uhr

12.9. – 7.11.2019 jeweils Donnerstag, 19 - 21.30 Uhr,
nicht am 3.10.2019

21.10. – 9.12.2019 jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

8-wöchige Kurse

Kursleitung: Janina Egert

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

www.mbsr-janinaegert.de

Chigong und Klangmeditation

16.2., 28.9. und 21.12.2019 15 - 17 Uhr

Tara Schmidt

auf Spendenbasis

Anmeldung über die Quelle

Versöhnung mit mir und dir, mit meiner und deiner Herkunft und Geschichte

6. - 7. April 2019

Gary Rober

Grundkosten: 50 € bitte an die Quelle überweisen

Dana: Spende am Ende des Kurses für den Kursleiter

Info & Anmeldung: info@coaching-rober.de

www.coaching-rober.de

Mobil: 0176 - 345 42 013

Die Kunst des (inneren) Friedens:

Bewegung – Begegnung – Meditation

10. - 12. Mai 2019

Eyal Shani /Israel

Tagesseminar: ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich; 20 - 15 € pro Nacht; bitte Bettwäsche mitbringen. Frühstück und Abendbrot für das ganze Seminar: 25€)

Bitte etwas Leckeres für unser veganes Mittagsbuffet mitbringen.

Teilnehmerbeitrag: ermäßigt 150 €/ erm. 100 € (Er geht direkt an Eyal für die Friedensprojekte in Israel und Palästina.)

Zeiten: Fr 19 - 21.30 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr, So 10 - 17 Uhr

Anmeldung & Infos: Cara Rasmuß: 0179 5484974 oder

cara1st@web.de

Achtsam mit Kindern leben

30. Mai 2019, Sonntag von 10 – 15 Uhr

1. September 2019, Sonntag von 10 – 15 Uhr

Barbara Leitner

Kosten: nach Selbsteinschätzung

Info & Anmeldung: T. 030 / 4492225 – leitnerbar@web.de,

www.barbaraleitner.de

Meditation des Tanzes

1.6. und 13.10.2019 15-18 Uhr

Tara Schmidt

auf Spendenbasis

Anmeldung über die Quelle

Gastkurse der Buddhistischen Akademie

2. - 3.2.2019

„Grenzenlose Freude als Frucht des spirituellen Lebens“

Michael Peterssen

Zeiten: Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr

Seminargebühr: 130 € / erm. 110 €

9. - 10.3.2019

„Warmherzig werden – für mich und für alle anderen“

Metta und Mitgefühl in der Praxis Übungen aus der Theravada – und der Mahayanatradition; Ulrich Küstner und Michael Peterssen

Zeiten: Sa 13-18 Uhr, So 10-15 Uhr

Seminargebühr: 110 € / erm. 85 €

4. - 5.5.2019

„Reflexion & Kontemplation als spirituelle Praxis“

Michael Peterssen

Zeiten: Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr

Seminargebühr: 130 € / erm. 110 €

Info & Anmeldung:

office@buddhistische-akademie-bb.de

Telefon: 030 639 646 16

www.buddhistische-akademie-bb.de

Regelmäßige Termine von Gastgruppen

Jeweils Montag: Feldenkrais

15.00-16.00 Uhr

Kursleitung: Jörg Bränzel

Info & Anmeldung: T. 01577-304 46 92

joergbraenzel@gmx.de

www.feldenkraislehrer-berlin.de

Jeweils Montag: Yoga

17.00-18.30 Uhr

Kursleitung: Caroline Peter

Info & Anmeldung: 030-250 512 82, info@finest-yoga-berlin.de

www.finest-yoga-berlin.de

Jeweils Montag: MBSR

19.00-21.00/ 21.30 Uhr

Kursleitung: Janina Egert

Vertiefungskurse, Übungsabende, 8-wöchige Kurse

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

Jeweils Dienstag: Yoga

9.00-10.15 Uhr

fortlaufender Hatha-Yoga-Kurs

in der Tradition von Krishnamacharya

Kursleitung: Stefanie Hörig

Info & Anmeldung: 030 - 40 39 69 16

Jeweils Dienstag: Qi Gong

18:00-18:40 Uhr

Kursleitung: Norbert Pietsch

Einstieg jederzeit möglich.

Info & Anmeldung: 0160-2766 727

oder norbert-pietsch@gmx.de, www.die-wolken-teilen.de

Jeweils Mittwoch: Feldenkrais

17.00-18.00 Uhr

Kursleitung: Jörg Bränzel

Info & Anmeldung: T. 01577-304 46 92

joergbraenzel@gmx.de

www.feldenkraislehrer-berlin.de

Jeweils Mittwoch: Yoga

18.45-19.45 Uhr

Kursleitung: Regina Born

Info & Anmeldung: T. 030 - 7940942

Email: giniborn@gmx.de

www.reginaborn.de

Liebende Güte – Metta – Meditation

Möge ich friedvoll, glücklich und leicht in Körper und Geist
sein.

Möge ich sicher und geschützt sein.

Möge ich frei von Ärger, Kummer, Furcht und Angst sein.

Möge ich lernen, mich selbst mit Augen des Verstehens
und der Liebe anzuschauen.

Möge ich fähig sein, die Samen der Freude und des Glücks
zu erkennen und zu berühren.

Möge ich lernen, die Gründe von Ärger, Begehren und
Unwissenheit in mir zu erkennen und zu sehen.

Möge ich erkennen wie ich die Samen von Freude in mir
jeden Tag nähren kann.

Möge ich fähig sein, frisch, gefestigt und frei zu leben.

Möge ich frei von Anhaftung und Abneigung sein –
ohne gleichgültig zu werden.

- nach Visuddhi Magga; neue Fassung Thich Nhat Hanh -





Buddhistisches Meditationszentrum „Quelle des Mitgefühls“

In der Tradition des vietnamesischen
Zen-Meisters Thich Nhat Hanh und der
„Plum Village“ - Gemeinschaft

Anschrift:

Heidenheimer Str. 27
13467 Berlin (Hermsdorf)

T: 030 405 865 40

www.quelle-des-mitgefuehls.de
quelledesmitgefuehls@web.de

Bankverbindung:

„Quelle des Mitgefühls“ e.V.
IBAN: DE444306 0967 1129 074 400
BIC: GENODEM1GLS GLS Bank

Das Meditationszentrum befindet sich 5 Min. vom
S-Bahnhof Hermsdorf (S1) entfernt. Das Zentrum ist auch
von der U6 Alt-Tegel erreichbar, dann Bus 125 bis
Haltestelle Drewitzer Straße. Auch von hier sind es
fünf Min. zu Fuß.