6.-8. September 2024

Jahrestraining 1: „Achtsam leben in der Welt“

Bettina Romhardt

Teil 1 des vierteiligen Jahrestrainings 2024/25
weitere Termine: 6.-8. Dezember 2024, 4.-6. April 2025, 29.-31. August 2025

Kosten für Unterkunft und Verpflegung an vier Wochenenden: 480 €
Kursgebühr: 680-960 € (nach Selbsteinschätzung)
Anmeldung und Info: bettinaromhardt@aol.com, www.bettina-romhardt.de, 0176 8411 6412

Das Jahrestraining ist eine systematische, praxisorientierte Achtsamkeitsschulung auf der Grundlage der buddhistischen Lehre in der Tradition Thich Nhat Hanhs.

21.-22. September 2024

Achtsamkeitsmeditation:
Es gibt nichts zu tun

Thay Phap Xa

Sa 10-17 Uhr, So 10-17 Uhr
Grundgebühr: 70 Euro plus Dana
Anm.: quelledesmitgefuehls@web.de

1.-3. November 2024

Happy Teachers can change the world – Achtsamkeit für Lehrer- und Erzieher*innen

Susanne Krämer, Ira Anderson, Manuela Peters

Retreat mit zwei Übernachtungen
Grundgebühr: 120 Euro +
Honorar: 90-160 Euro nach Selbsteinschätzung
Fr 18 Uhr bis So 15 Uhr
Anmeldung: ira.anderson@snafu.de

15.-17. November 2024

Klar und einfühlsam

Achtsamkeitspraxis und Gewaltfreie Kommunikation

Steffi Höltje

Kursgebühr: 220 €, erm. 195 € für Honorar und Organisationskosten

Energiekostenbeitrag: 15 Euro

Fr 18-21 Uhr, Sa 9.30-18.30 Uhr, So 9.30-15 Uhr
Anmeldung: steffi-margret@t-online.de
Tel. 07551 - 945867

---

29. Dezember 2024 - 1. Januar 2025

Sylvesterretreat – Achtsamkeitsmeditation zwischen den Zeiten:

Jeder bewusste Schritt bringt uns Frieden und Leichtigkeit – der Atem kommt und geht ganz von selbst.

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
So 18 Uhr bis Mi 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

Gastkurse

14. Januar 2024

Zen und die achtsame Kunst der Kalligrafie

Alexander Böckmann

Grundgebühr: 35 Euro
Dana (Spende) für den Seminarleiter am Ende des Tages.
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
nach Jon Kabat-Zinn

Janina Egert

8-wöchige Kurse

29. Januar - 18. März 2024
jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

6. März - 15. Mai 2024
jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr, nicht in den Osterferien und nicht am 1. Mai 2024

18. September - 6. November 2024
jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr

28. Oktober - 16. Dezember 2024
jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 360 €

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

24.-25. Februar 2024

WE-Retreat zum Thema Vergebung

mit Xiaoqing Xu und Elvira Sandkühler

Samstag 10-17 Uhr
Sonntag 10-15 Uhr

Retreatgebühr: 50-130 Euro nach Selbsteinschätzung
Anmeldung bis 20. Februar:
T. 01639607358
kontakt@elvira-sandkuehler.de
www.elvira-sandkuehler.de

Meditation des Tanzes und Tiefenentspannung mit Klangschalen

Tara Schmidt

Termine werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.
Sa 16-18 Uhr
Info & Anmeldung: 0176 447 11 669
Teilnahme auf Spendenbasis

Regelmäßige Termine von Gastgruppen

Jeweils Montag: Yoga

Caroline Peter

17-18.30 Uhr
Info & Anmeldung: 030-250 512 82
info@finest-yoga-berlin.de
www.finest-yoga-berlin.de

Jeweils Dienstag: Qi Gong

Norbert Pietsch

17.15-18.15 Uhr
Der Einstieg jederzeit möglich.
Info & Anmeldung:
0160-27 667 27
norbert-pietsch@gmx.de
www.die-wolken-teilen.de

---

jeweils Donnerstag: Yoga

Svenja Pietrzak

17-18.30 Uhr

Info und Anmeldung: svenja.yogakala@gmail.com

www.yogakala-berlin.de

Buddhistisches Meditationszentrum

„Quelle des Mitgefühls e.V.“

Heidenheimer Str. 27
13467 Berlin (Hermsdorf)
T: 030 405 865 40

www.quelle-des-mitgefuehls.de

quelledesmitgefuehls@web.de

Kontoverbindung:

„Quelle des Mitgefühls“ e.V.

GLS Bank
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE444306 0967 1129 074 400

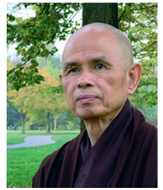
Buddhistisches Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“

2024

„QUELLE DES MITGEFÜHLS“

Übungszentrum in der Tradition von Thich Nhat Hanh und Plum Village

Aktuelle Infos zu unseren Veranstaltungen erhaltet ihr auf unserer Website, dem Anrufbeantworter oder über den Newsletter.
www.quelle-des-mitgefuehls.de



Thich Nhat Hanh (1926-2022) ist ein vietnamesischer Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist, der die spirituellen Wurzeln des Buddhismus mit den aktuellen Problemen unserer Zeit verbindet.

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

Im Mittelpunkt der Übung steht die Praxis der Achtsamkeit.

Sie besteht darin, wirklich im Hier und Jetzt anzukommen und allen Aspekten unserer Erfahrung mit Offenheit, Interesse, Freundlichkeit und vielleicht sogar mit ein bisschen Humor zu begegnen.
Dadurch können wir innere Ruhe und Stabilität entwickeln, und es kann ein Gefühl von Lebendigkeit, Freude und Verbundenheit mit allem Sein entstehen.

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.

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 Angst, 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.

Die Übung besteht darin, 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 Mutter Erde, die wir als einen lebendigen Organismus verstehen, kann entstehen.

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

Regelmäßige Veranstaltungen

Bitte informiert euch auf unserer Webseite über unser aktuelles Programm!

Übungsabend Dienstag
19 - 21 Uhr Live und online via Zoom
Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch.

Übungsabend Freitag
19 - 21.15 Uhr Live
Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Lektüre, Tiefenentspannung, achtsamer Austausch

Die Übungsabende können ohne vorherige Anmeldung besucht werden.
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. Die Teilnahme ist auf Spendenbasis. Wir empfehlen 10-5 Euro. Die Spende kann direkt vor Ort in die Spendenbox getan werden. Vielen Dank

Montag, 14-tägig
Eine Einführung in die Achtsamkeits-Meditation für Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden
von 19.30 - 21.00 Uhr, online via Zoom

Für die Zoom-Übertragung meldet Euch bitte per Email an, ihr bekommt dann den Zugangscode zugeschickt.
quelledesmitgefuehls@web.de

Achtsamkeits-Sonntage
10 bis ca. 16 Uhr
Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite.
Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Ess-Meditation, Körperübungen, Tiefenentspannung und Austausch.
Bitte bringt etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mit.

Singen
freitags, ca. ein Mal im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr
Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite.

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

Seminare und Retreats

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 und andere Methoden der Plum Village Dhyana-Schule.
Außerdem gibt es Vorträge, Tiefenentspannung, achtsame Körperübungen, Singen, Dharma-Austausch oder Teezeremonie. Wir üben uns darin, unsere Erfahrungen in achtsamem Sprechen 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.

Generell gilt, dass sich die Kosten aus einer Grundgebühr und einer Spende für die Kursleiter*innen (Dana) zusammensetzt, wenn nicht anders angegeben.

Die Grundgebühr wird vor dem Kurs an die Quelle des Mitgefühls überwiesen, die Spende vor Ort in die Spendenbox getan.

Aufgrund der enorm gestiegenen Energiekosten mussten wir die Preise für die Seminare und Retreats im vergangenen Jahr erhöhen.

Grundgebühr für Live-Veranstaltungen:

Tagesseminaren von Freitag-Sonntag: 75 €
Tagesseminaren von Samstag-Sonntag: 70 €
Retreats von Freitag-Sonntag: 120 €
Retreats von Donnerstag bis Sonntag: 180 €,
jeder weitere Retreattag kostet 60 €

Ihr könnt auch immer um eine Reduktion bitten.

Bitte informiert Euch auf unserer Webseite über die aktuellen Bedingungen.

Bei Übernachtung im Zentrum bitte Bettwäsche mitbringen oder für 15 Euro ausleihen.

29. März - 1. April 2024

Osterretreat: Achtsamkeitsmeditation „Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere Dich nicht in der Zukunft“

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
Freitag 18 Uhr bis Montag 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

19.-21. April 2024

„Öffne die Tür zu Deinem Herzen und sei liebevoll zu Dir selbst“

Thay Phap An und Sister Song Nghiem

Liveveranstaltung

Fr 19-21.30 Uhr
Sa 9-19 Uhr
So 9-17 Uhr
Grundgebühr Live: 75 Euro plus Dana

Anmeldung:
quelledesmitgefuehls@web.de

25.-28. April 2024

„Gemeinsam auf dem Weg sein“ Jährlicher Vertiefungskurs

mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis

Steffi Höltje und Margret de Backere

Kursgebühr: 250 bis 310 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten
Energiekostenbeteiligung: 20 Euro
Zeiten: Do 18 - 21 Uhr
Fr u. Sa 9.30-18.30 Uhr, So 9.30-15 Uhr
Anmeldung: Tel. 07551 - 945867
steffi-margret@t-online.de

21.-23. Juni 2024

„Ich wache auf und lächle“

Maya Brandl-Tripathi

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr
So 10-16 Uhr
Grundgebühr: 75 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

25.-28. Juli 2024

Sommerretreat Achtsamkeitsmeditation - „Frisch wie eine Rose, ruhig und stark wie ein Berg, der Atem ist meine Zuflucht“

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
Do 18 Uhr - So 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

30. August - 1. September 2024

Jahrestraining 2: „A joyful path“

Bettina Romhardt

Teil 1 des vierteiligen Jahrestrainings 2024/25
weitere Termine:
22.-24. November 2024,
21.-23.Februar 2025, 27.-29. Juni 2025
Kosten für Unterkunft und Verpflegung an vier Wochenenden: 480 €
Kursgebühr: 800-1400 € (nach Selbsteinschätzung)
Anmeldung und Info: bettinaromhardt@aol.com, www.bettina-romhardt.de, 0176 8411 6412

Vertiefendes Jahrestraining, das auf dem Jahrestraining „Achtsam leben in der Welt“ aufbaut.