

# Kursliste Lang

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
1	NEW YEAR - NEW ME - Ein neues Jahr - Ein neues Ich	K2201-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4W mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Ein Jahr mit vielen Veränderungen, Herausforderungen und Schwierigkeiten liegt hinter uns. Jetzt beginnt ein neues Jahr und es zeigen sich neue Möglichkeiten.</p> <p>In diesem Kurs werden wir Zeit haben für uns selbst, um zu entschleunigen und das zurückliegende Jahr tief anzuschauen, damit wir aus unseren vergangenen Erfahrungen lernen, unsere Vergangenheit heilen und unserem Leben eine neue Ausrichtung geben können.</p> <p>So wie sich unter dem tiefen, kalten Schnee immer neue Knospen verbergen, ist es auch für uns immer möglich, neu anzufangen. Wenn wir zur Achtsamkeitspraxis zurückkehren und lernen im gegenwärtigen Augenblick zu leben, können wir unser Vertrauen wiedergewinnen und unser Leben im vor uns liegenden Jahr neu erblühen lassen.</p> <p>Achtsamkeitsmeditation und einfache Qi-Gong-/Tai-Chi-Übungen und Tiefenentspannungen werden uns helfen, unseren Körper mit neuer Energie für neue Herausforderungen zu stärken. Körperliche Schmerzen und Blockaden werden aufgelöst. Wir fühlen uns glücklich und erfahren unser Leben freudvoll.</p> <p>Mit der Energie der Erneuerung in uns werden wir ebenfalls unsere Beziehungen zu anderen Menschen heilen und ein Leben in Ausgeglichenheit und Frieden führen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	6/1/2022	9/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
2	ACHTSAME KOMMUNIKATION MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN	K2201-2	Christian Trauthig		<p>Durch unsere Kommunikation können wir sowohl zum Glück als auch zum Leiden beitragen. Wir lernen und üben achtsames Sprechen und Zuhören mit Kindern und Jugendlichen (0–17) in der Familie, um eine liebevolle, emphatische Haltung einzunehmen und auch in schwierigen Situationen beizubehalten.</p> <p>Die Basis einer gelingenden Kommunikation ist unsere eigene Achtsamkeit. Wir beschäftigen uns daher auch mit achtsamer Elternschaft und der Frage, wie unsere Gefühle unser Kommunikationsverhalten beeinflussen. Diese bilden die Grundlage für das liebevolle Sprechen und Zuhören mit Kindern im Konkreten, als wichtigstes Element einer bindungsorientierten Elternschaft, wie sie von neusten wissenschaftlichen Studien empfohlen wird.</p> <p>Der Kurs richtet sich primär an Eltern, werdende Eltern, Großeltern, aber auch an alle Personen, die generell an einem achtsamen Kommunikationsverhalten im Umgang mit Kindern/Jugendlichen interessiert sind.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	6/1/2022	9/1/2022
3	LIVING WITHOUT PAIN - LEBEN OHNE SCHMERZ	K2202-1	Thay Phap An	Sr. SongNghiem	<p>Kurs 3H mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Häufig fühlen wir uns vom Druck unserer Termine und Pflichten getrieben. Dieses Retreat bietet Formen der Körper-Geist-Praxis an, um unsere eigenen Selbstheilungsprozesse anzuregen. Wir brauchen eine Alternative, um unsere Balance zu finden; dies gilt insbesondere für den Fall physischer oder emotionaler Erschöpfung.</p> <p>In diesem Kurs wird die Betonung auf der Balance zwischen Geist- und Körperübungen liegen. Dazu gehören nicht nur tägliche geführte Meditationen und Tiefenentspannungen sowie Qi Gong- und Tai Chi- Übungen, sondern auch eine achtsame, bewusste Lebensweise und ein engagiertes Handeln.</p> <p>Qi Gong und Tai Chi- Übungen verbessern unsere Gesundheit, vermindern Stress und generieren innere Energie. Die Körperübungen werden durch tägliche geführte Meditationen und Tiefenentspannungen ergänzt. Dies ist ein einfacher und angenehmer Weg, um unsere geistige und körperliche Gesundheit, unseren Gleichmut und unsere Freude wiederherzustellen. Körperliche Schmerzen und Blockaden werden aufgelöst.</p> <p>Wir fühlen uns glücklich und erfahren unser Leben freudvoll. Mit der Energie der Erneuerung in uns werden wir ebenfalls unsere Beziehungen zu anderen Menschen heilen und ein Leben in Ausgeglichenheit und Frieden führen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	13/1/2022	16/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
4	DAS TRAUMA DES KRIEGES – Sein Wirken in unserem Leben heute	K2202-2	Sr. Bi Nghiem		<p>Was haben die Soldaten, die Flüchtlinge, die zerbombten Städte, die Nachkriegszeit mit unserem Alltag im Jahr 2022 gemein?</p> <p>Trauma wird von Generation zu Generation weitergegeben – meist unbewusst. Indem wir Zugang zu dem meist unausgesprochene Leid unserer Eltern und Großeltern finden – ihren Ängste und Schmerzen als Folge von Krieg, Vertreibung und Entbehrung --, können wir unsere Eltern besser verstehen. Gleichzeitig hilft uns dies, zu einem besseren Verständnis unserer selbst finden.</p> <p>Wir werden in diesem Kurs jeden 2. Tag einen Vortrag hören, aber täglich gibt es Gelegenheit zum Austausch, meist in der Gruppe, manchmal auch zu zweit. Darüber hinaus werden Übungen und Meditationen zur Förderung unserer Transformation und Heilung angeboten.</p>	Deu...	13/1/2022	20/1/2022
5	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2202-3	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	14/1/2022	16/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
6	SMILING BUDDHA - Cultivating Our Happiness - LÄCHELNDER BUDDHA - Unser Glück kultivieren	K2203-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 3A mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Der lächelnde Buddha symbolisiert Liebe, Glück, Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit mit sich und der Welt.</p> <p>Ist es möglich, mit unserem ganzen Potential als menschliches Wesen zu erblühen? Die Antwort des Mahayana Buddhismus und der Positiven Psychologie lautet: Ja! Es ist möglich, unsere Buddha-Natur erblühen zu lassen und unser Leben mithilfe der Positiven Psychologie zu kultivieren.</p> <p>Positive Psychologie ist eine neuere Richtung der Psychologie, die 1998 von Martin Seligman und anderen Psychologen in den USA begründet wurde.</p> <p>Die Lehre von der Buddha-Natur entstand aus dem tiefen Schauen in die menschliche Natur aus der buddhistischen Perspektive.</p> <p>In diesem Kurs werden wir die Möglichkeit haben, diese beiden Lehren zu erforschen, um unser Leben positiv erblühen zu lassen und es der gegenwärtigen aufgewühlten Welt als einen positiven Beitrag anzubieten. Des weiteren werden wir neben der Meditation einige einfache Übungen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sowie Tiefenentspannung praktizieren, um unseren Körper als Grundlage für eine gesunde Psyche und unser Glück zu stärken.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	20/1/2022	23/1/2022
7	GENERATIVES UND HYPNOSYSTEMISCHES (SELBST)-COACHING - Coaching mit Geist UND Körper	K2203-2	Jörg Dierkes		<p>In diesem Kurs werden die Modelle des „Generative Coaching“ und des hypnosystemisches Ansatzes vorgestellt. Beide Ansätze legen viel Wert auf achtsamkeits- und aufmerksamkeitsfokussierende Prozesse.</p> <p>Wir werden uns das 6- Schritte Modell zur Zielerreichung anschauen und zu jedem Schritt eine Übung lernen. Die Übungen sind meist den Körper mit einbeziehende.</p> <p>Innerhalb dieses Ansatzes spielt die kreative Zielorientierung, das Transformieren von Hindernissen und das Reaktivieren und Nutzen von eigenen Ressourcen eine zentrale Rolle.</p> <p>Dieser Kurs ist offen für alle, sowohl für Coaches, die für ihre Arbeit einige neue Anregungen und Methoden kennen lernen möchten, als auch für Laien, die im Alltag und Beruf mehr Kompetenzen und Fähigkeiten im „Selbst- Coaching“ erlangen wollen, um so ihren Zielen näher zu kommen und sich entspannter mit Achtsamkeit durch den Alltag zu navigieren.</p> <p>Es wird eine bunte Mischung aus Vortrag, Gruppen- und Partnerübungen angeboten.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	21/1/2022	23/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
8	TAI CHI CHEN-STIL ESSENZFORM - Gesundheit und Lebensfreude durch dynamische Meditation	K2204-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Tai Chi-Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Der Chen-Stil des Tai Chi wurde im 17. Jahrhundert entwickelt und über Generationen hinweg weitergegeben. Er ist einer der ältesten Stile des Tai Chi Chuan („Chinesisches Schattenboxen“) und bildet die Basis für eine grundlegende körperliche, charakterliche und spirituelle Transformation des Menschen.</p> <p>Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Der Chen-Stil enthält im Vergleich zu einigen anderen Stilen auch noch viele Tritte und Sprünge. Chen-Stil Tai Chi betont Weichheit mit Härte. Das regelmäßige Training soll zu einer umfassenden Ausbildung von Geist und Körper und somit zu einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit führen.</p> <p>In einfachen, ständig wiederholten Bewegungen erfährt der Übende die unterschiedliche Qualität von „Yin“ (aufnehmende, zurückziehende Energie) und „Yang“ (ausdehnende, abgebende Energie). Das Üben einer langen Form hat auch meditativen Wert: Je konzentrierter der Übende in der Bewegung aufgeht, desto tiefer werden Geist, Qi und Körperkraft, Knochen und Sehnen (die „drei inneren Zusammenschlüsse“) vereint.</p> <p>In diesem Kurs werden wir uns auf eine meditative Weise bewegen, um eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist zu fühlen. Während der Bewegung üben wir Gleichgewicht, Gelassenheit und Bewusstheit. Die Schritte sind leicht und fest, der Körper aufrecht und die Vitalenergie (Qi) fließt natürlich durch den ganzen Körper. Wir werden die Bewegungen mit zahlreichen Wiederholungen studieren, sodass sie leicht erlernt werden können.</p> <p>Zu den positiven Effekten des Tai Chi können gehören: Abbau von Stress, Angst und Depression, verbesserte Stimmung, erhöhte Energie und Ausdauer, größere Beweglichkeit und mehr. Weiterhin kann Tai Chi auch zur Verbesserung des Schlafes, zur Stärkung des Immunsystems, zur Senkung des Blutdrucks, Erhöhung des Sauerstoff-Stoffwechsels und zur Vorbeugung von Herzinsuffizienz beitragen. Es verbessert das allgemeine Wohlbefinden und steigert die Lebendigkeit.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	27/1/2022	30/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
9	ACHTSAMES UND MITFÜHLENDES ELTERNSEIN - (Mindful Compassionate Parenting – MCP)	K2204-2	Christiane Hackethal	Gisela Klockner	<p>Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens eine große Herausforderung.</p> <p>Häufig merken wir nicht, dass wir uns und unser/e Kind/er mit unseren Ansprüchen überfordern und Freude und Gelassenheit dabei zu kurz kommen.</p> <p>An diesem Wochenende möchten wir Eltern einladen, sich Zeit zu nehmen und zu sich zu kommen.</p> <p>Es wird Anregungen geben, eigene Stress-Muster zu erkennen und Möglichkeiten der Entwicklung einer entspannten, freundlichen und mitfühlenden Haltung – sich selbst und seinem/seinen Kind/ern gegenüber – zu erforschen und zu erfahren. Dazu ist es hilfreich, unser „Elterngehirn“ näher kennenzulernen und seine Erfahrungen mit anderen Eltern zu teilen.</p> <p>Der Kurs lehnt sich an das zertifizierte Programm Mindful Compassionate Parenting – MCP von Jörg Mangold an.</p> <p>Der Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.</p>	Deu...	28/1/2022	30/1/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
10	TET - WIR FEIERN DAS VIETNAMEISISCHE NEUJAHRSFEST	K2205-2	EIAB-SANGHA		<p>TET – WIR FEIERN DAS VIETNAMEISISCHE NEUJAHRSFEST</p> <p>An diesem Wochenende haben Sie eine Gelegenheit, das vietnamesische Neujahrsfest mit uns zu feiern. Das Neujahrsfest ist in Vietnam das größte Fest des Jahres. 2021 ist das Jahr des Büffels.</p> <p>An diesem Wochenende haben wir ganz besondere Aktivitäten, die nur einmal im Jahr stattfinden. Dazu gehören das Befragen des Orakels, traditionelle Vorstellungen und nicht zu vergessen, der Besuch auf den Zimmern der Brüder und Schwestern mit Tee und gemütlichem Beisammensein.</p> <p>Sie können am gesamten Wochenende teilnehmen oder uns auch nur für einen Tag besuchen.</p> <p>Hier folgt unser Programm – Änderungen angesichts der aktuellen Gesundheitsmaßnahmen vorbehalten:</p> <p>Freitag, 04.02.2022 17:30 Abendessen, 19:30 Reflektion zum neuen Jahr</p> <p>Samstag, 05.02.2022 07:00 Sitzmeditation, 07:30 Frühstück, 09:00 Orakel lesen, 12:00 Mittagessen, 14:00 Besuch auf den Zimmern der Nonnen und Mönche, 17:30 Abendessen, 19:30 Musik-Aufführungen zur Neujahrs-Feier.</p> <p>Sonntag, 06.02.2022 07:00 Sitzmeditation, 07:30 Frühstück, 09:00 Orakel-Lesen, 11:30 Gehmeditation , 12:30 Drachen-Tanz und Neujahrs-„Markt“ mit vietnamesischen Spezialitäten.</p> <p>Wir bitten Sie um Verständnis für etwaige Veränderungen aufgrund der Corona-Krise. Aktuelle Informationen finden Sie zeitnah zum Retreat auf unserer Website.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p> <p>Viet...</p> <p>Nie...</p>	4/2/2022	6/2/2022
11	DAS EIAB IST GESCHLOSSEN - Monastisches Retreat	K2206-1	EIAB-SANGHA				7/2/2022	20/2/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
12	THE PATH OF TRANSFORMATION LEADS THROUGH YOUR COMPASSION - DER WEG DER TRANSFORMATION FÜHRT ÜBER DEIN MITGEFÜHL	K2209-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 3J mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem Wir sind geprägt durch unsere alten Gewohnheiten, die uns und die Menschen um uns herum leiden lassen. Wir verursachen eine Welt voller Chaos und Verwirrung, da wir uns nicht zu lieben wissen.</p> <p>In diesem Kurs werden wir lernen, unsere unterschiedlichen Gewohnheitsenergien, die verschiedenen geistigen Zustände, wie sie von der Yogacara-Schule des Mahayana-Buddhismus gelehrt werden, zu erkennen und zu identifizieren.</p> <p>Wir werden verschiedene positive Arten kennenlernen, unser Leid sowie unseren Ärger als auch andere schmerzhaft Gefühle zu umarmen. Wir werden Wege der liebevollen Kommunikation erlernen, um Konflikte in uns und in unseren Beziehungen zu lösen.</p> <p>Durch die Wahl des richtigen Zeitpunkts und einer guten Strategie können wir unsere Gewohnheiten ablegen, oder sie uns zunutze machen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	3/3/2022	6/3/2022
13	CLOWN UND DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“	K2209-2	Catherine Bryden		<p>Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen.</p> <p>Dieser Clown hat nichts gemein mit dem Clown in der Zirkusarena. Er ist der freie, spontane und spielerische Teil von dir, der den Zwang loslässt, clever zu sein oder es „richtig“ zu machen – so wie deine „Buddha-Natur“ die Welt ohne Urteil und Vergleichen akzeptiert.</p> <p>Mithilfe von Spielen und Kurzimprovisationen lernen wir, unseren Kontrollzwang loszulassen. Mithilfe des achtsamen Atmens, achtsamer Bewegungen und des tiefen Zuhörens entwickeln wir unsere Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu leben – an dem Ort, an dem wir wirklich lebendig sind. Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.</p> <p>Bei Fragen zum Retreat bitten wir um eine E-Mail an: catherinebryden@playisseriousbusiness.info</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	3/3/2022	6/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
14	EINEN NEUBEGINN WAGEN	K2209-3	Annette Saager		<p>Die Praxis des Neubeginns kann uns helfen, uns selbst eingehend und ehrlich anzuschauen, um unsere Wahrnehmung für das was ist, klarer zu erkennen. Schwierigkeiten mit uns, in Beziehungen mit unseren Lieben, in unserer Arbeit, mit Situationen in der Gesellschaft erscheinen in einem anderen Licht. Dadurch haben wir die Gelegenheit unsere verfestigten Ansichten und Vorstellungen loszulassen, unsere Gedanken, unser Sprechen und unsere Handlungen neu auszurichten.</p> <p>Damit können wir zurückfinden zu unserer eigenen inneren Harmonie und Freude. Wir leben unser Leben dann wirklich authentisch.</p> <p>Wir üben geführte und stille Sitzmeditation, Gehmeditation, leichte Körperübungen aus dem Qi Gong, Tiefenentspannung, achtsamen Austausch, Teezeremonie sowie das schnellere meditative Gehen im Wald.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	4/3/2022	6/3/2022
15	<p>HEALING THE INNER CHILD - Healing Yourself With Mindfulness and Compassion</p> <p>-</p> <p>HEILUNG DES INNEREN KINDES - Sich selbst mit Achtsamkeit und Mitgefühl heilen</p>	K2210-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4D mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Wir alle tragen in uns Verletzungen und Wunden aus unserer Kindheit. Oft ist uns nicht bewusst, wie diese unser Leben als Erwachsene bestimmen, oder wir wissen darum, scheuen aber den Kontakt mit alten, schmerzhaften Gefühlen.</p> <p>Zum Weg der Heilung gehören die Praxis der Achtsamkeit und das Mitgefühl sowie die Selbstfürsorge und das Kultivieren der Liebenden Güte in uns, um einen achtsamen und liebevollen Kontakt zu den schwierigen Gefühlen der Kindheit zu finden.</p> <p>Aber das Innere Kind hat auch seine positive Seite, fröhlich, freudvoll, frisch, neugierig, spielerisch etc. Diese positive Seite wollen wir im Alltag nähren und fördern, um einen heilsamen Umgang mit ihm zu erlernen.</p> <p>Wir wollen jetzt so handeln, wie wir es uns damals von unseren Eltern und von unserer Umgebung gewünscht hätten.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	10/3/2022	13/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
16	EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	K2210-2	Dagmar Bellen		<p>In diesem praxisnahen Einführungs-Workshop lernen wir die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen.</p> <p>Dieses Modell hilft uns dabei, achtsames Sprechen und Hören zu praktizieren und eine liebevolle Haltung auch in schwierigen Situationen einzunehmen oder zu halten.</p> <p>Wirkliches Verstehen ist Voraussetzung dafür, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten bereichernd sind.</p> <p>An konkreten Beispielen aus unserem Alltag üben wir, wie wir Konflikte in einer klaren und wertschätzenden Art und Weise austragen können.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	11/3/2022	13/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
17	TAKING CARE OF MY RELATIONS - ICH WILL MEINE BEZIEHUNGEN PFLEGEN	K2211-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 3J mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>In unserer Beziehung zu unseren Mitmenschen, insbesondere zu uns nahestehenden Menschen, sind Stress, Angst und Sorgen häufig zum Alltag geworden.</p> <p>Nach einer Zeit des harmonischen Zusammenseins entstehen ungewollt Missverständnisse und Konflikte.</p> <p>Unsere Gewohnheitsenergien verhindern, dass wir einander weiterhin mit Verstehen und Liebe begegnen.</p> <p>Das Zusammenleben bzw. Zusammenarbeiten erfahren wir nun oft als schwierig und belastend, zeitweilig sogar als beängstigend und bedrohlich.</p> <p>Wir versuchen allerlei Dinge, um zu verdrängen und unseren Groll und unsere Sorgen nicht zu spüren. Aber alle unsere Vermeidungsstrategien sind nutzlos. Gibt es einen Ausweg aus den Stürmen unseres Lebens, der uns zu innerem Frieden und wieder zusammenführt?</p> <p>In diesem Kurs lernen wir, unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu verstehen. Wir lernen, der anderen Person mit vollständiger Liebe und Akzeptanz zu begegnen.</p> <p>Wichtigste Bestandteile des Kurses sind die Praxis des tiefen Zuhörens und der liebevollen Rede. Wir lernen, ohne Kritik und Wertung und mit tiefer Akzeptanz zuzuhören und Worte zu benutzen, die nicht verletzend, verurteilend, sondern aufbauend und hoffnungsgebend sind. Es entsteht eine Möglichkeit der Veränderung.</p> <p>Geführte und stille Meditationen helfen uns zu erkennen, wann wir von Güte und Liebe geleitet werden. So entwickeln wir ein fundiertes Verständnis dafür, mit anderen Menschen in Harmonie zu leben.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	17/3/2022	20/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
18	DICH SELBST GANZ UMARMEN	K2211-2	Sr. Bi Nghiem	Catherine Bryden	<p>In diesem Kurs werden wir tief in unser eigenes Leben schauen und mit Hilfe von Meditation und Vorträgen wichtige Beziehungen und Entwicklungen erkunden.</p> <p>Diese Impulse werden wir dann mit Hilfe unseres inneren Clowns erforschen. Der spielerische Zugang des Clowns zu unserem Leben kann uns dabei helfen, unseren Erfahrungen auf frische, neue Art zu begegnen und so Türen zu einer Welt der Freiheit und der neuen Möglichkeiten zu öffnen.</p> <p>Meditation und Clowning werden uns helfen, aus zwei sich gegenseitig ergänzenden Perspektiven auf unsere innere Welt zu schauen – beide mit dem Ziel, unsere Liebe und unser Verstehen für uns selbst zu vertiefen.</p> <p>Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Laien-Kursleiterin.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	17/3/2022	20/3/2022
19	BAMBUSSTOCK-QIGONG - GESUNDHEITS-QIGONG	K2211-3	Br. Tue Giac	Br. Phap Tri	<p>Das Stock Qi Gong hilft uns, unsere Gesundheit zu entwickeln.</p> <p>Es gibt insgesamt 16 Übungen in vier Gruppen, die mit einem leichten, langen Bambus Stab ausgeführt werden. In diesem Kurs werden diese Übungen zu einer Inspiration, die es Ihnen ermöglicht, auch zuhause jeden Tag zu üben.</p> <p>Die Übungen verbessern unsere Gesundheit von Tag zu Tag und erlauben, dass Heilung stattfindet.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	17/3/2022	20/3/2022
20	IMPROTHEATER FÜR DAS INNERE KIND	K2211-4	Mavi Cubas	Daniel Cubas	<p>Das Training im Improvisationstheater hilft bei der Fähigkeit, sich emotionaler auszudrücken, Geschichten zu erzählen und sehr direkt zu den Herz- und Schmerzpunkten durchzudringen. Wenn wir auf die Bühne gehen, werden wir auf unvorhersehbare Weise mit dem Herzen umgehen. Improvisationstheater ist wie eine Abenteuer-Reise in ein unbekanntes Land.</p> <p>Wir laden Dich herzlich ein, mit uns gemeinsam durch tiefe und bewusste Atmung, Bewegung und Interaktionen die Stille in Dir zu finden, die Dich ermutigt, auch im Hier und Jetzt handlungsfähig zu sein.</p> <p>Musik ist für uns ein wichtiger Bestandteil bei dieser Entwicklung. Wir freuen uns, wenn Du Deinen Teil dazu beiträgst.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p> <p>Espa...</p>	17/3/2022	20/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
21	TAI CHI CHEN-STIL ESSENZFORM - Gesundheit und Lebensfreude durch dynamische Meditation	K2212-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Tai Chi-Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Der Chen-Stil des Tai Chi wurde im 17. Jahrhundert entwickelt und über Generationen hinweg weitergegeben. Er ist einer der ältesten Stile des Tai Chi Chuan („Chinesisches Schattenboxen“) und bildet die Basis für eine grundlegende körperliche, charakterliche und spirituelle Transformation des Menschen.</p> <p>Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen, explosiven Techniken, sowie die ausgeprägten Spiralbewegungen. Der Chen-Stil enthält im Vergleich zu einigen anderen Stilen auch noch viele Tritte und Sprünge. Chen-Stil Tai Chi betont Weichheit mit Härte. Das regelmäßige Training soll zu einer umfassenden Ausbildung von Geist und Körper und somit zu einer wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit führen.</p> <p>In einfachen, ständig wiederholten Bewegungen erfährt der Übende die unterschiedliche Qualität von „Yin“ (aufnehmende, zurückziehende Energie) und „Yang“ (ausdehnende, abgebende Energie). Das Üben einer langen Form hat auch meditativen Wert: Je konzentrierter der Übende in der Bewegung aufgeht, desto tiefer werden Geist, Qi und Körperkraft, Knochen und Sehnen (die „drei inneren Zusammenschlüsse“) vereint.</p> <p>In diesem Kurs werden wir uns auf eine meditative Weise bewegen, um eine entspannende Wirkung auf Körper und Geist zu fühlen. Während der Bewegung üben wir Gleichgewicht, Gelassenheit und Bewusstheit. Die Schritte sind leicht und fest, der Körper aufrecht und die Vitalenergie (Qi) fließt natürlich durch den ganzen Körper. Wir werden die Bewegungen mit zahlreichen Wiederholungen studieren, sodass sie leicht erlernt werden können.</p> <p>Zu den positiven Effekten des Tai Chi können gehören: Abbau von Stress, Angst und Depression, verbesserte Stimmung, erhöhte Energie und Ausdauer, größere Beweglichkeit und mehr. Weiterhin kann Tai Chi auch zur Verbesserung des Schlafes, zur Stärkung des Immunsystems, zur Senkung des Blutdrucks, Erhöhung des Sauerstoff-Stoffwechsels und zur Vorbeugung von Herzinsuffizienz beitragen. Es verbessert das allgemeine Wohlbefinden und steigert die Lebendigkeit.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	24/3/2022	27/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
22	MIT DEM STROM DES LEBENS FLIESSEN	K2212-2	Margret de Backere	Steffi Höltje	<p>Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben und möchten gerne festhalten, was uns kostbar ist und möglichst vermeiden, was uns Schmerz und Leid zufügt. Gleichzeitig erfahren wir, dass unser aller Leben geprägt ist von Umbrüchen, von Trennungen, Krankheit, Verlusten... Gerade auch in krisenhaften Zeiten wird uns deutlich, wie unbeständig und verletzlich das Leben ist.</p> <p>Wie können wir angesichts von Vergänglichkeit und ständigem Wandel unsere Herzen offen halten und uns dem Fluss des Lebens mit Neugier, Zuversicht und Gleichmut anvertrauen?</p> <p>Meditation und die Übung der Achtsamkeit helfen uns, unsere Vorstellungen und Konzepte immer wieder loszulassen und das Leben mit all seinen Wundern im gegenwärtigen Augenblick tief zu berühren. Indem wir die Samen der Stabilität, des Friedens und des Mitgefühls in uns selbst nähren, können wir den Herausforderungen des Lebens mit mehr Weichheit begegnen.</p> <p>Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.</p>	Deu...	25/3/2022	27/3/2022
23	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2212-3	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	25/3/2022	27/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
24	SICH SELBST AM HERZEN LIEGEN – Güte, Resilienz und Lebensfreude durch achtsame Fürsorge für uns selbst	K2212-4	Christiane Hackethal	Gisela Klockner	<p>"Und wenn ich dich bitten würde, alles aufzuzählen, was du in deinem Leben liebst – wie lange würde es dauern, bis du dich selbst nennst? "</p> <p>Wirklich fürsorglich mit uns selbst zu sein ist die Voraussetzung, um auch fürsorglich mit allem Leben sein zu können. Dazu braucht es Achtsamkeit, Mitgefühl und Wertschätzung zuerst einmal für uns selbst.</p> <p>In unserem Kurs laden wir Sie ein, diese Bereiche eines warmen, aufmerksamen und nachhaltigen Selbstbezuges zu erspüren, zu erkunden und zu vertiefen. Wie fühlt es sich an, ein wirklich offenes und waches Herz für sich selbst zu haben – sich selbst am Herzen zu liegen? Welche Selbstbilder nähren wir dann – und welche nicht mehr? Wie motivieren wir uns – von unserem inneren Kritiker oder von einer liebevollen Stimme in uns selbst her? Und wie mitfühlend können wir dann mit uns selbst sein – wissend, dass wir als menschliche Wesen alle Fehler begehen und nie perfekt sein können? Und welches Lebensgefühl haben wir dann? Wahre Freude an uns und am Sein?</p> <p>Je mehr wir in uns selbst fürsorglich ankommen, um so eher sind wir in der Lage, auch andere und unsere Erde wertzuschätzen, mitfühlend zu sein und ein Herz zu entfalten, das bereit ist, wahre Fürsorge in die Welt zu bringen.</p> <p>Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.</p>	Deu...	25/3/2022	27/3/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
25	MEDITATION: THE DOOR TO INNER WISDOM - MEDITATION: DIE TÜR ZUR INNEREN WEISHEIT	K2213-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4F mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>In diesem Kurs werden wir lernen, ein tieferes Verständnis für den Sinn unseres Lebens zu entwickeln. Wir werden uns selber die Möglichkeit geben zu meditieren, indem wir langsamer werden und jeden Moment unseres Atmens genießen, sodass die Antwort uns finden kann.</p> <p>Geführte Meditationen werden uns helfen, die Bedeutung von Nicht-Geburt und Nicht-Tod zu verstehen. Mit Hilfe unserer Erfahrungen werden wir lernen, Frieden in uns zu entwickeln und eine neue Perspektive für unser Leben zu finden.</p> <p>Meditation ist ein wunderbarer Weg, unsere innere Klarheit zu nähren, die zerstörerischen Folgen von Stress zu verringern und tiefe Einsichten in unser Leben zu gewinnen. Um unseren Frieden und unsere Stabilität wieder herzustellen, werden wir unterschiedliche Formen der stillen und der bewegten Meditation praktizieren.</p> <p>Das Modell der buddhistischen Psychologie wird uns darin unterstützen, tief in unsere geistigen Aktivitäten hineinzuschauen und uns einen positiven Weg zeigen, unser Alltagsleben zu gestalten.</p> <p>Die gemeinsame Praxis der Achtsamkeit mit der Gemeinschaft der Mönche und Nonnen wird den Teilnehmern helfen, die Meditationspraxis in Ihr Alltagsleben zu integrieren.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	31/3/2022	3/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
26	ATEM - TON - BEWEGUNG - GEBURTSPREBEREITUNG VON INNEN	K2213-2	Monika Brühl		<p>Ein Kurs mit Monika Brühl, Hebamme</p> <p>Dieser Kurs stellt die Atemerfahrung und Selbstwahrnehmung als Methode der Geburtsvorbereitung in den Mittelpunkt. Geburtsvorbereitung von Innen, denn das Gebären ist ein innerer Vorgang, der im wahrsten Sinne des Wortes Ausdruck sucht und braucht.</p> <p>Die Methode der Achtsamkeit auf Körper und Geist entsprechend der Sathipatthana-Sutra ist die Grundlage der leicht zu erlernenden Übungen. Wir lernen, bei uns selbst anzukommen, Hemmungen zu erspüren, nachzugeben und loszulassen, still zu werden. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe, Vokalsingen und Atemwahrnehmung werden mit den Themen Nachgiebigkeit, Hingabe und Schmerz-toleranz verbunden. So wird intuitives Verhalten als wichtige den physiologischen Geburtsverlauf fördernde innere und äußere „Arbeit“ geübt.</p> <p>Sie befähigen die Gebärende, mit sich selbst durch die Geburtsarbeit zu gehen. Sie befähigen die Geburtsbegleiter:innen, den Bedürfnissen der Frau und dem Geburtsverlauf entsprechend mit der Gebärenden zu sein.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	1/4/2022	3/4/2022
27	HEILSAME KLÄNGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE - Obertongesang und Herzenslieder für Anfänger und Fortgeschrittene	K2213-3	Christian Bollmann		<p>Der meditative und spielerische Umgang mit Atem, Stimme, Bewegung, die Wahrnehmung und verfeinernde Erfahrung mit gesungenen und gespielten Obertönen harmonisiert unser feinstoffliches System und unsere Gedanken. Indem wir bestimmte Vokalräume zum Klingen bringen, können wir gezielt den Strom der Energien im Körper lenken, ausgleichen, reinigen und aktivieren.</p> <p>Im Erleben des Klanges der eigenen Stimme, getragen und unterstützt vom Klang der Gruppe, berichten Teilnehmer immer wieder von tiefem Berührtsein und der transformierenden und heilsamen Kraft des meditativen Singens mit Obertönen. Ergänzt werden die Übungen mit der Stimme durch obertonreiche Instrumente wie Didgeridoo, Monochord und Gong.</p> <p>Am Samstag-Abend gibt Christian Bollmann ein Konzert im Foyer des EIAB.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	1/4/2022	3/4/2022
28	OBERTON-KONZERT	K2213-4	Christian Bollmann		<p>Ein Oberton-Konzert mit Christian Bollmann im Foyer des EIAB.</p> <p>Das Konzert beginnt um 20:00 Uhr.</p> <p>Wir bitten um eine Spende.</p>		2/4/2022	

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
29	SHAOLIN QI GONG mit Meister Zhi Zhang und Thay Phap An	K2214-1	Meister Zhi Zhang	Thay Phap An	<p>Unter „Shaolin Qi Gong“ versteht man eine Sammlung vielzähliger Qi Gong Formen, welche ihren Ursprung in den berühmten buddhistischen Tempeln der Shaolin Mönche haben.</p> <p>Diese Art der traditionellen Gesundheitspflege beinhaltet Übungen, die sowohl den Körper als auch den Geist mithilfe einfacher Bewegungen, Atemübungen und sanfter Dehnung in Harmonie leiten und schon seit vielen Generationen weitergegeben werden.</p> <p>Besonders geprägt wurde diese Art des Qi Gongs durch den hochkultivierten Zen-Meister Bodhidharma, welcher seine buddhistischen Lehren den Mönchen und Nonnen der Shaolin Klöster vererbt hatte.</p> <p>Die Bewegungen vereinen traditionelle Aufmerksamkeits- und Atemübungen, sanfte Dehnbewegungen sowie einfache Bewegungsabfolgen, welche gut in den Alltag integrierbar sind.</p> <p>Schon damals, wie auch heute, eröffnen die Übungen den Praktizierenden eine Quelle der Energie, sowie eine Möglichkeit zur körperlichen und geistigen Entspannung und können auch ohne Vorkenntnisse einfach erlernt werden.</p> <p>Bitte beachten Sie: Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein Honorar für den Kursleiter Meister Zhi Zhang in Höhe von € 280.- / Person zu zahlen.</p>	Deu...	6/4/2022	10/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
30	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2214-2	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und Ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit Ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir Ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	8/4/2022	10/4/2022
31	WANDER-RETREAT - Ein Achtsamkeitsretreat	K2214-3	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern</p> <p>Seit es das gibt, gibt es auch Wanderretreats. Nach vielen Jahren Wandererfahrung in der Umgebung von Waldbröl, freuen wir uns die schönsten Wanderwege mit Ihnen zu teilen. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erliegen bringen. Außer körperlicher Bewegung (Sie müssen körperlich fit sein!) gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.</p> <p>Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.</p> <p>Mittags machen wir Picknick in der Natur.</p> <p>Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung</p> <p>Siehe auch die Wander-Retreats am: 20. - 24. April, 6. - 10. Juli, 7. - 11. September, 5. - 9. Oktober</p>	Deu...	6/4/2022	10/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
32	THE 4TH NOBLE TRUTH GUIDES US IN OUR DAILY LIFE	K2214-4	Tiziana Faggiani		<p>The 4th Noble Truth (the Noble Eightfold Path) is a toolbox where we can find the right tool at the right moment when we need it.</p> <p>In our daily life, we may have difficulties that make us feel uneasy, often we don't even know why or what it is that disturbs us.</p> <p>The 4th Noble Truth is a very practical practice. Learning how to practice it will teach us how to look at our difficulties, how to recognize them and how to transform them.</p> <p>During this course, with the help of meditation and sharing, we will look at and choose from some of the Eight Paths. We will deepen the understanding of their meanings and see how to make use of them in a practical way in our daily life or whenever we feel we need it.</p> <p>Please bring paper and pen. The teacher kindly asks for a donation. Please give this directly to her during the course.</p>	Engl...	7/4/2022	10/4/2022
33	WAKE UP YOUR ARTIST - A creative retreat for young people (age 16-35)	K2214-5	Larissa Mazbough	Joe Holtaway	<p>WUYA welcomes all to come and explore their creativity this spring!</p> <p>Over a week you are invited to take part in workshops dedicated to creativity: writing, painting, song and movement. We will playfully explore the relationship between what's inside of us and how to share it with the world.</p> <p>Accompanied by your inner team: the curious child, your zen master, the selfcompassioned one, the art activist, the adventurer and everyone you carry with their potential.</p> <p>Playfulness and relaxation are our tools, the present is the place to act. Rumi says, "There is a place beyond right and wrong. That's where we'll meet. "</p> <p>Check out <a href="http://www.wakeupyourartist.com">www.wakeupyourartist.com</a> for more information.</p> <p>„Helping with the awakening of the people, helping them touch the seed of joy, of peace, of happiness in themselves, helping them transform the seeds of discrimination, fear and craving. The artist can do all this.“ Thich Nhat Hanh</p> <p>The course-leaders kindly ask for a donation. Please give it directly to them during the course.</p>	Engl... Deu...	7/4/2022	13/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
34	OSTER-RETREAT	K2215-1	EIAB-SANGHA		<p>Ein Retreat mit den Nonnen und Mönchen des EIAB</p> <p>Eine Zeit für Alleinstehende, Familien und Freunde, um uns gemeinsam in Achtsamkeit zu üben und den Frieden in uns selbst und in unseren Familien zu stärken. Neben den täglichen Meditationen, Dharmavorträgen und dem Austausch in Gruppen werden wir Gelegenheit finden, unsere Dankbarkeit und Freude auszudrücken.</p> <p>Ein Achtsamkeitsprogramm für Kinder (6–12 Jahre) und Teenager (13–17 Jahre) wird angeboten.</p> <p>Kurssprache: Deutsch und Englisch Sprachen im Kinderprogramm: Deutsch und Vietnamesisch</p> <p>Wir bitten Sie um Verständnis für etwaige Veränderungen aufgrund der Corona-Krise. Aktuelle Informationen finden Sie zeitnah zum Retreat auf unserer Website.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	14/4/2022	18/4/2022
35	WANDER-RETREAT - Ein Achtsamkeitsretreat	K2216-1	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern</p> <p>Seit es das eiab gibt, gibt es auch Wanderretreats. Nach vielen Jahren Wandererfahrung in der Umgebung von Waldbröl, freuen wir uns die schönsten Wanderwege mit Ihnen zu teilen. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen. Außer körperlicher Bewegung (Sie müssen körperlich fit sein!) gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.</p> <p>Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.</p> <p>Mittags machen wir Picknick in der Natur.</p> <p>Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung</p> <p>Siehe auch die Wander-Retreats am 6. - 10. April, 6. - 10. Juli, 7. - 11. September, 5. - 9. Oktober</p>	<p>Deu...</p>	20/4/2022	24/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
36	STEPPING INTO FREEDOM - SCHRITTE IN DIE FREIHEIT	K2216-2	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Frieden, die große Sehnsucht der Menschheit, kann nicht von außen kommen. Frieden muss in uns selbst beginnen. Achtsam zu leben, jeden Schritt bewusst zu tun, jeden Atemzug zu spüren, ist der Weg, der uns dorthin führt. Gerade in dieser Zeit, in der unsere Gesellschaft mit Nachdruck auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellen Erfolg setzt, ist Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewusstsein seinen Weg zu gehen, eine wichtige Botschaft.</p> <p>Auf einer Wanderung zu den historischen Stätten, an denen der Buddha lehrte, vor einer Höhle in der Nähe von Bodh Gaya, schenkte Thich Nhat Hanh seinen Reisegefährten folgendes Gedicht:</p> <p>Frieden ist jeder Schritt. Die strahlend rote Sonne ist mein Herz. Jede Blüte lächelt mit mir. Wie grün, wie frisch alles ist, was wächst. Wie kühl der Wind weht. Frieden ist jeder Schritt. Er verwandelt den endlosen Pfad in Freude.</p> <p>Diese Zeilen drücken den Kern der Botschaft aus - dass Frieden nicht von außen kommt, dass er weder erstrebt noch erlangt werden kann. Achtsam leben, langsamer werden und jeden Schritt und Atemzug genießen, genügt schon. Frieden ist bereits in jedem Schritt gegenwärtig, und wenn wir auf diese Weise gehen, wird mit jedem Schritt eine Blüte unter unseren Füßen aufleuchten. Blumen werden uns wirklich zulächeln und uns alles Gute auf unserem Weg wünschen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	21/4/2022	24/4/2022
37	EINFACH SEIN	K2216-3	Achan Nandyo	Br. Phap Tri	<p>In diesem Kurs werden wir gemeinsam versuchen, die zentrale Lehre des Buddhas zu erfassen und zu erfahren – ein einfaches Leben.</p> <p>Je tiefer wir diese Übungen verstehen und anwenden, umso tiefer werden wir für uns selbst erleben, dass dieser Weg nicht nur vermehrt zur Freiheit führt, sondern auch ein Weg in Freude und Freiheit in sich selbst ist.</p> <p>In diesem Kurs erfahren wir auch den Aspekt der Vielfalt des Buddhismus, weil die beiden Brüder aus verschiedenen Traditionen kommen.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	21/4/2022	24/4/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
38	JESUS UND BUDDHA - Unsere spirituellen Wurzeln erinnern	K2216-4	Ulrich Pfeifer-Scha...		<p>Seit Jahrhunderten waren unsere Vorfahren von der jüdisch-christlichen Tradition geprägt. Wir werden diese Wurzeln er-innern, um sie zu stärken und zu vertiefen und Gemeinsamkeiten mit der buddhistischen Lehre und Praxis er-leben. Freundlich und mitfühlend wenden wir uns auch den Enttäuschungen, Verletzungen und dem Schmerz zu, die mit diesen Wurzeln oft verbunden sind, um sie zu transformieren.</p> <p>Bitte zum Kurs mitbringen: Etwas, das deine spirituellen Wurzeln symbolisiert (z.B. ein Foto, Lied, Gedicht, Gegenstand ...).</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	21/4/2022	24/4/2022
39	GOING STABLE, CONFIDENT AND POSITIVE THROUGH DIFFICULT LIFETIMES - STABIL, ZUVERSICHTLICH UND POSITIV DURCH SCHWIERIGE LEBENSZEITEN GEHEN	K2217-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4C mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Viele Menschen schauen besorgt in die Zukunft:  - Die Corona-Pandemie mit gravierenden Folgen auch der Schutzmaßnahmen,  - die politische und die wirtschaftliche Lage im eigenen Land und in der Welt,  - die massiven Auswirkungen des Klimawandels und die Ignoranz großer Teile der Menschheit gegenüber diesen Problemen beeinflussen und beeinträchtigen unser aller Leben.  Hinzu kommen noch die Herausforderungen in unseren Beziehungen zu unseren Familienmitgliedern, unseren FreundInnen, KollegInnen und weiteren Mitmenschen.</p> <p>Viele von uns fragen sich: Wie behalte ich einen positiven Blick auf das Morgen, ohne die naive Hoffnung zu hegen, dass am Ende schon irgendwie alles gut wird?</p> <p>In diesem Kurs lernen wir mit Hilfe der buddhistischen Lehre und der westlichen Psychologie sowie der neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse konkrete und tragfähige Ratschläge kennen, wie wir eine ruhige und ausgeglichene innere Haltung finden können, wie wir unter den widrigen Umständen unseren Lebensmut bewahren oder wiedergewinnen können und unseren Lebensweg stabil, gefestigt und zuversichtlich beschreiten.</p> <p>Buddhistische Hilfestellungen, Achtsamkeitsmeditation und tägliche intensive Qigong-Übungen am Morgen und am Abend, Geh-Meditation und die Praxis der Erdberührungen sowie der Austausch in der Gruppe werden uns helfen, unseren Körper und unseren Geist mit der Energie der Zuversicht für neue Herausforderungen zu stärken.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	28/4/2022	1/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
40	ACHTSAMKEIT IN ORGANISATIONEN UND UNTERNEHMEN: Übungsfelder und Methoden für Professionals, Führungskräfte und Unternehmer	K2217-2	Dr. Kai Romhardt	Fachgruppe „Achtsame Organisation“ des Netzwerks Achtsame Wirtschaft	<p>Immer mehr Organisationen und Unternehmen entdecken das Thema Achtsamkeit für sich. Immer mehr Menschen in der Wirtschaft meditieren. Wie können wir den Weg des Verstehens und des Mitgefühls in unserem Arbeitsalltag gehen? Und welche Möglichkeiten existieren, unsere Erfahrungen mit unserem Arbeitsumfeld zu teilen und so Samen der Achtsamkeit auszusäen?</p> <p>Wenn wir Achtsamkeit kultivieren, verändert sich unsere Sichtweise auf die Organisationen, denen wir unsere Lebenskraft schenken. Wir wollen in unserem Arbeitsumfeld dazu beitragen, dass Menschen einander mit Wertschätzung begegnen und gemeinsam sinnvollen Zielen nachgehen.</p> <p>In diesem Retreat werden wir Wege, Methoden, Übungsfelder, Arbeitshaltungen und ethische Ausrichtungen kennenlernen und vertiefen, die uns bei der sinnvollen Gestaltung und Veränderung von Organisationen unterstützen.</p> <p>Das Retreat basiert auf den Erfahrungen und der Präsenz der Fachgruppe „Achtsame Organisation“ des Netzwerks Achtsame Wirtschaft, die sich seit über zehn Jahren regelmäßig trifft und ihre Erfahrungen austauscht und vertieft.</p> <p>Mehr Infos unter <a href="http://www.achtsame-wirtschaft.de">www.achtsame-wirtschaft.de</a></p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	28/4/2022	1/5/2022
41	RELAXING IN DAILY LIFE	K2218-1	Srs. Chinh Nghiem ...		<p>We would like to invite you to come and enjoy the weekend with us in a relaxing atmosphere. Our daily life may be quite stressful, but with the help of our Mindfulness Practice we can gradually release our tension and become whole again. We can then return to our homes and start our new week with more energy and happiness.</p> <p>Language: English</p>	Engl...	5/5/2022	8/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
42	SHIATSU – AKTIVIERUNG DER LEBENSENERGIE – Selbstheilung durch achtsame, tiefgehende Berührung	K2218-2	Maria Kathrein		<p>Durch achtsame Berührung, sanften Druck der Hände sowie spezielle Dehnungen und Meridian-Dehnübungen werden Beweglichkeit und Entspannung von Körper und Geist verbessert. Blockaden, die sich als Schmerz zeigen, können sich auflösen.</p> <p>Shiatsu ist eine wunderschöne Methode, um uns selbst wieder zu spüren und mit tieferen Ebenen in uns in Kontakt zu kommen. Es hilft, uns zurückzuerinnern, wer wir wirklich sind. Gefühle dürfen durchlebt werden, damit sie sich wandeln – Altes und Unbewusstes darf heilen.</p> <p>An diesem Wochenende werden wir miteinander üben, um ein anderes Bewusstsein unserer Lebensenergie zu erfahren. Wir berühren einen anderen Menschen in der Tiefe und sind dadurch auch selbst in und aus der Tiefe berührt. Wir erleben „Einssein“ - „Intersein“.</p> <p>Das alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, moderne Erkenntnisse der Naturwissenschaft sowie die Lehren Buddhas können uns helfen, ein neues Bewusstsein auf einer ganzheitlichen Ebene zu entwickeln.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	5/5/2022	8/5/2022
43	Tagung der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) - eine interne Veranstaltung der DBU -	K2218-3	Dt. Buddhistische ...		Ein internes Treffen der Einzelmitglieder der DBU	Deu...	7/5/2022	8/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
44	TIME FOR MYSELF - Inner Clarity Through Meditation - ZEIT FÜR MICH SELBST - Innere Klarheit mithilfe der Meditation	K2219-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Gesundheit ist der größte Wunsch, den wir alle im Leben haben. Gesundheit umfasst viele Bereiche. Geist und Körper sind komplex und vernetzt. Meditation kann sie verbinden und stärken. Meditation wirkt weitreichend positiv auf die körperliche Gesundheit. Sie ist außerdem ein Schritt auf dem Weg der Weisheit. Meditation fördert Selbsterkennung und Selbstakzeptanz.</p> <p>Verdrängte, unbewusste und abgespaltene Wünsche und Sehnsüchte machen uns das Leben schwer. Mit Hilfe der Meditation erlangen wir die Möglichkeit, zumindest in einem gewissen Umfang diese Ebenen zu erkennen und bewusst zu integrieren. Wir kennen uns besser und kommen besser mit uns klar, deshalb kommen wir auch besser mit den anderen klar. Wir leben dadurch mit uns und mit unserer Umwelt in Frieden.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir verschiedene Meditationsformen und die dazugehörigen Meditationsanleitungen kennen. In welchen Fällen Meditation helfen und heilen kann, wie das geschieht und warum, werden wir in diesem Kurs lernen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	12/5/2022	15/5/2022
45	FRÜHE BINDUNG - ERWACHSENE BINDUNG	K2219-2	Sr. Bi Nghiem		<p>Wenn wir tief in unsere heutigen Beziehungen schauen, sehen wir viele Muster aus unserer allerersten Beziehung als Kind. Diese erste Bindungserfahrung – mit ihren Wunden und Freuden -- hat unser Gehirn mitgeformt und wurde dann in jeder späteren Beziehung gefestigt und verstärkt.</p> <p>Glücklicherweise ist unser Gehirn bis ins hohe Alter fähig sich zu ändern.</p> <p>Das Verstehen unserer eigenen Wunden wie auch der unseres Partners /Partnerin kann zu einer liebevollen und bereichernden Beziehung führen.</p>	<p>Deu...</p>	12/5/2022	15/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
46	KLOSTER-AUSZEIT FÜR TRAUERnde	K2219-3	Isabel Schupp		<p>Die heilende Kraft der Trauer Unsere Trauer kann zu einer hilfreichen Begleiterin werden – wenn wir ihre heilsame Kraft erkennen und ihr wohlwollend statt ablehnend begegnen.</p> <p>Getragen von der ruhigen und achtsamen Atmosphäre des Klosters, unterstützt von der Achtsamkeit der Nonnen und Mönche, gönnen wir uns eine Auszeit von allen Verpflichtungen und sind für uns da. Mit unseren geliebten Menschen im Herzen nehmen wir uns Zeit innezuhalten, bei uns selbst anzukommen, Erinnerungen Raum zu geben, zu entspannen, spazieren zu gehen und den Frieden und die Stille im EIAB zu genießen.</p> <p>Regenerative Körper- und Atemübungen speziell für Trauernde, einfache, geführte Meditationen, die Gespräche in der Gruppe, sowie verschiedene Übungen und Techniken aus der Stress- und Trauma-Bewältigung unterstützen Körper, Seele und Geist dabei, nachhaltig wieder in Balance zu kommen.</p> <p>Die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls helfen uns dabei, unserem Schmerz wohlwollend zu begegnen, statt ihn loswerden zu wollen. Im schützenden Raum einer Gemeinschaft von Betroffenen können Erinnerungen geteilt werden, es ist Zeit Atem zu holen, Kraft zu schöpfen und neue Lebensperspektiven sichtbar machen.</p> <p>Denn Trauer hat heilende Kraft!</p> <p>Bitte rufen Sie mich gerne an, wenn Sie Fragen haben: 0172 8160448</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	12/5/2022	15/5/2022
47	ONLINE_ COURSE: WAKEUPSCHOOLS - Beginners Course WAKEUPSCHULEN - Anfängerkurs	K2219-4	Tineke Spruytenburg	Miles Dunmore	<p>'Happy Teachers Change the World!' wrote Zenmaster Thich Nhat Hanh, and from this WakeUp Schools was born. This weekend is designed for everybody working in any kind of school, regardless of the work they do, administrators as well as teachers, who are willing to explore the richness of the practice.</p> <p>The course is concentrated on the quality of presence of the teacher.</p> <p>We will explore how to become a Happy Teacher by practicing together and looking at ways to touch happiness in the present moment.</p> <p>Tineke versteht Deutsch und kann beim Austausch ggf. übersetzen.</p>	Deu... Engl...	13/5/2022	15/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
48	ABSICHTSLOSIGKEIT – Tor zur Befreiung	K2220-1	Bettina Romhardt		<p>„You are already the person you want to be. So be that person.“ --- Thây</p> <p>Wir rennen häufig durch den Tag, um ein bestimmtes Ziel in der Zukunft zu erreichen. Wir kochen, um später zu essen. Wir arbeiten, um Geld zu verdienen. Wir treiben Sport, um fit zu sein. Alle Tätigkeiten werden zum Mittel, die einem Zweck dienen. Alles wird zum Objekt, das wir vor uns hinstellen und dann erreichen müssen. Wir lehnen uns aus der Gegenwart in die Zukunft. So entsteht Druck und Unerfülltheit. Wir sind auf das Resultat fixiert und nicht mehr im Kontakt mit der Freude, das zu tun, was wir tun und die zu sein, die wir sind.</p> <p>Erleben wir unsere Tätigkeiten im Geist der Absichtslosigkeit, können sie uns schon in diesem Moment Freude, Glück und Erfüllung schenken.</p> <p>„There is no way to happiness, happiness is the way.“</p> <p>Thich Nhat Hanh lehrt uns, dass selbst in unseren schwierigsten Momenten alles was gut, wahr und schön ist, schon da ist. Wir können so leben, dass wir dem Guten, Wahren, Schönen erlauben, sich in jedem Moment zu offenbaren. Absichtslosigkeit lehrt uns: Wir sind schon das, was wir werden wollen. Was hierzu nötig ist, ist, vollkommen präsent zu sein, ganz im Hier und Jetzt zu leben und das Wunder, das unser Leben ist, zu berühren. Absichtslosigkeit ist eines der Drei Tore der Befreiung, die uns der Buddha – neben Leerheit und Zeichenlosigkeit – aufgezeigt hat.</p> <p>Durch vielfältige Übungen, Meditationen, Vorträge und das gemeinsame Tiefe Schauen, werden wir die Freude der Absichtslosigkeit in uns und im Miteinander berühren.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	20/5/2022	22/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
49	HEIMKOMMEN UND HEILEN MIT DEM KLANGBOOT	K2220-2	Elmar Vogt		<p>An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre persönlichen Themen auf einer Reise mit dem Klangboot zu erforschen und zu bewegen.</p> <p>Das Klangboot ähnelt einem Holzboot. Im Klangboot liegend werden Sie Teil des Klangkörpers und können Klang und Bewegung direkt und unmittelbar mit Ihrem ganzen Körper, mit Ihrem ganzen Sein erleben und erfahren: Die Pendelbewegung des freischwingend aufgehängten Klangbootes bewegt Sie sanft. Der Klang der an der Unterseite des Klangbootes gespannten Saiten überträgt sich über das Holz auf Ihren ganzen Körper.</p> <p>Die Klangbootfahrt kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, Blockaden und Verspannungen zu lösen, Freude und Vertrauen zu nähren und das Gefühl des Geborgen- und Getragenseins zu erleben.</p> <p>Am Wochenende hat jede Kursteilnehmerin / jeder Kursteilnehmer die Möglichkeit zu einer Klangbootfahrt in der Gruppe. Der anschließende Austausch kann Ihnen helfen, das Erlebte zu reflektieren und in Ihren Alltag zu integrieren.</p> <p>Der Musiktherapeut Elmar Vogt hat das Klangboot entwickelt und gebaut. Weitere Infos unter <a href="http://www.klang-bewegung.de">www.klang-bewegung.de</a>.</p> <p>Teilnehmerzahl: max.12 Personen.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	20/5/2022	22/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
50	BUDDHISM & PSYCHOTHERAPY - BUDDHISMUS & PSYCHOTHERAPIE	K2221-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Die Lehre von der Buddha-Natur entstand aus dem tiefen Schauen in die menschliche Natur aus der buddhistischen Perspektive. Das Verständnis der buddhistischen Psychologie hilft uns, tief in unsere geistigen Aktivitäten hineinzuschauen und die Wurzeln unserer Verwirrung zu verstehen. Dadurch gewinnen wir Klarheit und können die zerstörerischen Folgen unserer negativen Gewohnheitsenergien vermeiden. Es ist möglich, unsere Buddha-Natur erblühen zu lassen und unser Leben mithilfe der buddhistischen Psychologie zu kultivieren. Die Buddhistische Psychologie zeigt uns einen positiven Weg, unser Alltagsleben zu gestalten. Dieser Kurs möchte eine moderne fundierte Behandlungsform und Übungsanleitung von der Buddhistischen Lehre vorstellen.</p> <p>Diese altbewährte Heilmethode aus den buddhistischen Lehren werden mit den erfolgreichen Techniken der westlichen Kulturen verknüpft, um den heilsamen geistig- seelischen Aspekt als auch den körperlichen Aspekt zu fördern. Dabei werden auch soziale Aspekte integriert.</p> <p>In diesem Kurs werden wir neben der Meditation einige einfache Übungen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sowie Tiefenentspannung praktizieren, um unseren Körper als Grundlage für eine gesunde Psyche und unser Glück zu stärken.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	25/5/2022	29/5/2022
51	FREUDE WECKEN	K2221-2	Sabine Jaenicke	Robert Kruppa	<p>Wie erleben wir Wohlbefinden in Körper und Geist?</p> <p>Freude ist in jedem Augenblick erlebbar. So einfach ist das - und doch so schwer. Durch Erziehung, Erfahrung und unseren Lebensalltag sind wir gut darin geübt, unseren Fokus auf das zu lenken, was nicht richtig ist. Diese Ausrichtung wollen wir aktiv verändern, indem wir unsere Wahrnehmung gezielt schulen für heilsame Geisteszustände wie Dankbarkeit, Liebe, Freude, Wohlwollen und Selbstmitgefühl.</p> <p>Wir werden in der Meditation und in Kleingruppen unsere Selbstwahrnehmung verfeinern, bewusst Altes loslassen, im Miteinander Wohlwollen nähren, Freude in der Natur entdecken und vieles mehr.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p>	26/5/2022	29/5/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
52	IMPROTHEATER FÜR DAS INNERE KIND	K2221-3	Mavi Cubas	Daniel Cubas	<p>Das Training im Improvisationstheater hilft bei der Fähigkeit, sich emotionaler auszudrücken, Geschichten zu erzählen und sehr direkt zu den Herz- und Schmerzpunkten durchzudringen. Wenn wir auf die Bühne gehen, werden wir auf unvorhersehbare Weise mit dem Herzen umgehen. Improvisationstheater ist wie eine Abenteuer-Reise in ein unbekanntes Land.</p> <p>Wir laden Dich herzlich ein, mit uns gemeinsam durch tiefe und bewusste Atmung, Bewegung und Interaktionen die Stille in Dir zu finden, die Dich ermutigt, auch im Hier und Jetzt handlungsfähig zu sein.</p> <p>Musik ist für uns ein wichtiger Bestandteil bei dieser Entwicklung. Wir freuen uns, wenn Du Deinen Teil dazu beiträgst.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p> <p>Espa...</p>	26/5/2022	29/5/2022
53	DIE NATUR IM FRÜHSOMMER ERFAHREN	K2221-4	Renée Bertrams		<p>Im Frühsommer begegnet uns das pralle Leben, das sich wieder voll sprühender Kraft entfaltet. Gemäß der ersten Achtsamkeitsübung „Ehrfurcht vor dem Leben“ wollen wir mit offenen Sinnen und Herzen unser Einssein mit all dem im Frühjahrglanz neu erstrahlenden Belebten und Unbelebten in der Natur wahrnehmen.</p> <p>Meditation, achtsame Spaziergänge und künstlerische Gestaltung - überwiegend mit Zeichenkohle - helfen uns, unsere Resonanz mit der Natur zu spüren.</p> <p>Zuneigung und Staunen mögen sich entwickeln. Wir genießen und werden uns unserer Verantwortung bewusst: Wir sind Natur und Kultur zugleich. Unser Verhalten bestimmt die Zukunft.</p> <p>Der Kurs wird je nach Wetter sowohl draußen als auch drinnen stattfinden. Deshalb empfiehlt es sich wetterfeste Kleidung mitzubringen.</p> <p>Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht nötig: Anfängergeist genügt.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	<p>Deu...</p>	27/5/2022	29/5/2020

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
54	EMOTIONAL COACHING - Understanding and Transforming Our Feelings and Suffering - EMOTIONS-COACHING - Unsere Gefühle und Leiden verstehen und transformieren	K2222-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 3J mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Wenn wir von Sorgen belastet sind, dann suchen wir häufig nach einer Zuflucht außerhalb von uns selbst. Damit möchten wir unsere negativen Emotionen unterdrücken.</p> <p>In einer Welt voller Chaos und Verwirrung ist es uns schon zur Gewohnheit geworden, dass wir uns nicht zu lieben wissen.</p> <p>In diesem Kurs werden wir lernen, unsere unterschiedlichen geistigen Zustände, wie sie von der Yogacara Schule des Mahayana-Buddhismus gelehrt werden, zu erkennen und zu identifizieren. Wir werden verschiedene positive Arten kennenlernen, unser Leid sowie unseren Ärger als auch andere schmerzhaft Gefühle zu umarmen. Wir werden auch Wege der liebevollen Kommunikation erlernen, um Konflikte in unseren Beziehungen zu lösen.</p> <p>Der Kurs wird umrahmt von geleiteten und stillen Sitz - und Gehmeditationen, Tai Chi-/Qigong-Übungen, Tiefenentspannung und achtsamem Austausch oder Teemeditation.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	2/6/2022	6/6/2022
55	LANGSAM WANDERN UND VERWEILEN IN DER NATUR	K2222-2	Br. Phap Tri	Sr. Chinh Nghiem	<p>Dieses Langsame Wander-Retreat hat den gleichen Tagesablauf wie die anderen Wander-Retreats. Aber wir gehen langsam wie auf einem Spaziergang - täglich etwa 10 km.</p> <p>Wir genießen jeden Schritt, wir gehen um zu gehen, nicht um anzukommen - völlig entspannt und voller Freude. Wir verbinden uns mit der Natur, mit den Bäumen und mit der frischen Luft. Wir nehmen uns Zeit, um im Wald zur Ruhe zu kommen und uns selbst zu heilen und zu erfreuen.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Hängematte mit, dann können wir im Wald unter den Bäumen verweilen.</p> <p>Für diesen Kurs sollten Sie ebenfalls mitbringen : Picknick-Lunchbox, Regenkleidung, Sitzunterlage, Wanderschuhe, Rucksack.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	2/6/2022	6/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
56	VON DER IDENTIFIKATION IN DAS "STILLE BEOBACHTENDE"	K2222-3	Georg Lolos		<p>Wir besitzen eine Superkraft, von der ein Großteil der Menschen gar nicht weiß, dass sie eine ist. Wenn wir dieser Kraft nur einen Bruchteil der Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenbrächten, die wir dem Verstand und seinen Gedanken zollen, dann wären sehr viele unserer menschlichen Probleme gelöst. Diese Superkraft ist in der Lage, uns den inneren Frieden zu schenken, nach dem wir uns die ganze Zeit sehnen. Sie schenkt uns Abstand von jeder, noch so intensiven Emotion, wie Wut oder Angst und hat die Fähigkeit, die allerstärksten Glaubenssätze außer Kraft zu setzen.</p> <p>Das »Stille Beobachtende« ist diese Superkraft. Es ist die liebevolle Präsenz in dir, die alles wahrnimmt. Es ist ein Ort des reinen, gedankenfreien Bewusstseins, von dem aus du – mitfühlend – in die Welt blickst. Dieser innere Platz war schon immer da. Er ist das Bewusstsein, dass wusste, dass du existierst, noch bevor der erste Gedanke aufgetaucht war.</p> <p>In diesem Kurs möchten wir üben, uns aus der Identifikation mit schmerzhaften Emotionen und Gedanken in den Zustand des »Stillen Beobachtenden« zu begeben, um so wieder inneren Frieden zu finden.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	3/6/2022	6/6/2022
57	WU DANG TAI JI mit Anna Muck	K2223-1	Anna Muck	Thay Phap An	<p>Wu Dang Tai Ji gehört der Legende nach zu den ältesten Tai Ji Formen. Die Menschen in den Wu Dang Bergen waren sehr intensiv mit der Natur verbunden. Hoch in den Bergen war das Lebensgefühl frei und ungezwungen.</p> <p>So ist auch der Ausdruck Ihres Tai Ji: leicht, frei, schwebend und ungezwungen. Ich freue mich, dass ich diese wunderschöne weich fließende Tai Ji Form teilen darf.</p> <p>Bitte beachten Sie: Zu den Kosten für das EIAB kommt ein Honorar für die Laien-Kursleiterin in Höhe von 150.-€/Person, das sie ihr bitte während des Kurses direkt geben.</p>	Deu...	9/6/2022	12/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
58	LOSLASSEN & IM AUGENBLICK VERWEILEN – Stille Meditation, Achtsamkeit & meditative Klänge für Menschen in leitenden Positionen	K2223-2	Marc Iwaszkiewicz		<p>Raus aus der Leistungsgedankenspirale. Meditative Verbundenheit mit sich selbst und seinem Arbeits-, Familien- und sozialen Umfeld üben. Inneren Frieden, Ausgeglichenheit und Gesundheit in der Firma und im Alltag integrieren – gemeinsam in Stille meditieren. Nicht zielgerichtet und optimiert unterwegs sein. Keine Lösungen für das nächste Projekt suchen. Im Augenblick verweilen.</p> <p>Nicht immer ist es an der Zeit, etwas zu tun. Verbinde dich mit deiner Intuition. Bringe Körper und Geist zusammen. Lösungen erscheinen aus der Tiefe der Stille. Kämpfe nicht, lasse los, lerne und nehme an, was erscheint.</p> <p>Der Kurs startet mit einem Kennenlernen am Freitag. Meditative Klänge von z. B. Gongs, Gongtrommel, Klangschalen und Indianer-Flöte begleiten den Kurs. Diese werden vom Kursleiter gespielt.</p> <p>Der komplette Samstag wird schweigend in meditativer Stille verbracht. Es wird liegend, sitzend und gehend das Meditieren geübt.</p> <p>Am Sonntag wird die Stille zum Mittag hin aufgelöst.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anfänger und länger Praktizierende sind willkommen. Bitte bringe zwei Kissen, eine Decke und eine Unterlage mit, falls vorhanden, auch gerne ein Meditationskissen oder Bänkchen.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	10/6/2022	12/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
59	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2223-3	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	10/6/2022	12/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
60	THE LOTOS SUTRA - DAS LOTOS-SUTRA	K2224-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Warum hat dieses Sutra so eine herausragende, unvergleichliche Anziehungskraft für viele Buddhisten in Ostasien? Warum ist das Lotus-Sutra der zentrale Text des Buddhismus, der erstmals alle buddhistischen Schulen zu einen vermochte? Warum ist es die bedeutendste Schrift des Mahayana-Buddhismus?</p> <p>Wie hilft uns die Lehre des Lotos-Sutras in unserem Leben? Wie können Achtsamkeit, Mitgefühl und Liebe danach gelebt werden - zum Wohle des Einzelnen, der Gesellschaft und letztlich der ganzen Welt?</p> <p>In diesem Kurs werden die Botschaft des Lotos-Sutras erlernen: Jede/r kann in seinem alltäglichen Leben innere Freiheit und Freude erlangen. Nicht zuletzt wegen dieser Kraft zur Versöhnung und Integration, die von ihm ausgeht, ist das Lotos-Sutra für uns besonders bedeutsam. Daher erschließen wir es in diesem Kurs nicht nur in seiner geschichtlichen, sondern v. a. in seiner lebenspraktischer Bedeutung.</p> <p>Das Lotos-Sutra legt den Schwerpunkt nicht auf das Streben nach Heiligkeit (Arhatschaft) und Befreiung des Geistes von allen Anhaftungen, was zum „endgültigen Verlöschen“ im Nirwana führt, sondern strebt die Erlösung der Menschen ohne Ausnahme an, die beim Einzelnen ansetzt. Das Lotos-Sutra bringt die Chance jedes Menschen zum Ausdruck, sein eigenes Leben und sein Schicksal selbst zu bestimmen und auf den Weg der „Leidfreiheit“ lenken zu können.</p> <p>Die Buddhaschaft zu erreichen ist eines: Erleuchtung aber nicht für sich selbst behalten, sondern um der anderen willen aufzugeben, das ist das andere. Angeleitet vom Ideal der Bodhisattva Avalokiteshvara (der Bodhisattva des Mitgefühls) lernen wir eine Praxis kennen, die uns befähigt „tiefer zu schauen, um zu verstehen. Das Verstehen lässt in unseren Herzen Mitgefühl entstehen, damit wir wissen, wie wir helfen können“.</p> <p>Letztlich geht es immer wieder um die Qualität unseres Da-Seins, um aus Ruhe und Freude heraus diese Qualitäten an unsere Umgebung weiter zu geben. Wenn das Tor zum Handeln durch die erworbene innere Geisteshaltung geöffnet ist, kommen Herzensweite und ethisch orientierte Tatkraft in eine tiefe Balance, die den Respekt und die Demut bis in äußere Gesten hinein kultiviert.</p> <p>Dank des Verständnis des Lotos-Sutras können wir erfahren, wie mitten aus dem Schlamm und Unrat des Lebens eine schneeweiße Lotosblüte erwächst. Auf diese Weise lernen wir, Zuversicht und Hoffnung auch in schwierigen Situation zu entwickeln.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	15/6/2022	19/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
61	VERTIEFUNGSKURS GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	K2224-2	Dagmar Bellen		<p>Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg besucht haben.</p> <p>Anhand von Übungen vertiefen wir unsere Fähigkeit des achtsamen Umgangs mit uns selbst (Selbstempathie), des achtsamen Sprechens (Selbstaussdruck) und des liebevollen Zuhörens (Empathie in den anderen).</p> <p>Anhand von Konfliktfällen aus dem Alltag der TeilnehmerInnen unterstützen wir uns darin, einen konstruktiven und achtsamen Umgang mit Konflikten zu erlernen und zu praktizieren.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	15/6/2022	19/6/2022
62	STILL SEIN MIT EINEM KLAREN GEIST	K2224-3	Sr. Thuc Nghiem	Br. Phap Tri	<p>In diesem Kurs werden wir viel Zeit in der Sitzmeditation verbringen, um zur Ruhe zu kommen.</p> <p>Wir werden drei Mal am Tag meditieren: 30 Minuten Sitzen - Langsam Gehen - 30 Minuten Sitzen.</p> <p>Außerdem werden wir mit der Gemeinschaft eine Stunde täglich Gehmeditation praktizieren und gemeinsam mit ihr unsere Mahlzeiten in Schweigen einnehmen.</p> <p>In der Meditation kommen wir zu uns selbst, zu unserem inneren Zuhause zurück. Es ist sehr heilsam, bei unserem Körper und unseren Gefühlen zu bleiben.</p> <p>Wir beobachten alles was ist mit einem offenen und liebevollen Geist. Dann kommen wir zu tiefer Ruhe - und Verstehen und Einsicht erblühen.</p>	Deu... Engl...	16/6/2022	19/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
63	CLOWN UND DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“	K2224-4	Catherine Bryden		<p>Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen.</p> <p>Dieser Clown hat nichts gemein mit dem Clown in der Zirkusarena. Er ist der freie, spontane und spielerische Teil von dir, der den Zwang loslässt, clever zu sein oder es „richtig“ zu machen – so wie deine „Buddha-Natur“ die Welt ohne Urteil und Vergleichen akzeptiert.</p> <p>Mithilfe von Spielen und Kurzimprovisationen lernen wir, unseren Kontrollzwang loszulassen. Mithilfe des achtsamen Atmens, achtsamer Bewegungen und des tiefen Zuhörens entwickeln wir unsere Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu leben – an dem Ort, an dem wir wirklich lebendig sind. Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.</p> <p>Bei Fragen zum Retreat bitten wir um eine E-Mail an: catherinebryden@playisseriousbusiness.info</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	16/6/2022	19/6/2022
64	BEDINGUNGSLOSE LIEBE ERFAHREN - Für sich selbst und für alle Wesen	K2225-1	Alexander Böckma...		<p>Die Kraft der Liebe wird seit jeher nicht nur von Christen, sondern auch von Buddhisten hochgeschätzt.</p> <p>Im Buddhismus wird Liebe geübt und alltäglich praktiziert. Thich Nhat Hanh beschreibt vier Formen der Liebe und Metta bzw. Maitri ist die Erste davon. Auch im Buch „Chanting from the heart“ steht eine Liebe-Mediation an erster Stelle der Übungen. Und in der Liste der Sutras steht das Sutra über die Liebe ebenfalls an der ersten Position. Dies zeigt, wie wichtig diese Praxis ist.</p> <p>Wir werden das Sutra genau lesen und Metta-Meditation üben: Während der Sitzmeditation, der langsamen Gehmeditation und mehreren Wanderungen durch den Wald von Waldbröl.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p>	23/6/2022	26/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
65	SINGEN, BESINGEN, BESUNGEN WERDEN - Musik, die aus der Verbundenheit entsteht	K2225-2	Rosani Reis		<p>Wenn Du Dir schon immer etwas Zeit schenken wolltest, in einer Gruppe Deiner Stimme näher zu kommen und neugierig bist, die Zusammenhänge zwischen Stimme, Körper, Geist und Seele zu erforschen, dann lade ich Dich herzlich zu einer wunderbaren Reise zur Entfaltung Deiner Stimme und Verfeinerung Deiner Wahrnehmung durch intuitives gemeinschaftliches Singen und achtsames Hören ein.</p> <p>An diesem Wochenende werden wir, mit der wohlwollenden Unterstützung der Gruppe, einen geschützten, humorvollen, wertschätzenden Rahmen schaffen, der uns ermöglichen wird, Körper, Atmung und Stimme lebendig, offen und resonanzreich zu erleben. Danach werden wir durch freies Tönen, intuitive und experimentierfreudige Singspiele jenseits des Leistungsdrucks, Musik aus dem Augenblick heraus entstehen zu lassen.</p> <p>Besingen und besungen werden ist ein wahrnehmungsorientiertes Singen, welches unser Nervensystem reguliert, den Stress reduziert, unseren Körper tonisiert, die respektvolle Kommunikation, die Empathie und die Verbundenheit in der Gruppe begünstigt und sehr viel Spaß macht!</p> <p>Der wohlthuende gemeinsame Klang, der dann im Raum hörbar und im Körper erlebbar wird, trägt jede einzelne Stimme, so dass jede/r Teilnehmer/in sich in der Gruppe geborgen fühlen und die Lebendigkeit ihrer/ seiner eigenen Stimme spüren kann.</p> <p>Auch das Singen von Liedern aus anderen Kulturen, begleitet mit Trommeln und leichter Bewegung macht viel Freude und rundet das Programm ab.</p> <p>Der Kurs ist sowohl für begeisterte Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	23/6/2022	26/6/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
66	WU DANG 5 ELEMENTE QI GONG mit Meister Zhang Xiao Ping und Thay Phap An	K2226-1	Meister Zhang Xia...	Thay Phap An	<p>„Wu Dang 5 Elemente - 5 Tiere Qi Gong“</p> <p>Der Name „Wu Dang“ beschreibt einerseits eine der bekanntesten Bergregionen im Nordwesten Chinas, andererseits die Geburtsstätte traditionsreicher, daoistischer Bewegungslehren (Qi Gong, Tai Chi). In den Tempeln dieser Berge liegt der Ursprung dieser besonderen Qi Gong Form.</p> <p>Die Beobachtungen des Verhaltens von Tieren, insbesondere ihrer geschmeidigen Bewegungen, inspirierte die Meister bei der Entwicklung einfacher Bewegungsabfolgen, die seit Generationen nach der TCM-Lehre der „5 Elemente“ (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) unterrichtet werden. Jedes dieser Elemente fokussiert dabei bestimmte Organsysteme des menschlichen Körpers und Geistes. Durch das Üben wird der Energiefluss im Körper angeregt, die Entspannung des Geistes kultiviert und eine Harmonie zwischen Körper und Geist geschaffen. Die Übungsabfolgen werden Schritt-für-Schritt gelehrt und auf dem Hintergrundwissen der TCM erläutert.</p> <p>Alle Übungen sind auch ohne Vorkenntnisse einfach zu lernen.</p> <p>Bitte beachten Sie: Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein Honorar für den Kursleiter Meister Zhang Xiao Ping in Höhe von € 300.- / Person zu zahlen.</p>	Deu...	29/6/2022	3/7/2022
67	ACHTSAME KOMMUNIKATION: Wege zum heilsamen Sprechen und Zuhören	K2226-2	Dr. Kai Romhardt		<p>Die Art wie wir kommunizieren hat massive Auswirkungen auf die Qualität unserer Beziehungen, auf unsere Arbeit und unsere Verbundenheit mit der Welt. Achtsamkeit schenkt uns einen frischen Zugang zu unserem eigenen Kommunikationsverhalten, dem ununterbrochenen Austausch von Informationen im Innen und Außen.</p> <p>Wir sehen, wie wir durch tiefes Zuhören ein Gespräch auf eine andere, wesentlichere und verständnisreichere Ebene heben können. Wir sehen die Gefahren von oberflächlicher, unbewusster oder gereizter Kommunikation für unsere Beziehungen, unsere Arbeit und unsere Familie.</p> <p>Die Corona-Zeit hat gewohnte Kommunikationsmuster unterbrochen und stellt uns vor neue Herausforderungen. In unserer gemeinsamen Zeit werden wir untersuchen, wie uns die buddhistische Praxis der Meditation und verschiedene Achtsamkeitsübungen in unserer tagtäglichen Kommunikation unterstützen können.</p> <p>Artikel: Vom achtsamen Sprechen: Ze(h)n Übungs- und Erfahrungsfelder: <a href="https://tinyurl.com/5bf48bxx">https://tinyurl.com/5bf48bxx</a></p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	30/6/2022	3/7/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
68	LANGSAM WANDERN UND VERWEILEN IN DER NATUR	K2226-3	Br. Phap Tri	Sr. Chinh Nghiem	<p>Dieses Langsame Wander-Retreat hat den gleichen Tagesablauf wie die anderen Wander-Retreats. Aber wir gehen langsam wie auf einem Spaziergang - täglich etwa 10 km.</p> <p>Wir genießen jeden Schritt, wir gehen um zu gehen, nicht um anzukommen - völlig entspannt und voller Freude. Wir verbinden uns mit der Natur, mit den Bäumen und mit der frischen Luft. Wir nehmen uns Zeit, um im Wald zur Ruhe zu kommen und uns selbst zu heilen und zu erfreuen.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Hängematte mit, dann können wir im Wald unter den Bäumen verweilen.</p> <p>Für diesen Kurs sollten Sie ebenfalls mitbringen : Picknick-Lunchbox, Regenkleidung, Sitzunterlage, Wanderschuhe, Rucksack.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	30/6/2022	3/7/2022
69	KLINGEN UND LAUSCHEN	K2226-4	Walther Glaubitt	Elmar Vogt	<p>Ganz Ohr sein und klingen</p> <p>Unsere gewohnte Art, sich anderen mitzuteilen und sich auszutauschen, ist das Sprechen. Kommunikation, gegenseitige Verbindung und Resonanz können aber auf sehr unterschiedlichen Ebenen erschaffen werden, eine davon ist die musikalische.</p> <p>Wie klingt es, wenn wir unsere Stimmungen, unsere Anliegen, Wünsche und Sehnsüchte in musikalischen Klängen ausdrücken? Was hören und verstehen wir, wenn wir den ganz eigenen Klängen anderer lauschen?</p> <p>Spielerisch werden wir unterschiedliche Klangkörper und ihre Klänge erforschen, die Wirkung auf unseren Körper spüren, tief zuhören und der Entwicklung des Klanges aus der Stille lauschen.</p> <p>Wer Freude hat, mit Klängen zu experimentieren, ist herzlich willkommen, auch diejenigen ohne musikalische Vorerfahrung. Singen, ein Instrument spielen oder einen Klangkörper zum Schwingen bringen, sind dafür die geeigneten Mittel.</p> <p>Bitte bringt eure eigenen Instrumente mit und lasst euch überraschen, was sich zeigen möchte, wenn der Klang ins Zentrum rückt und zu unserer Stimme wird.</p> <p>Teilnehmerzahl max. 12 Personen</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p>	1/7/2022	3/7/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
70	WANDER-RETREAT - Ein Achtsamkeitsretreat	K2227-1	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern</p> <p>Seit es das eiab gibt, gibt es auch Wanderretreats. Nach vielen Jahren Wandererfahrung in der Umgebung von Waldbröl, freuen wir uns die schönsten Wanderwege mit Ihnen zu teilen. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erlblühen bringen. Außer körperlicher Bewegung (Sie müssen körperlich fit sein!) gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.</p> <p>Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.</p> <p>Mittags machen wir Picknick in der Natur.</p> <p>Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung</p> <p>Siehe auch die Wander-Retreats am 6. - 10. April, 20. - 24. April, 6. - 10. Juli, 7. - 11. September und 5. - 9. Oktober</p>	Deu...	6/7/2022	10/7/2022
71	WAKE UP-RETREAT - Ein Retreat für junge Menschen im Alter von 18 - 35 Jahren	K2227-2	Br. Phap Tri	Br. Tue Chieu	<p>Schon länger haben wir im EIAB kein Retreat für junge Menschen, das von Nonnen und Mönchen angeleitet wird. Jetzt ist die Gelegenheit für uns, unter monastischer Leitung zusammen zu kommen - für junge Menschen nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus anderen Ländern.</p> <p>Dieses Retreat ist speziell für Personen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Für Studenten und Menschen mit geringem Einkommen ist auf Anfrage ein reduzierter Preis möglich.</p> <p>Heutzutage haben wir viele Probleme in unserer Gesellschaft. Mithilfe unserer gemeinsamen Praxis machen wir uns auf die Suche nach möglichen Lösungen. Die Praxis der Meditation hilft uns, klarer zu sehen und ruhiger zu werden - dies ermöglicht uns, ein sinnvolles Leben zu führen.</p>	Deu... Engl...	6/7/2022	10/7/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
72	BE BEAUTIFUL - BE YOURSELF - International Summer-Retreat for Adults	K2228-1	EIAB-SANGHA		<p>An International Adult Retreat with Thay Phap An, Sr Bi Nghiem, Thay Phap Xa and Sr Song Nghiem and the entire monastic community of the eiab.</p> <p>We are very much looking forward to our first international summer retreat for adults!</p> <p>In this retreat we want to learn to let go of all expectations and pressure to perform so that we can simply be ourselves. Only in this way can we really relax and accept ourselves as we are, because chasing our own ideals wastes enormous energy resources and can lead to burnout. The Buddha teaches us how to find peace and happiness in the present moment and realize that we already have more than enough conditions to be happy.</p> <p>We will look deep inside ourselves to see what we really need to be happy.</p> <p>Retreat languages: English / German Sharing groups in English, German and Dutch</p> <p>Only an adult program is offered in this retreat. Family retreats with children's program will take place in early August.</p> <p>Ein Internationales Erwachsenen-Retreat mit Thay Phap An, Sr Bi Nghiem, Thay Phap Xa und Sr Song Nghiem und der ganzen monastischen Gemeinschaft des EIAB</p> <p>Wir freuen uns sehr auf unser erstes internationales Sommer-Retreat für Erwachsene!</p> <p>In diesem Retreat wollen wir lernen alle Erwartungen und Leistungsdruck loszulassen, damit wir einfach uns selbst sein können. Nur so können wir uns wirklich entspannen und uns akzeptieren, so wie wir sind, denn das hinterherjagen unserer eigenen Idealvorstellungen verschwendet enorme Energieressourcen und kann zum Burnout führen. Der Buddha lehrt uns, wie wir Frieden und Glück im gegenwärtigen Augenblick finden und erkennen können, dass wir bereits mehr als genug Bedingungen haben, um glücklich zu sein. Wir werden tief in uns hineinschauen um erkennen zu können, was wir wirklich brauchen um glücklich zu sein.</p> <p>Retreat-Sprachen: Englisch / Deutsch (Austauschgruppen in englischer, deutscher und niederländischer Sprache)</p> <p>In diesem Retreat wird nur ein Programm für Erwachsene angeboten. Familien-Retreats mit Kinderprogramm werden Anfang August stattfinden.</p>	Engl... Deu...	13/7/2022	17/7/2022
73	DAS EIAB IST GESCHLOSSEN	K2229-1	EIAB-SANGHA		Vorbereitung der Sommer-Retreats		18/7/2022	31/7/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
74	WIE WILL ICH LEBEN - WIE KANN ICH LEBEN - Deutschsprachiges Sommer-Retreat	K2231-1	EIAB-SANGHA		Deutschsprachiges Sommer-Retreat	Deu... Engl...	1/8/2022	6/8/2022
75	TAG DER ACHTSAMKEIT	K2231-2	EIAB-SANGHA		Ein Tag der Achtsamkeit mit den Nonnen und Mönchen aus dem EIAB  Zeit: 10:00–17:00 Uhr, Einlass eine Stunde vorher.  Sprache des Vortrags: Deutsch mit englischer Übersetzung.  Wir bitten Sie um Verständnis für etwaige Veränderungen aufgrund der Corona-Krise. Aktuelle Informationen finden Sie zeitnah zum Retreat auf unserer Website.  Für die Anmeldung zu diesem Tag der Achtsamkeit werden wir rechtzeitig eine Information auf dieser Website veröffentlichen. Bis dahin bitten wir Sie um Geduld.		7/8/2022	
76	WAT NODIG IS VOOR MOEDER AARDE EN ONZELF - De weg van liefde en begrip  WAS MUTTER ERDE UND ICH WIRKLICH BRAUCHEN - Der Weg der Liebe und des Verstehens  SOMMER-RETREAT IN NIEDERLÄNDISCHER SPRACHE	K2232-1	EIAB-SANGHA		Vaak zijn we meer bezig met plezier op de korte termijn en verliezen we de effecten van ons handelen op de lange termijn uit het oog. Zo richten we zowel in onze eigen omgeving als ook op wereldschaal veel schade aan.  Deze retraite geeft ons een kans om stil te staan en ons leven diepgaand te bekijken. Volgens de Boeddha ontstaat het meeste lijden door verkeerde waarnemingen. Zo verwarren we vaak consumptie met geluk, seksueel genot met liefde, een goed inkomen met veiligheid en verlangens met werkelijke behoeftes. Ook hebben we de neiging om alles van elkaar te onderscheiden en blind te zijn voor onze onderlinge verbondenheid. Zo hebben we een denkbeeldige grens getrokken tussen onszelf en andere mensen, tussen ons en andere dieren, planten, oceanen en Moeder Aarde. Alleen werkelijke liefde kan deze afscheidingen overwinnen.  We willen tijd nemen om goed voor onszelf te zorgen, spanningen leren los te laten en samen te kijken naar de effecten van ons drievoudig karma (denken, spreken, handelen) op onszelf en onze Moeder Aarde. Onze gezamenlijke energie van volle aandacht, liefde, mededogen en vrede kan een groot verschil maken voor onszelf en voor de Aarde. Dit grote verschil ontstaat vanuit onze eigen geest, waarvoor we in deze retraite met liefde en begrip zullen zorgen.  Taal in de retraite: Nederlands en Engels Taal in het tienerprogramma: Engels Taal in het kinderprogramma: Nederlands  Often we deal too much with short-term goals and are blind to the long-term consequences of our actions. In this way, we cause a lot of suffering on both an individual and global level. This retreat gives us a chance to pause and look at our lives in depth. According to	Nie... Engl...	9/8/2022	14/8/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
					<p>the Buddha, our suffering arises for the most part from our false perceptions. We tend to confuse consumption with happiness, sexual desire with love, fame and fortune with security, and desire with our real needs. Most of the time, we look through the eyes of discrimination and ignore our interconnectedness. In this way, we draw an illusory line between ourselves and other canteens, between ourselves and other animals, plants, oceans and Mother Earth. Only true love can overcome these separations.</p> <p>We want to have more time to take good care of ourselves, relieve tension and look deeply together at the effects of our triple karma (thinking, speaking and acting) on ourselves and on our Mother Earth. Our shared energy of mindfulness, love, compassion and peace can make a big difference for ourselves and our entire planet. This big difference comes from our own mind and in this retreat we will take care of it with love and understanding.</p> <p>Retreat languages: Dutch and English Language in the teenage program: English Language in the children's program: Dutch</p>			
77	DAS EIAB IST GESCHLOSSEN	K2233-1	EIAB-SANGHA		Ruhepause nach den Sommer-Retreats		15/8/2022	29/8/2022
78	VIETNAMESISCHES RETREAT	K2235-1	EIAB-SANGHA		<p>Ein Kurs mit den Nonnen und Mönchen des EIAB</p> <p>Ein Retreat in vietnamesischer Sprache für Alleinstehende, Familien und Freunde, die sich gemeinsam in Achtsamkeit üben und den Frieden in uns selbst und in unseren Familien stärken wollen. Neben den täglichen Meditationen, Dharma-Vorträgen und dem Austausch in Gruppen wird es Gelegenheiten geben, unsere Dankbarkeit und Freude auszudrücken.</p> <p>Wir bitten Sie um Verständnis für etwaige Veränderungen aufgrund der Corona-Krise. Aktuelle Informationen finden Sie zeitnah zum Retreat auf unserer Website <a href="http://www.eiab.eu">www.eiab.eu</a>.</p>	Viet...	31/8/2022	4/9/2022
79	TAG DER OFFENEN TÜR	K2235-2	EIAB-SANGHA		<p>Ein Tag mit den Nonnen und Mönchen des EIAB</p> <p>Ab 14:00 Uhr laden wir Sie herzlich zu einem Besuch im EIAB ein.</p> <p>An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, uns und unser Zentrum ganz informell und ungezwungen kennenzulernen.</p> <p>Es gibt verschiedene vietnamesische vegetarische Spezialitäten, Getränke, musikalische Darbietungen, Führungen durch das Gebäude und die Möglichkeit, sich mit Meditation vertraut zu machen.</p> <p>Das Programm wird gegen 18:30 Uhr enden.</p> <p>Wir freuen uns auf Ihren Besuch!</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p> <p>Viet...</p> <p>Nie...</p>	4/9/2022	

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
80	WANDER-RETREAT - Ein Achtsamkeitsretreat	K2236-1	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern</p> <p>Seit es das eiab gibt, gibt es auch Wanderretreats. Nach vielen Jahren Wandererfahrung in der Umgebung von Waldbröl, freuen wir uns die schönsten Wanderwege mit Ihnen zu teilen. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen. Außer körperlicher Bewegung (Sie müssen körperlich fit sein!) gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.</p> <p>Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.</p> <p>Mittags machen wir Picknick in der Natur.</p> <p>Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung</p> <p>Siehe auch die Wander-Retreats am 6. - 10. April, 20. - 24. April, 6. - 10. Juli, 5. - 9. Oktober</p>	Deu...	7/9/2022	11/9/2022
81	SHIATSU – AKTIVIERUNG DER LEBENSENERGIE – Selbstheilung durch achtsame, tiefgehende Berührung	K2236-2	Maria Kathrein		<p>Durch achtsame Berührung, sanften Druck der Hände sowie spezielle Dehnungen und Meridian-Dehnübungen werden Beweglichkeit und Entspannung von Körper und Geist verbessert. Blockaden, die sich als Schmerz zeigen, können sich auflösen.</p> <p>Shiatsu ist eine wunderschöne Methode, um uns selbst wieder zu spüren und mit tieferen Ebenen in uns in Kontakt zu kommen. Es hilft, uns zurückzuerinnern, wer wir wirklich sind. Gefühle dürfen durchlebt werden, damit sie sich wandeln – Altes und Unbewusstes darf heilen.</p> <p>An diesem Wochenende werden wir miteinander üben, um ein anderes Bewusstsein unserer Lebensenergie zu erfahren. Wir berühren einen anderen Menschen in der Tiefe und sind dadurch auch selbst in und aus der Tiefe berührt. Wir erleben „Einssein“ - „Intersein“.</p> <p>Das alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, moderne Erkenntnisse der Naturwissenschaft sowie die Lehren Buddhas können uns helfen, ein neues Bewusstsein auf einer ganzheitlichen Ebene zu entwickeln.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	9/9/2022	11/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
82	HARVESTING FRUITS OF THE PRACTICE – Peace in Oneself - Peace in the World	K2236-3	Alexander Böckma...		<p>We meditate together while sitting - still &amp; guided - and while walking - slowly and in the forest.</p> <p>In addition, we practice loving speech and deep listening during mindful sharing. In doing so, we cultivate abiding in the present moment to transform suffering and find peace for ourselves and for the world.</p> <p>We also harvest and process fruits from the fruit meadow - apples, pears, plums, etc.</p> <p>The course-leader kindly asks for a donation. Please give it directly to him during the course.</p>	Engl...	8/9/2022	11/9/2022
83	TRUST YOUR ARTIST - A creative Retreat with Larissa Mazbouh (artist and art educator) and Joe Holtaway (musician and songwriter)	K2236-4	Larissa Mazbouh	Joe Holtaway	<p>What does your inner voice say when you take the time to listen to it? TRuYA welcomes all to come and explore their creativity this spring! Over a week you are invited to take part in workshops dedicated to creativity: writing, painting, song and movement. We will playfully explore the relationship between what's inside of us and how to share it with the world outside. Accompanied by your inner team: the curious child, your zen master, the selfcompassionate one, the art activist, the adventurer and everyone you carry with their potential. Playfulness and relaxation are our tools, the present is the place to act. Rumi says, "There is a place beyond right and wrong. That's where we'll meet. "</p> <p>Check out <a href="http://www.wakeupyourartist.com">www.wakeupyourartist.com</a> for more information.</p> <p>„Helping with the awakening of the people, helping them touch the seed of joy, of peace, of happiness in themselves, helping them transform the seeds of discrimination, fear and craving. The artist can do all this.“ Thich Nhat Hanh</p> <p>The course-leaders kindly ask for a donation. Please give it directly to them during the course.</p>	Deu... Engl...	9/9/2022	15/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
84	<p>THE ART OF HAPPINESS AND SUFFERING - Dealing helpfully with strong emotions in times of loss and grief</p> <p>GELUG CULTIVEREN EN GOED VOOR ONS LIJDEN ZORGEN IS EEN KUNST</p>	K2237-1	Hilly Boll		<p>Cultivating happiness and taking good care of our suffering is an art. We all experience difficulties in our lives in the form of loss. We can get sick, develop a disability, lose our jobs, get divorced; we lose our parents or other loved ones. Sometimes we are even overwhelmed by our strong emotions. Living with loss also means living with the treasures hidden in our hearts. Happiness and suffering cannot be separated. We will deepen our practice of sitting, walking and eating meditation together. We will share our joy and pain with each other and embrace everything that comes our way. Deep relaxation (with harp music) and singing are also part of the practice.</p> <p>The course leader kindly asks for a donation. Please give this directly to her during the course.</p> <p>Geluk cultiveren en goed voor ons lijden zorgen is een kunst. We ervaren allemaal moeilijkheden in ons leven in de vorm van verlies. We kunnen ziek worden, achteruitgaan, onze baan verliezen, een scheiding doormaken; we verliezen onze ouders of andere geliefde mensen om ons heen. Soms worden we zelfs overweldigd door onze sterke emoties. Te leven met verlies betekent ook te leven met de verborgen schatten in ons hart. Geluk en lijden kunnen niet van elkaar gescheiden worden. We zullen onze beoefening van het meditatief zitten, lopen en eten met elkaar verdiepen. We delen ons geluk en onze pijn met elkaar en omarmen alles wat op ons pad komt. Diepe ontspanning (met harpmuziek) en zingen zijn ook deel van de beoefening. De cursusleider vraagt vriendelijk om een donatie. Gelieve dit haar direct tijdens de cursus te overhandigen.</p>	Engl... Nie...	15/9/2022	18/9/2022
85	<p>ACHTSAME TRANSFORMATION - Wege in eine Kultur des Genug</p>	K2237-2	Manfred Folkers		<p>Angesichts wachsender Krisen wird immer öfter eine große Transformation angemahnt. Aber in welche Richtung soll sich dieser Wandel entwickeln?</p> <p>Mit Orientierungen wie Zufriedenheit, Verbundenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl wollen wir gemeinsam Wege in eine Kultur des Genug erarbeiten. Eine zentrale Rolle wird der von Thich Nhat Hanh beschriebene Zustand „Samtusta“ bilden: „You have enough - Du hast genug“. Auf diese Weise werden wir uns einem Leitgedanken seiner Sangha nähern: „Je mehr Du die Erde liebst, desto weniger möchtest Du nehmen, was Du nicht brauchst“.</p> <p>Das Programm: Impuls-Vorträge, Austausch, Schweigezeiten, Qigong-Übungen, Erdberührungen und Geh-Meditationen.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	15/9/2022	18/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
86	ACHTSAME KOMMUNIKATION IM SCHULALLTAG - TAB-Team Achtsamkeit im Bildungswesen	K2237-3	Werner Heidenreich		<p>Kommunikation ist von zentraler Bedeutung. Sie bestimmt das Schulklima, unser Wohlbefinden und das unserer Kolleg*innen und Schüler*innen.</p> <p>Hektik und Stress lassen kaum Raum, um achtsam zu kommunizieren. Gelingt es uns dennoch; reduzieren wir so Belastungen und können viele Konflikte frühzeitiger und weniger emotional klären.</p> <p>Wir lernen u. a. mithilfe von „Achtsamkeitsglocken“ auf unsere Sprachmuster und Hörgewohnheiten zu achten. Es werden viele Beispiele aus dem Schulalltag besprochen.</p> <p>Die Tage werden in einer durchgehend achtsamen Atmosphäre verlaufen mit Zeiten für Sitz- und Gehmeditationen.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleitung.</p>	Deu...	16/9/2022	18/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
87	AKUPUNKTUR-KURS FÜR ÄRZTE UND HEILBERUFE – 1. MODUL: Die Grundelemente der östlichen Medizin	K2237-4	Do Trong Le		<p>AKUPUNKTUR-KURS FÜR ÄRZTE UND HEILBERUFE – 1. MODUL: Die Grundelemente der östlichen Medizin</p> <p>Ein Kurs mit Do Trong Le, Arzt in Östlicher Medizin</p> <p>Wir möchten Sie einladen, eine Akupunktur zu entdecken, die durch eine präzise Anwendung des Yin-Yang-Ausgleichs effiziente und schnelle Ergebnisse erzielt – selbst in schweren Fällen. Diese Akupunktur ist die Frucht von mehr als 40 Jahren Forschung und Praxis in der Östlichen Medizin.</p> <p>Für den Kurs ist jeder Teilnehmer eingeladen, einen Patienten mitzubringen. Dieser wird kostenfrei direkt vor Ort mit Akupressur behandelt. Diese konkreten Fälle werden allen erlauben, dem Behandlungsprozess und den Erläuterungen dazu zu folgen und die Faktoren zu erkennen, die zu einer signifikanten und überraschenden Verbesserung der Symptome führen.</p> <p>Inhalte dieses 1. Moduls sind die Grundelemente der östlichen Medizin sowie die Abhandlung über Stress, Migräne und Schmerzen.</p> <p>Do Trong Le spricht französisch und vietnamesisch. Er wird in die deutsche und/oder englische Sprache übersetzt.</p> <p>Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist der erste Teil einer neuen Kursreihe. 2. Modul: 17. - 21.11.</p> <p>Die Module 3, 4 und 5 finden im Jahr 2023 statt. Die Teilnehmer*Innen werden die Termine mit der Kursleitung und dem EIAB absprechen.</p> <p>Bitte wenden Sie sich VOR Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs an die Kursleiter unter: <a href="mailto:ecole.medecine.orientale@gmail.com">ecole.medecine.orientale@gmail.com</a></p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p> <p>Viet...</p> <p>Fran...</p>	15/9/2022	19/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
88	ATEM - TON - BEWEGUNG - GEBURTSTVORBEREITUNG VON INNEN	K2237-5	Monika Brühl		<p>Ein Kurs mit Monika Brühl, Hebamme</p> <p>Dieser Kurs stellt die Atemerfahrung und Selbstwahrnehmung als Methode der Geburtsvorbereitung in den Mittelpunkt. Geburtsvorbereitung von Innen, denn das Gebären ist ein innerer Vorgang, der im wahrsten Sinne des Wortes Ausdruck sucht und braucht.</p> <p>Die Methode der Achtsamkeit auf Körper und Geist entsprechend der Sathipatthana-Sutra ist die Grundlage der leicht zu erlernenden Übungen. Wir lernen, bei uns selbst anzukommen, Hemmungen zu erspüren, nachzugeben und loszulassen, still zu werden. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe, Vokalsingen und Atemwahrnehmung werden mit den Themen Nachgiebigkeit, Hingabe und Schmerz-toleranz verbunden. So wird intuitives Verhalten als wichtige den physiologischen Geburtsverlauf fördernde innere und äußere „Arbeit“ geübt.</p> <p>Sie befähigen die Gebärende, mit sich selbst durch die Geburtsarbeit zu gehen. Sie befähigen die Geburtsbegleiter:innen, den Bedürfnissen der Frau und dem Geburtsverlauf entsprechend mit der Gebärenden zu sein.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	16/9/2022	18/9/2022
89	SEI FREI, WO IMMER DU BIST	K2238-1	Br. Phap Tri	Br. Phap Kinh	<p>Wir denken, dass wir in einer freien Gesellschaft leben und unser Leben frei gestalten können. Wir tun, was wir wollen, aber unsere Gewohnheitsenergie beeinflusst unser Handeln tief. Oft tun wir etwas, aber wissen wir nicht wirklich, was wir gerade tun. Manchmal arbeiten wir wie eine Maschine und gehen umher wie ein Schlafwandler.</p> <p>Nur wenn wir tief im gegenwärtigen Augenblick verweilen und glücklich im Hier und Jetzt leben, sind wir wirklich freie Menschen. Dann sind wir frei vom unseren Sorgen, unserer Gier, unser Wut...</p> <p>Meditation hilft uns dabei, Konzentration zu entwickeln. Mit ihrer Hilfe können wir klar sehen, was wir tun sollen.</p>	Deu... Engl...	22/9/2022	25/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
90	<p>ACHTSAMKEIT IM VERKAUF UND IM UMGANG MIT KUNDEN -</p> <p>Wie wir in Marktumfeldern zu heilsamen und wertschätzenden Beziehungen gelangen</p>	K2238-2	Dr. Kai Romhardt	Mitglieder des Netzwerks Achtsame Wirtschaft	<p>Marktbeziehungen durchdringen immer weitere Kreise unserer Gesellschaft. Dies führt dazu, dass immer mehr von uns (gewollt oder ungewollt) zu Verkäufern oder Verkäuferinnen werden.</p> <p>Wie gestalten wir diese Rolle, ohne uns und unsere Werte zu verkaufen? Welche Chancen und Herausforderungen stecken in der Beziehung zwischen Verkäufer und Käufer? Wie können wir diese achtsam gestalten?</p> <p>In unserem Retreat werden wir uns in der Gemeinschaft u.a. zu den folgenden Themen austauschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Emotionen begleiten mich und mein Gegenüber im Prozess des Verkaufens und Kaufens? Wie gehe ich damit um?</li> <li>• Was hindert mich daran, meine Leistungen/Produkte freudig anzubieten? Welche Rolle spielen Geld und Preise?</li> <li>• Welche Auswirkungen hat die Kultivierung von Achtsamkeit auf Zielsysteme, ethische Grundsätze und meine Beziehungen in professionellen Umfeldern?</li> <li>• Was sind inspirierende Beispiele im Felde des Verkaufs? Welche Wege gehen hier Aktive des Netzwerks Achtsame Wirtschaft?</li> </ul> <p>Mehr Infos unter: <a href="http://www.achtsame-wirtschaft.de">www.achtsame-wirtschaft.de</a></p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	22/9/2022	25/9/2022
91	ICH KOMM´ AN MIT JEDEM SCHRITT	K2238-3	Thomas Barth		<p>In diesem Kurs lernen wir, Anspannungen, Hektik und Stress mit Hilfe der Gehmeditation loszulassen und unangenehme Gefühle wie Ärger und Angst zu verwandeln. Bei jedem Schritt können wir den Frieden und die Freude in uns berühren. Jeder Schritt kann uns in die Freiheit führen. Und jeder Weg kann zur Gehmeditation werden.</p> <p>Wir werden die dafür erforderlichen Grundlagen aus der buddhistischen Psychologie kennenlernen und Gehmeditation in der schönen Hügellandschaft bei Waldbröl üben.</p> <p>Die Dauer der täglichen Gehmeditationen beträgt etwa drei Stunden.</p> <p>Bitte bringt geeignete Kleidung und Schuhe mit, damit wir die Natur auch bei Regen genießen können. Ideal wäre noch eine Sitzunterlage fürs Rasten. Wir gehen langsam und die Wege sind leicht.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	22/9/2022	25/9/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
92	EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	K2238-4	Dagmar Bellen		<p>In diesem praxisnahen Einführungs-Workshop lernen wir die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen.</p> <p>Dieses Modell hilft uns dabei, achtsames Sprechen und Hören zu praktizieren und eine liebevolle Haltung auch in schwierigen Situationen einzunehmen oder zu halten.</p> <p>Wirkliches Verstehen ist Voraussetzung dafür, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten bereichernd sind.</p> <p>An konkreten Beispielen aus unserem Alltag üben wir, wie wir Konflikte in einer klaren und wertschätzenden Art und Weise austragen können.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	23/9/2022	25/9/2022
93	JOYFUL COOKING VEGAN DISHES	K2239-1	Srs. Chinh Nghiem ...		<p>What a wonderful opportunity to cook vegan dishes together in the EIAB! We would like to offer you a taste of meditation with some basic practices along with some techniques for cooking vegan food. We are looking forward to a joyful cooking course together with peace and happiness!</p> <p>Language: English (if needed we will look for a German translation)</p> <p>Maximum capacity: 30 participants</p>	Engl...	29/9/2022	2/10/2022
94	DER STILLE IN UNSEREM KÖRPER UND GEIST RAUM GEBEN	K2239-2	Annette Saager		<p>Stille ist eine Dimension die sich jenseits von Raum und Zeit befindet. Sie hat keine Form und kennt deshalb auch keine Gedanken. Um der inneren und äußeren Stille näher zu kommen, kann das Erleben räumlicher Wahrnehmung in unserem Körper behilflich sein.</p> <p>Es ermöglicht uns, in die dreidimensionalen Räume, Bewegungen u. Rhythmen unseres Körpers und der Natur einzutauchen und dabei wieder Anschluss zu finden an die Kräfte in uns und um uns herum.</p> <p>Achtsamkeitsübungen helfen uns, um unseren Körper in die Stille zu führen und uns dort zu verankern. Tiefe körperliche und emotionale Heilungsprozesse können sich dadurch entwickeln. Wir finden wieder Zugang zu unserer Freude und inneren Frieden.</p> <p>Stille als gemeinsame körperliche und geistige Erfahrung (gegenseitige Übungen aus der biodynamischen Craniosakralarbeit) geht in Resonanz mit den Stille-Elementen unserer Umgebung und kann somit die Selbstheilungskräfte um ein Vielfaches erhöhen.</p> <p>Wir üben geführte und stille Sitzmeditation, Gehmeditation, leichte Körperübungen aus dem Qi Gong, Tiefenentspannung, achtsamen Austausch, Teezeremonie, sowie das schnellere meditative Gehen im Wald.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	30/9/2022	2/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
95	DEN INNEREN RAUM ÖFFNEN - Heilsames, mantrisches Singen, meditative Tänze und Meditation	K2239-3	Susanne Mössinge...		<p>So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame Singen eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Meditationspraxis vertiefen.</p> <p>Wir singen Mantren, Chants und eigene deutschsprachige Lieder, die das Herz öffnen und einen Zugang zur Lebensfreude schaffen. Die Inhalte der Texte, die z.B. Mitgefühl oder Dankbarkeit ausdrücken, können uns über das Singen auf einer tiefen Ebene erreichen und damit eine achtsame Lebenshaltung unterstützen und bestärken.</p> <p>Das Programm ist eingebettet in den Tagesablauf und die Praxis des EIAB und der vierfältigen Sangha.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	Deu...	30/9/2022	2/10/2022
96	DIE NATUR IM HERBST ERFAHREN	K2239-4	Renée Bertrams		<p>Im Herbst wird die Ernte eingefahren. Alles ist reif für den Abschied und lässt noch ein letztes Mal unsere Sinne tanzen wie die Blätter, die sich sanft von den Zweigen lösen oder heftig vom Wind getrieben zu Boden flattern. Jetzt wissen wir, wie das Jahr sich entwickelt hat.</p> <p>Gemäß der ersten Achtsamkeitsübung „Ehrfurcht vor dem Leben“ wollen wir mit offenen Sinnen und Herzen unser Einssein mit all dem Belebten und Unbelebten in der Natur wahrnehmen. Meditation, achtsame Spaziergänge und künstlerische Gestaltung - überwiegend mit Zeichenkohle - helfen uns, unsere Resonanz mit der Natur zu spüren. Zuneigung und Staunen mögen sich entwickeln. Wir genießen und werden uns unserer Verantwortung bewusst: Wir sind Natur und Kultur zugleich. Unser Verhalten bestimmt die Zukunft.</p> <p>Der Kurs wird je nach Wetter sowohl draußen als auch drinnen stattfinden. Deshalb empfiehlt es sich wetterfeste Kleidung mitzubringen.</p> <p>Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht nötig: Anfängergeist genügt.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	30/9/2022	2/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
97	WANDER-RETREAT - Ein Achtsamkeitsretreat o	K2240-1	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern</p> <p>Seit es das eiab gibt, gibt es auch Wanderretreats. Nach vielen Jahren Wandererfahrung in der Umgebung von Waldbröl, freuen wir uns die schönsten Wanderwege mit Ihnen zu teilen. Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen. Außer körperlicher Bewegung (Sie müssen körperlich fit sein!) gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.</p> <p>Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.</p> <p>Mittags machen wir Picknick in der Natur.</p> <p>Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung</p> <p>Siehe auch die Wander-Retreats am 6. - 10. April, 20. - 24. April, 6. - 10. Juli, 7. - 11. September</p>	Deu...	5/10/2022	9/10/2022
98	COMING OUT, COMING HOME – COMING TOGETHER - LGBTQIA+ Retreat *	K2240-2	Steffi Höltje	Reli Ellett und Team	<p>Ein Retreat mit Steffi Höltje, Reli Ellett u.a.</p> <p>Wir freuen uns, dass zum vierten Mal im EIAB ein Retreat stattfindet, zu dem alle in der Plum Village Tradition Praktizierenden, die sich der LGBTQIA+ Community zugehörig fühlen, herzlich eingeladen sind!</p> <p>Wir möchten uns kennenlernen, sichtbar sein, uns gegenseitig darin unterstützen und ermutigen, unsere Einzigartigkeit und unsere Verbundenheit anzuerkennen, die Vielfalt des Lebens zu würdigen und zu feiern. In der liebevollen Annahme unseres individuellen Ausdrucks entsteht wahre Akzeptanz für das So-Sein anderer Menschen.</p> <p>In diesen Tagen wollen wir miteinander Begegnungsräume gestalten, die von Offenheit und Wohlwollen geprägt sind und in denen wir unseren Schmerz und unsere Freude gleichermaßen teilen und unser Zusammensein genießen können.</p> <p>Getragen von unserer gemeinsamen Achtsamkeitspraxis nähren und vertiefen wir unser Verstehen, unser Mitgefühl und unsere Liebe für uns selbst, für alle Wesen und für unseren spirituellen Weg.</p> <p>Bei Fragen zum Retreat könnt ihr gerne Kontakt aufnehmen mit uns: rainbowsangha@posteo.net</p> <p>* Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer, Questioning, Intersex, Asexual, +</p> <p>Die Retreat-Facilitators bitten um eine Spende. Bitte gebt ihnen diese während des Kurses.</p> <p>-----</p>	Deu... Engl...	5/10/2022	9/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
					<p>Coming out, coming home – coming together LGBTQIA+ Retreat *</p> <p>A retreat with Steffi Höltje, Reli Ellett and others.</p> <p>We are happy to announce that, for the third time in the EIAB, we will be offering a retreat to everyone practising in the Plum Village tradition, who identifies under the LGBTQIA+ umbrella.</p> <p>We want to get to know each other; be visible, support and encourage each other; to acknowledge both our own uniqueness and our connectedness; and to honour and celebrate the diversity of life. Lovingly embracing our individual expression, we find true acceptance of the individuality of others.</p> <p>During these days together, we wish to co-create spaces of mindful encounter, characterised by openness and loving kindness — spaces where we can equally share our pain and our joy, and just enjoy being together.</p> <p>Carried by our shared practice of mindfulness we nourish and deepen our understanding, compassion, and our love for ourselves, for all beings and for our spiritual path.</p> <p>If you have questions regarding the retreat, please contact us: rainbowsangha@posteo.net</p> <p>* Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer, Questioning, Intersex, Asexual, +</p> <p>The retreat-facilitators kindly ask for a donation. Please give it directly to them during the retreat.</p>			
99	SCHWEIGE-RETREAT: REDEN IST SILBER, SCHWEIGEN IST GOLD	K2240-3	Sr. Thuc Nghiem	Br. Phap Tri	<p>Stille ist eine Zeit für uns. Wir können zu uns selbst zurückkehren, um zu heilen und zuerst zu uns selbst kommen, bevor wir etwas sagen möchten.</p> <p>Genießen wir es, gar nichts zu tun, auch nicht zu sprechen.</p> <p>Wir achten auf unseren Körper und unsere Gefühle, um alles zu erkennen. Auf diese Weise können wir tiefer in Kontakt zu uns selbst kommen.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	6/10/2022	9/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
100	ACHTSAMKEITSMEDITATION - Wer bin ich? Verstehen und lächeln	K2240-4	Annabelle Zinser		<p>Wir üben uns darin, die fünf Energieströme unseres Seins zu erforschen (Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein). Das hilft uns, die Vorstellung eines isolierten und unabhängigen Selbst aufzugeben, die so viel Leiden in uns und in unserer Umgebung und in der ganzen Welt verursacht.</p> <p>Wenn wir anfangen zu erkennen, wie wir von allem Anderen was existiert abhängig sind, kann uns dies helfen zu verstehen, dass wir einfach nur „da sein“ können, ohne jemand Besonderes sein zu müssen“.</p> <p>Der Weg nach innen eröffnet uns neue Lebenswege und hilft uns, Gelassenheit, Stabilität und Freude zu finden. Wir hören auf, alles zu ernst zu nehmen und alte schwierige Gewohnheitsenergien unbewusst abspulen zu lassen.</p> <p>Das kann eine große Erleichterung und ein tiefes Lächeln in uns hervorbringen. Wir können uns endlich entspannen und uns erlauben, in diesem ständig sich verändernden Universum wirklich anzukommen und uns in ihm ganz geborgen zu fühlen.</p> <p>Geleitete und stille Sitz – und Gehmeditation, Vortrag, achtsamer Austausch oder Teemeditation, leichte Yogaübungen, Tiefenentspannung.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	6/10/2022	9/10/2022
101	MEIN LEBEN	K2241-1	Sr. Bi Nghiem		<p>In diesem Kurs wollen wir tief in unser Leben schauen, unsere Kindheit, unsere Beziehungen, unsere Freuden und Leiden, sodass wir uns selbst mitfühlend verstehen und annehmen können. Wir werden die wichtigen Menschen in unserem Leben von einem neuen Blickwinkel aus betrachten und können ihnen nun vielleicht nach langen Jahren unser Herz öffnen.</p> <p>Meditationen sowie Zweier- und Gruppenübungen werden diese inneren Prozesse unterstützen.</p>	Deu...	13/10/2022	20/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
102	ENTSPANNUNG IN EINER TASSE TEE - Meditieren und entspannen in einer traditionellen Teezeremonie	K2241-2	Br. Phap Xa	Br. Phap Lich	<p>In diesem Kurs werden wir verschiedene Meditationsübungen kennenlernen, damit wir während des ganzen Tages achtsam bei uns selbst bleiben können. Wir üben Meditation im Sitzen, im Stehen, im Liegen und im Gehen.</p> <p>Was macht die Atmosphäre dieses Kurses so besonders? Wir trinken gemeinsam Tee.</p> <p>In Asien wird Tee schon seit langem mit Spiritualität in Verbindung gebracht. In vielen buddhistischen Klöstern wurde Tee angebaut und Tee fand allmählich einen zusätzlichen Geschmack: den Geschmack der Meditation. Teetrinken wurde zu einer Zeremonie um alle in einer meditativen und zugleich gemütlichen Atmosphäre zusammen zu bringen.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir sowohl mehr über die buddhistische Meditation und Weisheit, als auch über die Zubereitung verschiedener Teesorten.</p> <p>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.</p> <p>Siehe auch den Teekurs am 31. März - 03. April, 2022</p>	Deu...	13/10/2022	16/10/2022
103	RETREAT DES DEUTSCHSPRACHIGEN INTERSEIN-ORDENS	K2241-3	Deutschsprachige ...		Ein Retreat für alle deutschsprachigen AspirantInnen und Mitglieder des Intersein-Ordens.	Deu...	13/10/2022	16/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
104	SHAOLIN KUNG FU mit Meister Zhi Zhang und Br. Phap Tri	K2241-4	Meister Zhi Zhang	Br. Phap Tri	<p>Kung Fu (auch Wu Shu genannt) stellt den Ursprung vieler bekannter traditioneller Bewegungskünste dar, wie z.B. des Tai Chi. Diese ursprünglich aus China stammende Bewegungskunst beinhaltet dynamische und kraftvolle Bewegungen des ganzen Körpers und ist mittlerweile weltweit, vor allem durch die Shaolin Mönche, bekannt geworden.</p> <p>Früher wurde Kung Fu hauptsächlich zur Selbstverteidigung gelehrt. Den Mönchen und Nonnen in den buddhistischen Tempeln diente es zur körperlichen Stärkung, in harmonischer Ergänzung zu ihrer intensiven geistigen Kultivierung. Heutzutage wird Kung Fu vor allem zum Training der Körperbeherrschung, zur Verbesserung der Koordination und Konzentration, als auch zur Stärkung der Yang Energie und des Energieflusses praktiziert.</p> <p>Die Bewegungen des Shaolin Kung Fu sind schnell und kräftig, manchmal aber auch wieder sanft und ruhig - eine Kombination aus Yin und Yang.</p> <p>Nach diesem Grundkonzept wird auch das Seminar gestaltet werden. Neben einfachen Grundtechniken des Kung Fu (z.B. einfache Kick- und Boxbewegungen und Dehnübungen) werden auch traditionelle Choreografien, also feste Bewegungsabfolgen, gelehrt. Genauso aber auch werden sanftere und ruhigere Bewegungen (Shaolin Qi Gong) zur Stärkung des Immunsystems, der Achtsamkeit und Balance, zur Verbesserung der Koordination und Konzentration im Laufe der Seminartage gemeinsam geübt.</p> <p>Die Teilnahme am Seminar ist auch ohne Vorkenntnisse möglich, da die wichtigsten Grundtechniken gemeinsam erlernt und geübt werden.</p> <p>Bitte beachten Sie: Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein Honorar für den Kursleiter Meister Zhi Zhang in Höhe von € 280.- / Person zu zahlen.</p>	Deu...	13/10/2022	16/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
105	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2241-5	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	14/10/2022	16/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
106	ONLINE COURSE: EDUCATORS RETREAT - experienced practitioners	K2241-6	Tineke Spruytenburg	Miles Dunmore	<p>ONLINE_COURSE</p> <p>This course is for teachers with experience in the Plum Village/WakeUpSchools tradition</p> <p>Mindfulness in education ~ what next?</p> <p>Today young people face a complex, challenging future, dealing with climate crisis and social injustice. They face challenges retaining their sense of self worth amidst the forces of relentless advertising and powerful social media. In the midst of this, we, their teachers, know how they long to engage in the world purposefully and ethically. How does mindfulness in education fit into this picture?</p> <p>During this retreat, we will consider the ethical and community components of mindfulness in school and classroom. We will examine ways to incorporate mindfulness into specific subject areas such as the sciences, literature, and the humanities. We will consider how to develop programs that run from year to year. We will also work with the interesting dynamics that arise from being seen as a mindful teacher by colleagues and the community.</p> <p>All educators are welcome; however, this five-day retreat is designed particularly for middle and high school teachers who already have a personal mindfulness practice and who have begun to share mindfulness in their schools, either on a small or large scale.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	14/10/2022	16/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
107	INTERNATIONAL BUSINESS RETREAT: MINDFUL MONEY	K2242-1	Dr. Kai Romhardt	Members of the Network for Mindful Business	<p>Money triggers many emotions in us — desire, envy or anger, but also joy, compassion and generosity. Money penetrates all areas of our lives, including the spiritual.</p> <p>There are two sides to the coin: Our relationship to money can make us blind and unfree, while at the same time money can bring certain types of freedom. How we handle money can demonstrate our values — or reflect our habit energies.</p> <p>What does money stand for in our lives? How might our finances flow as “warm money” — money that serves the world as a wholesome energy?</p> <p>In this retreat, with the help of Buddhist teaching and practice, we will take a clear look at our financial actions and the underlying beliefs, judgments and emotions. We aim to illuminate our personal relationships with money in order to transform ourselves, our organizations, and perhaps even our economies.</p> <p>This retreat is open to all who want to examine and clarify their relationship to money in an open space with an unbiased view. Long-time members of the Network for Mindful Business will share rich experiences gathered in numerous seminars about money over the past years.</p> <p>More information: <a href="http://www.network-mindful-business.org">www.network-mindful-business.org</a></p> <p>The course-leader kindly asks for a donation. Please give it directly to him during the course.</p>	Engl...	19/10/2022	23/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
108	NO MUD - NO LOTUS - OHNE SCHLAMM KEIN LOTOS	K2242-2	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kus mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Die Wurzeln im Schlamm verankert, wächst die Lotusblume über die Oberfläche hinaus und erblüht im Tageslicht in ihrer ganzen Schönheit. Sie ist ein Symbol für Transformation – von der Dunkelheit ans Licht.</p> <p>‘Wer vor dem Leid wegläuft, kann kein Glück finden.’</p> <p>Die meisten Menschen fürchten sich davor zu leiden. Doch das Leiden ist eine Art Schlamm, der die Lotosblüte des Glücks zum Erblühen bringt. Das Leid kann viele Formen annehmen: Schmerzen, Krankheit, Sorgen, Angst, Wut, Trauer, Verletztheit, Scham oder Verzweiflung. Wir alle kennen Situationen, wie Krankheiten, festgefahrene Beziehungen, Angst um das Weltgeschehen oder eine Sackgasse in unserer Berufskarriere, die sich anfühlen wie zäher, fieser Schlamm: Wir stecken fest. Es macht uns zum Opfer.</p> <p>All die Strategien, dem Leid und dem Schmerz zu entkommen, sind nutzlos. Denn solange wir vor dem Schmerz davonlaufen oder ihn nur betäuben, wird er nie ganz verschwinden. Wer auf Schlamm flüchten oder ihn ignorieren will, sinkt nur tiefer in ihn hinein.</p> <p>Wir können den Schlamm als etwas betrachten, das uns gefangen hält, oder aber als nahrhaften Boden, in dem wir Wurzeln schlagen können. Denn unser Schlamm, der Schmerz, trägt immer die Botschaft an uns in sich, weiter zu weiter wachsen. Wir könnten unseren Schlamm genauer hinsehen und dadurch verstehen lernen. Warum stecke ich in dieser Beziehung fest? Welche Botschaft hat meine Angst für mich?</p> <p>In diesem Kurs lernen wir viele konkrete Übungen, die uns helfen, Schmerz und Leid zu verwandeln und zu lindern, Perspektiven zu wechseln, neue Strategien einzusetzen und mit immer mehr Freude und Gelassenheit durchs Leben zu gehen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	20/10/2022	23/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
109	IMPROTHEATER FÜR DAS INNERE KIND	K2242-3	Mavi Cubas	Daniel Cubas	<p>Das Training im Improvisationstheater hilft bei der Fähigkeit, sich emotionaler auszudrücken, Geschichten zu erzählen und sehr direkt zu den Herz- und Schmerzpunkten durchzudringen. Wenn wir auf die Bühne gehen, werden wir auf unvorhersehbare Weise mit dem Herzen umgehen. Improvisationstheater ist wie eine Abenteuer-Reise in ein unbekanntes Land.</p> <p>Wir laden Dich herzlich ein, mit uns gemeinsam durch tiefe und bewusste Atmung, Bewegung und Interaktionen die Stille in Dir zu finden, die Dich ermutigt, auch im Hier und Jetzt handlungsfähig zu sein.</p> <p>Musik ist für uns ein wichtiger Bestandteil bei dieser Entwicklung. Wir freuen uns, wenn Du Deinen Teil dazu beiträgst.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	<p>Deu...</p> <p>Espa...</p>	20/10/2022	23/10/2022
110	AWAKENING TO OUR BUDDHA NATURE - AUFWACHEN ZU UNSERER BUDDHA-NATUR	K2243-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Der historische Prinz Siddharta suchte unter dem Bodhi-Baum nach Antworten auf viele drängende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie kann ich lernen, meine Aufmerksamkeit so zu schulen, dass sie Herz und Geist durchdringt?</li> <li>- Wie wird es mir möglich, meine persönliche Lebensgeschichte zu verstehen und mein Leiden zu transformieren?</li> <li>- Wie kann ich meine geistige Hindernisse erkennen, die meine Wahrnehmungen trüben und lernen, sie loszulassen?</li> <li>- Wie lerne ich, Unruhe und schwierige Gefühle zu umarmen?</li> <li>- Wie schaffe ich, mein ganzes menschliches Potential zu leben?</li> <li>- Wie kann ich mich mit ganzem Herzen meiner geistigen Entwicklung zu widmen, um tiefes Verstehen zu erlangen?</li> </ul> <p>Die Antworten, die der historische Buddha für sich fand, sind Antworten, die auch für uns und für die Jetztzeit gelten - denn jedes menschliche Wesen ist im Besitz der Buddha-Natur.</p> <p>In diesem Kurs widmen wir uns ganz dieser Erkenntnis, damit wir Zugang finden zu dem großen Reichtum unserer Buddha Natur, aus der wir Kraft und Weisheit für die Bewältigung unserer Lebensaufgaben schöpfen können.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	27/10/2022	30/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
111	CLOWN UND DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“	K2243-2	Catherine Bryden		<p>Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen.</p> <p>Dieser Clown hat nichts gemein mit dem Clown in der Zirkusarena. Er ist der freie, spontane und spielerische Teil von dir, der den Zwang loslässt, clever zu sein oder es „richtig“ zu machen – so wie deine „Buddha-Natur“ die Welt ohne Urteil und Vergleichen akzeptiert.</p> <p>Mithilfe von Spielen und Kurzimprovisationen lernen wir, unseren Kontrollzwang loszulassen. Mithilfe des achtsamen Atmens, achtsamer Bewegungen und des tiefen Zuhörens entwickeln wir unsere Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu leben – an dem Ort, an dem wir wirklich lebendig sind. Für diesen Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.</p> <p>Bei Fragen zum Retreat bitten wir um eine E-Mail an: catherinebryden@playisseriousbusiness.info</p> <p>Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p>	27/10/2022	30/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
112	OFFENHEIT DES GEISTES – Wie wir uns aus dem Kampf der Ansichten befreien	K2243-3	Bettina Romhardt		<p>Mit offenem Geist durch den Tag und durch die Welt zu gehen, ist wunderbar. Wir begegnen den Menschen und Situationen mit Wohlwollen, Toleranz, Freundlichkeit und Verständnis. Wir hören einfach zu.</p> <p>Diese Offenheit löst sich rasch auf, wenn wir beginnen, an einer Meinung, einer Ansicht oder einem Standpunkt festzuhalten. Das Festhalten an Ansichten kann uns daran hindern, ein tieferes Verstehen der Wirklichkeit zu erlangen, es bedeutet „dem lebensnotwendigen Prozess des Fragens und Erwachens ein Ende zu setzen“ (Thich Nhat Hanh).</p> <p>Manchmal stehen wir den Meinungen anderer fassungslos gegenüber, verstricken uns und verlieren unsere innere Weite. Im Zusammenleben führt das Festhalten dazu, uns verteidigen zu „müssen“, zu Rechthaberei, zu Konflikten unter Kollegen, Freunden und in Familien. Auf internationaler Ebene führt es zu Gewalt, Kämpfen und Kriegen.</p> <p>In diesem Retreat werden wir uns anschauen, wieso wir immer wieder zu Gefangenen unserer Ansichten werden können und welche Wirkung diese Gewohnheit auf unseren inneren Frieden und das friedvolle Leben mit unserer Partnerin, Familie, Kollegen und Freunden hat.</p> <p>In unserem Retreat werden wir verschiedene Tore, Lehren und Übungswege des Buddha und von Thich Nhat Hanh kennenlernen, die unsere Offenheit stärken und unser Bewusstsein für das Anhaften an Ansichten aller Art erhöhen. Wir üben uns darin, unsere Ansichten anzuerkennen ohne uns an sie zu binden. So bleiben wir offen für andere Perspektiven und weitere Einsichten.</p> <p>Im Festhalten an Ansichten berühren wir die Wurzeln des Krieges in uns selbst.</p> <p>Verstehen und transformieren wir diese Wurzeln, wachsen in uns auch Toleranz, Respekt vor den Ansichten anderer, Gewaltfreiheit, Frieden und Freiheit.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	28/10/2022	30/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
113	ANKOMMEN IM JETZT – Die Stille annehmen	K2243-4	Marc Iwaszkiewicz		<p>Ausgeglichenheit und Gesundheit durch Achtsamkeits-, Atem-, Haltungs-, Gedankenübungen und meditative Klänge erreichen – gemeinsam in die Stille hinein meditieren.</p> <p>Wir nutzen das Wochenende, um uns anzuschauen, welche einfachen Übungen genutzt werden können, damit Körper und Geist ins Gleichgewicht kommen. Jeder sollte bemüht sein, Achtsamkeit zu üben und in sein Leben zu integrieren. Lerne, die stillen Momente im Alltag wahrzunehmen oder diesen Raum zu geben. Du hast die Gelegenheit, deine eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mithilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen.</p> <p>Meditative Klänge von z. B. Gongs und japanischer Koto begleiten den Kurs. Diese werden vom Kursleiter gespielt.</p> <p>Der Kurs startet mit einem Kennenlernen am Freitag. Der komplette Samstag wird in meditativer Stille verbracht. Es wird liegend, sitzend und gehend das Meditieren geübt. Jeder wird seine Form der Meditation finden. Am Sonntag wird die Stille zum Mittag hin aufgelöst.</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anfänger und länger Praktizierende sind willkommen.</p> <p>Bitte bringe zwei Kissen, eine Decke und eine Unterlage mit, falls vorhanden, auch gerne ein Meditationskissen oder Bänkchen.</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	28/10/2022	30/10/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
114	TAI CHI FÄCHER CHEN STIL	K2244-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Tai Chi-Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Tai Chi Übungen haben viele Facetten. Sie reichen vom Gesundheitsaspekt über den Meditationsaspekt bis hin zur Kampfkunst.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir die Tai Chi Fächer Form, um uns gesund zu erhalten, aber auch wegen ihrer Ästhetik. Der Fächerkampf steht nicht im Mittelpunkt. Mit dem Fächer erscheint Tai Chi wie ein friedlicher Tanz voll wohltuender Abkühlung.</p> <p>Diese Tai Chi Fächer Form besteht aus 42 Bewegungsfolgen im Yang-Stil. Alle grundlegenden Elemente sind in die Tai Chi Chuan Form integriert.</p> <p>Wenn wir die Tai Chi Fächer Form richtig beherrschen, scheint der Fächer eigenständig durch den Raum zu schweben.</p> <p>Das Knallen mit dem Fächer weckt den Geist. Ästhetische Bewegungen wechseln sich ab mit dynamischen Elementen.</p> <p>Die Bewegungen sind rund, weich und fließend - aber voller innerer Kraft. Eine Besonderheit beim Tai Chi Fächer ist das Knallen.</p> <p>Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet. Dieses Knallen soll beim Üben den Geist wach machen.</p> <p>Das Öffnen und Schließen des Fächers optimiert das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule, eine Zirkulation der Energie wird in Gang gesetzt, die die Regulierung des Qi begünstigt.</p> <p>Die Tai Chi Übungen werden umrahmt von geleiteten und stillen Sitz - und Gehmeditationen, kurzen Wanderungen, Vortrag, Tiefenentspannung und achtsamem Austausch oder Teemeditation.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	3/11/2022	6/11/2022
115	WAKE UP-RETREAT - Ein Retreat für junge Menschen im Alter von 18 - 35 Jahren	K2244-2	Br. Phap Tri	Br. Tue Chieu	<p>Schon länger haben wir im EIAB kein Retreat für junge Menschen, das von Nonnen und Mönchen angeleitet wird. Jetzt ist die Gelegenheit für uns, unter monastischer Leitung zusammen zu kommen - für junge Menschen nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus anderen Ländern.</p> <p>Dieses Retreat ist speziell für Personen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Für Studenten und Menschen mit geringem Einkommen ist auf Anfrage ein reduzierter Preis möglich.</p> <p>Heutzutage haben wir viele Probleme in unserer Gesellschaft. Mithilfe unserer gemeinsamen Praxis machen wir uns auf die Suche nach möglichen Lösungen. Die Praxis der Meditation hilft uns, klarer zu sehen und ruhiger zu werden - dies ermöglicht uns, ein sinnvolles Leben zu führen.</p>	Deu... Engl...	3/11/2022	6/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
116	"FOLLOW WHAT YOU LOVE" - But What Do I Love?	K2244-3	Tiziana Faggiani		<p>What do I love? This may not be an easy question to answer.</p> <p>As small children we would spontaneously follow our heart, but with time and the influence of the family and society we would eventually forget how to.</p> <p>At one point in our life we may start to ask ourselves, 'What do I really like? What do I love? How do I get in touch with my deep love? We'll look around us, seeking for answers. We may start to practice, we feel better, our life starts slowly to take on a new flavor.</p> <p>Somebody starts to say: 'Follow what you love' But: 'What do I love?' How do I get in touch with my deep love?</p> <p>During this course, through the help of meditation and sharing, we will let our deep love emerge, to be able to recognize it and, softly, get in touch with it and start to follow it.</p> <p>Please bring paper and pen.</p> <p>The teacher kindly asks for a donation. Please give this directly to her during the course.</p>	Engl...	3/11/2022	6/11/2022
117	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2244-4	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	4/11/2022	6/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
118	HEIMKOMMEN UND HEILEN MIT DEM KLANGBOOT	K2244-5	Elmar Vogt		<p>An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre persönlichen Themen auf einer Reise mit dem Klangboot zu erforschen und zu bewegen.</p> <p>Das Klangboot ähnelt einem Holzboot. Im Klangboot liegend werden Sie Teil des Klangkörpers und können Klang und Bewegung direkt und unmittelbar mit Ihrem ganzen Körper, mit Ihrem ganzen Sein erleben und erfahren: Die Pendelbewegung des freischwiegend aufgehängten Klangbootes bewegt Sie sanft. Der Klang der an der Unterseite des Klangbootes gespannten Saiten überträgt sich über das Holz auf Ihren ganzen Körper.</p> <p>Die Klangbootfahrt kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen, Blockaden und Verspannungen zu lösen, Freude und Vertrauen zu nähren und das Gefühl des Geborgen- und Getragenseins zu erleben.</p> <p>Am Wochenende hat jede Kursteilnehmerin / jeder Kursteilnehmer die Möglichkeit zu einer Klangbootfahrt in der Gruppe. Der anschließende Austausch kann Ihnen helfen, das Erlebte zu reflektieren und in Ihren Alltag zu integrieren.</p> <p>Der Musiktherapeut Elmar Vogt hat das Klangboot entwickelt und gebaut. Weitere Infos unter <a href="http://www.klang-bewegung.de">www.klang-bewegung.de</a>.</p> <p>Teilnehmerzahl: max.12 Personen</p> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	4/11/2022	6/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
119	UNDERSTANDING MYSELF AND OTHERS - MICH SELBST UND ANDERE VERSTEHEN	K2245-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Worüber sollte man nachdenken, wenn man sich selbst verstehen möchte? Wie sollte man über sich selbst nachdenken? Sich selbst zu verstehen, bedeutet auch, unsere Emotionen zu verstehen. »Sich selbst verstehen“ zu lernen ist eines der spannendsten Projekte, denen wir uns im Leben widmen können.</p> <p>Ganz verstehen werden wir uns sicherlich nie, aber wir können zumindest den Versuch wagen, etwas Licht auf das manchmal schwer zu durchschauende Knäuel unserer Gefühle, Gedanken, Motivationen und Wünsche, aber auch unserer Enttäuschungen und Verletzungen zu werfen. Dabei ist es nicht einfach nur interessant, sich selbst besser kennenzulernen. Es hat eine ganz lebenspraktische Konsequenz. Es hilft uns bei unserem vielleicht wichtigsten Vorhaben, nämlich dabei, ein glückliches, gelungenes Leben zu führen, das wir trotz aller Spannungen, Konflikte und Schwierigkeiten, trotz Leid und Trauer bejahen können.</p> <p>Fragen wie : Wer bin ich? Was macht mich aus? muss man im Grunde mit sich selber klären.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir Zusammenhänge, die in ihrer Gesamtheit zu dem führen, was wir sind, was uns als Menschen ausmacht. Wechselwirkungen und äußere Einflüsse werden erklärt, aber auch wichtige Funktionen unseres Geistes, die alles im Einklang halten und absichern und deren Existenz wir kaum bemerken. Wir erfahren, wie Bewusstsein, Unterbewusstsein, Intuition, Wahrnehmung, Erinnerung und noch viele andere Bestandteile unserer Persönlichkeit zusammenwirken, einander beeinflussen und mehr oder weniger erfolgreich oder gar verzweifelt versuchen, uns in die optimale Richtung zu bewegen. Dabei werden auch die psychischen Ursachen für Krankheiten erklärt, Ängste und andere Erzeugnisse unseres Geistes, die alle nur ein Ziel haben: Uns weiterzubringen.</p> <p>Wenn wir lernen könnten, uns selbst zu verstehen, können wir die Motive von Partner, Geschwistern, Eltern oder Arbeitskollegen verstehen. Wir verstehen, wie andere Menschen denken, fühlen und warum sie so handeln wie sie handeln. Wir werden persönlich nicht mehr so betroffen vom Verhalten der Anderen sein.</p> <p>Buddhistische Lehre, Achtsamkeits-Meditation und das stille Leben im Kloster helfen uns dabei dieses wichtige Projekt zum Erfolg zu führen.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	10/11/2022	13/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
120	UPRIGHT AND STABLE - IN THE MIDST OF STORMY WAVES	K2245-2	Bettina Romhardt		<p>During stormy periods of our personal and collective lives, in the midst of emotional pain and turmoil, we can easily lose our calm, stability and sense of safety. How can we touch the eye of the storm? The calm center within? How can we touch a smile of freedom?</p> <p>First of all it is mindfulness teaching us to return to ourselves in the present moment however it looks like – joyful or painful... Only by coming back to ourselves we have the chance and strength to encounter suffering and to calm. Only by not – turning away we can touch the Buddha-seed inside, the capacity to be aware, to understand, to love, to touch stability and freedom within. By not – turning away we can touch the elements inside and outside which are nourishing and joyful in this moment.</p> <p>“If you do not return to yourself, you run away from the buddha within.” Thay</p> <p>With mindful breathing and mindfulness of the body we practice to touch stability in this very moment. With the strength of awareness we can stand upright in stormy moments.</p> <p>We learn to be present for the constantly changing forms of life, to accept, that we can not control them. We accept things as they are in the very moment.</p> <p>“This is it.”</p> <p>More and more we can rest in a bigger perspective, which protects us from emotional overreactions.</p> <p>With meditations, exercises, Dharma Talks, Dharma sharings we will explore uprightness and stability within us.</p> <p>The course-leader kindly asks for a donation. Please give it directly to her during the course.</p>	Engl...	11/11/2022	13/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
121	FOCUSING - Verkörpertes Gewahrsein	K2245-3	Maria Schüller		<p>Focusing ist eine spezielle Qualität des Gewahr-Seins mit und im körperlich gespürten Erleben. Es hilft, schwierige Emotionen und Muster weiterzubewegen und befreiende Prozesse aus einer Haltung des Nicht-Wissens entstehen zu lassen. Grundlegend dabei ist Eugene Gendlins erweitertes Verständnis des lebenden menschlichen Körpers als Prozess des Gewahr-Seins. Im Erkunden dieser Lebenspraxis kommen wir in Kontakt mit der tieferen Natur von Veränderung.</p> <p>Das Seminar vermittelt erste Prozess-Schritte und eine Verfeinerung unseres Mitgefühls für uns selbst und andere. Überschneidungen und Unterschiede im Kontext buddhistischer Praxis werden auf Wunsch thematisiert. Focusing verwandelt, wie wir leben, meditieren, arbeiten, Sinn erleben für jeden Tag.</p> <p>Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>	Deu...	11/11/2022	13/11/2022
122	OPEN THE DOOR TO YOUR HEART AND BE LOVING TO YOURSELF - ÖFFNE DIE TÜR ZU DEINEM HERZEN UND SEI LIEBEVOLL ZU DIR SELBST	K2246-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4P mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Oft scheint es, als wären unsere Herzen eingefroren. Es gibt viel Einsamkeit und wir verschließen uns gegenüber unseren Freunden, Geliebten und der Welt. Wir leben in unserer eigenen Welt der Gedanken und Emotionen. Die Praxis der Liebe ist ein wichtiges Element der Achtsamkeitspraxis. Liebe kann uns helfen, wahre Heilung und Erwachen zu finden.</p> <p>Die vier Bestandteile wahrer Liebe sind: liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude mit anderen und Gleichmut.</p> <p>In diesem Kurs werden wir lernen, auf der Basis dieser vier Qualitäten zu denken, zu sprechen und zu handeln.</p> <p>Zuerst werden wir lernen, zu uns selbst zurück zu kehren und uns selbst zu lieben. Denn wenn wir kein Mitgefühl für unser eigenes Leiden entwickeln, ist es sehr unwahrscheinlich, dass wir Mitgefühl mit anderen empfinden.</p> <p>Anschließend werden wir lernen, unsere Liebe auf diejenigen auszudehnen, die uns am nächsten sind - und darüber hinaus sogar auf diejenigen, mit denen wir Schwierigkeiten haben.</p> <p>Die „Drei Türen der Befreiung“, die diesem Kurs zugrunde liegen, sind eine tiefe Lehre, unser Herz wieder zu öffnen, die uns konkrete Wege zur Befreiung unseres Herzens zeigt. Diese Lehre gehört zur Weisheitsschule des Mahayana-Buddhismus.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	17/11/2022	20/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
123	HEILENDER KONTAKT ZU UNSEREN VORFAHREN	K2246-2	Sr. Bi Nghiem	Ulrich Pfeifer-Schaupp	<p>Wir sind Teil eines reichen Stroms des Lebens und mit ihm tausendfältig verbunden. Wir alle sind mehr als ein „Ich“.</p> <p>In diesem Kurs werden wir uns mit den Dimensionen des „Interseins“ in unserem eigenen Leben beschäftigen, d. h. mit unseren Eltern und Vorfahren, und werden schauen, inwieweit sie in uns weiterleben.</p> <p>Wir wollen versuchen, uns mit ihnen zu versöhnen und eine liebevolle Verbindung zu ihnen zu finden.</p> <p>Wir stärken das Positive, das wir von unseren Vorfahren erhalten haben, und machen Schritte auf dem Weg, das Schmerzliche und Negative zu erkennen und zu transformieren.</p>	Deu...	17/11/2022	20/11/2022
124	AKUPUNKTUR-KURS FÜR ÄRZTE UND HEILBERUFE - 2. MODUL: Krankheiten des unteren Bereichs	K2246-3	Do Trong Le		<p>AKUPUNKTUR-KURS FÜR ÄRZTE UND HEILBERUFE – 2. MODUL: Krankheiten des unteren Bereichs</p> <p>Ein Kurs mit Do Trong Le, Arzt in Östlicher Medizin</p> <p>Wir möchten Sie einladen, eine Akupunktur zu entdecken, die durch eine präzise Anwendung des Yin-Yang-Ausgleichs effiziente und schnelle Ergebnisse erzielt – selbst in schweren Fällen. Diese Akupunktur ist die Frucht von mehr als 40 Jahren Forschung und Praxis in der Östlichen Medizin.</p> <p>Für den Kurs ist jeder Teilnehmer eingeladen, einen Patienten mitzubringen. Dieser wird kostenfrei direkt vor Ort mit Akupressur behandelt. Diese konkreten Fälle werden allen erlauben, dem Behandlungsprozess und den Erläuterungen dazu zu folgen und die Faktoren zu erkennen, die zu einer signifikanten und überraschenden Verbesserung der Symptome führen.</p> <p>Inhalte dieses 2. Moduls sind die Krankheiten des unteren Bereichs: Gebärmutterkrebs, Darmkrebs und deren Behandlung mit Akupunktur und Kräutertherapie</p> <p>Do Trong Le spricht französisch und vietnamesisch. Er wird in die deutsche und/oder englische Sprache übersetzt.</p> <p>Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist der zweite Teil einer Kursreihe. Die Module 3, 4 und 5 finden im Jahr 2023 statt. Die Teilnehmer*Innen werden die Termine mit der Kursleitung und dem EIAB absprechen.</p> <p>Bitte wenden Sie sich VOR Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs an die Kursleiter unter: <a href="mailto:ecole.medecine.orientale@gmail.com">ecole.medecine.orientale@gmail.com</a></p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p> <p>Viet...</p> <p>Fran...</p>	17/11/2022	21/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
125	BE A GIFT TO THE WORLD - The Way of the Bodhisattvas - SEI EIN GESCHENK FÜR DIE WELT - Der Weg der Bodhisattvas	K2247-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Kurs 4C mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>In der Entwicklung der buddhistischen Lehre hat die Vorstellung, auf dem Pfad des Verstehens und der Liebe zu gehen, viele Generationen von Praktizierenden tief inspiriert. Dieser Pfad wird der Pfad der Bodhisattva oder des erleuchteten Wesens genannt.</p> <p>Die damit verbundenen Lehren des Mahayana-Buddhismus sind auch heute noch von Bedeutung und hilfreich. Es ist ein Pfad des Kultivierens des Geistes, um zum Wohle anderer fühlenden Wesen zu wirken und um Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit und Geduld zu entwickeln. Auf diesem Pfad zu gehen, unterstützt uns wirklich darin, unseren eigenen Sinn für Frieden und Glück zu verbessern, und befähigt uns damit natürlich auch dazu, mehr zum Frieden und Glück anderer Lebewesen beizutragen, einschließlich unserer Umwelt, und der gegenwärtigen Instabilität in unserer Welt entgegenzuwirken.</p> <p>Ein/e Bodhisattva zu sein bedeutet, den Mut zu haben, dem Leben mit einem liebenden Herzen und in Ruhe zu begegnen und mit Weisheit und Würde hindurchzugehen.</p> <p>In diesem Kurs haben wir die Möglichkeit, dieses Juwel aus dem Mahayana-Buddhismus zu entdecken, den Pfad der Bodhisattva, ihre/seine Praxis zu studieren und zu lernen, diese wundervolle Lehre in unser Leben einzuflechten, damit unser Leben zu einer Opfertgabe an unsere liebevolle Mutter Erde und zu einem heilsamen Beitrag zum Frieden in der Welt wird.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	24/11/2022	27/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
126	HERZ ÖFFNEN UND VERBUNDENHEIT WIEDERENTDECKEN - entspannte Tage liebevoller Geistesschulung	K2247-2	Werner Heidenreich	Anna Karolina Brychcy	<p>Es geht an diesem Wochenende um unsere allumfassende Liebe, Lebensfreude und um das Spüren unserer Verbundenheit mit der Welt.</p> <p>Mit Hilfe von Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Zeiten der Stille werden wir unseren Geist schulen und unser Herz öffnen. Kurze Impulsvorträge, Austausch in Kleingruppen und die achtsame Atmosphäre des EIAB werden uns dabei unterstützen. Wir werden uns mit den "Vier Brahmaviharas", Freundliches Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut beschäftigen und auch die ""Fünf Sprachen der Liebe"" kennenlernen.</p> <p>Die Tage bieten eine Vertiefung der eigenen Praxis und helfen, uns selbst Liebe schenken zu können. Wir werden fähig, auch in schwierigen Situationen und Konflikten in einer offenen, wohlwollend friedlichen Haltung zu bleiben. Diese Haltung ermöglicht uns, achtsam zu kommunizieren und auf respektvolle und wertschätzende Weise Grenzen zu ziehen und unsere Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen.</p> <p>Anna und Werner, beide seit vielen Jahren Praktizierende, werden euch an dem Wochenende mit ihrer herzlichen und humorvollen Art begleiten und auf individuelle Fragen und Bedürfnisse eingehen.</p> <p>Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.</p>	Deu...	25/11/2022	27/11/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
127	TAI CHI FÄCHER CHEN STIL	K2248-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Tai Chi-Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>Tai Chi Übungen haben viele Facetten. Sie reichen vom Gesundheitsaspekt über den Meditationsaspekt bis hin zur Kampfkunst.</p> <p>In diesem Kurs lernen wir die Tai Chi Fächer Form, um uns gesund zu erhalten, aber auch wegen ihrer Ästhetik. Der Fächerkampf steht nicht im Mittelpunkt.</p> <p>Mit dem Fächer erscheint Tai Chi wie ein friedlicher Tanz voll wohltuender Abkühlung. Diese Tai Chi Fächer Form besteht aus 42 Bewegungsfolgen im Yang-Stil.</p> <p>Alle grundlegenden Elemente sind in die Tai Chi Chuan Form integriert.</p> <p>Wenn wir die Tai Chi Fächer Form richtig beherrschen, scheint der Fächer eigenständig durch den Raum zu schweben. Das Knallen mit dem Fächer weckt den Geist. Ästhetische Bewegungen wechseln sich ab mit dynamischen Elementen. Die Bewegungen sind rund, weich und fließend - aber voller innerer Kraft. Eine Besonderheit beim Tai Chi Fächer ist das Knallen.</p> <p>Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet. Dieses Knallen soll beim Üben den Geist wach machen.</p> <p>Das Öffnen und Schließen des Fächers optimiert das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule, eine Zirkulation der Energie wird in Gang gesetzt, die die Regulierung des Qi begünstigt.</p> <p>Die Tai Chi Übungen werden umrahmt von geleiteten und stillen Sitz - und Gehmeditationen, kurzen Wanderungen, Vortrag, Tiefenentspannung und achtsamem Austausch oder Teemeditation.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	Engl... Deu...	1/12/2022	4/12/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
128	IN BEZIEHUNGEN LEBEN – unsere tägliche Übung	K2248-2	Sr. Bi Nghiem		<p>In diesem Kurs wollen wir die tieferen Ursachen unserer Probleme zu zweit betrachten. Wie können wir diese uns meist gänzlich unbewussten Quellen von Missverständnissen und Verletzungen in uns selbst und in unserem Partner erkennen und liebevoll annehmen?</p> <p>Alte Wunden sowie Bindungsmuster aus der Kindheit bestimmen unsere Erwachsenen-Beziehungen. Die Praxis des inneren Kindes sowie eine vertiefte Einsicht in frühkindliche Bindungsentwicklung werden uns helfen, uns selbst und unsere(n) PartnerIn besser zu verstehen und anzunehmen.</p> <p>Schließlich wird uns einfühlsame Kommunikation zu der Erfahrung führen, dass gerade unsere Schwierigkeiten zu einer Vertiefung unserer Beziehung beitragen können. Liebe, Freundschaften, gute Beziehungen – sie alle bedürfen unserer täglichen Praxis.</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an alle, die in einer Paarbeziehung leben. Es ist schön, wenn Paare zusammen kommen, aber genauso gut kann auch eine/r der beiden allein teilnehmen.</p>	Deu...	1/12/2022	4/12/2022
129	ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong	K2248-3	Truc Ly	Sr. Song Nghiem	<p>Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und ihnen Methoden für einen harmonischen Umgang mit ihrem Körper an die Hand zu geben.</p> <p>Sie haben die Möglichkeit, sowohl die Selbstbehandlung als auch die Partnermassage zu üben.</p> <p>Die in Folge von Stress entstandenen Verspannungen, werden mittels physiotherapeutisch erprobter Übungen gelöst. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Körper besser lesen und verstehen können.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Verspannungen zu behandeln und die Ihres Partners/ Partnerin. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die Sie einfach zu Hause anwenden können.</p> <p>Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation und Tiefenentspannung heilen wir die Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.</p> <p>Sie haben jeden Morgen die Möglichkeit, Qi Gong zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.</p> <p>Bitte nehmen bringen Sie eine Faszien-Rolle und eine Yogamatte mit.</p> <p>Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.</p>		2/12/2022	4/12/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
130	THE DIAMANT-SUTRA THAT CUTS THE ILLUSION - Comments on the Prajnaparamitra-Diamant-Sutra - DER DIAMANT, DER DIE ILLUSION DURCHSCHNEIDET - Kommentare zum Prajnaparamita-Diamant-Sutra	K2249-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	8/12/2022	11/12/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
131	RETURNING HOME TO YOUR HEART - Meditation to Heal Body and Mind - KEHRE ZURÜCK NACH HAUSE IN DEIN HERZ - Meditation zur Heilung von Geist und Körper	K2250-1	Thay Phap An	Sr. Song Nghiem	<p>Ein Kurs mit Thay Phap An &amp; Sr. Song Nghiem</p> <p>In diesem Kurs werden wir lernen, ein tieferes Verständnis für den Sinn unseres Lebens zu entwickeln. Wir werden uns selber die Möglichkeit geben zu meditieren, indem wir langsamer werden und jeden Moment unseres Atmens genießen, sodass die Antwort uns finden kann. Geführte Meditationen werden uns helfen, die Bedeutung von Nicht-Geburt und Nicht-Tod zu verstehen. Mit Hilfe unserer Erfahrungen werden wir lernen, Frieden in uns zu entwickeln und eine neue Perspektive für unser Leben zu finden.</p> <p>Meditation ist ein wunderbarer Weg, unsere innere Klarheit zu nähren, die zerstörerischen Folgen von Stress zu verringern und tiefe Einsichten in unser Leben zu gewinnen. Um unseren Frieden und unsere Stabilität wieder herzustellen, werden wir unterschiedliche Formen der stillen und der bewegten Meditation praktizieren.</p> <p>Das Modell der buddhistischen Psychologie wird uns darin unterstützen, tief in unsere geistigen Aktivitäten hineinzuschauen und uns einen positiven Weg zeigen, unser Alltagsleben zu gestalten.</p> <p>Die gemeinsame Praxis der Achtsamkeit mit der Gemeinschaft der Mönche und Nonnen wird den Teilnehmern helfen, die Meditationspraxis in Ihr Alltagsleben zu integrieren.</p> <p>Kurssprache: Englisch und Deutsch</p>	<p>Engl...</p> <p>Deu...</p>	15/12/2022	18/12/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
132	ACHTSAME GLÜCKSGESTALTUNG - „Dont't worry- be happy!“	K2250-2	Jörg Dierkes		<p>In der Achtsamkeitslehre geht es auch darum, wie ein glückliches und zufriedenes Leben gestaltet werden kann. Dazu wird immer wieder die innere Verbindung zu sich selbst hervorgehoben und wie durch die Achtsamkeitsübungen `Glücklich Sein´ ermöglicht werden kann.</p> <p>Wir wollen in diesem Kurs üben, den „Kopf“ frei zu machen von Sorgen und negativen Gedanken und stattdessen Vertrauen und Freude stärken. Freude wird in der Zen Tradition nach Thich Nhat Hanh als eine der „vier grenzenlosen Geisteszustände“ betrachtet. Diesen wollen wir erkunden und gemeinsam praktizieren.</p> <p>In diesem Kurs wollen wir ausgehend von dieser Forschung die Ursachen und Bedingungen für Glück betrachten. Eine praktisch bunte Mischung aus Kurzvorträgen, Partner- und Gruppenübungen, Meditationen für mehr Spaß und Lust am Leben.</p> <p>Weitere Elemente/ Übungen des Kurses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bezug zur positiven Psychologie, wissenschaftlicher „Glücksforschung“, Gehirnforschung</li> <li>- eine spezielle Meditation/ Übung zur Gestaltung einer glücklichen Zukunft</li> <li>- Übung, um sich besser abgrenzen zu können</li> <li>- Praxis der Erdberührung nach Schwester Chan Kong</li> <li>- Abendliche Happiness Meetings.</li> </ul> <p>Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.</p>	Deu...	16/12/2022	18/12/2022
133	HEILIGABEND	K2251-1	EIAB-SANGHA		<p>Eine Feier mit den Schwestern und Brüdern des EIAB</p> <p>Wir laden Sie herzlich dazu ein, Heiligabend mit uns zu feiern.</p> <p>15:30 Dharma Vortrag  17:30 Vegetarisches Weihnachts-Essen  19:00 Gehmeditation mit Kerzenlicht  20:00 Weihnachtliche Teemeditation</p>	Deu... Engl... Viet... Nie...	24/12/2022	24/12/2022

#	Kurs-Titel	Kurs-Nummer	Kurs-LeiterIn	Weitere Kurs-Leiter	Kurs-Beschreibung	Kurs-Sprache	Start-Datum	Ende-Datum
134	NEUJAHRS-RETREAT	K2252-1	EIAB-SANGHA		<p>Ein Retreat mit den Mönchen und Nonnen des EIAB</p> <p>Dieses Retreat ist für alle: Für Erwachsene, Teenager und Kinder. Es wird ein Programm für Kinder und Jugendliche angeboten (6–12 und 13–16 Jahre).</p> <p>Wir werden gemeinsam die Ferien in einer spirituellen Weise verbringen, die allen Freude bereitet. Wir werden singen, Darbietungen gestalten, Sitz-, Geh- und Ess-Meditation praktizieren und unser Leben in der Tiefe betrachten, um zu erkennen, wie wir wirklich glücklich zusammen leben können.</p> <p>Es wird auch eine Zeit der Besinnung geben, um dem Neuen Jahr in Kontemplation entgegenzusehen und das Jahr 2020 bewusst zu beginnen.</p> <p>Kurssprachen: Deutsch und Englisch mit Übersetzung ins Niederländische</p> <p>Sprachen im Kinderprogramm: Deutsch und Niederländisch</p> <p>Bitte beachten Sie: Bei diesem Retreat können wir keine Einzelzimmer anbieten, um möglichst vielen Menschen zu ermöglichen mit uns zu feiern. Wir können Ihnen jedoch die Kontaktdaten von in fußläufiger Nähe gelegenen Unterkünften zukommen lassen.</p>	<p>Deu...</p> <p>Engl...</p> <p>Nie...</p>	27/12/2022	2/1/2023