K2301-1

NEW YEAR - NEW ME -
Ein neues Jahr - Ein neues Ich

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Schwester Song Nghiem	Deutsch	5/1/2023	8/1/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ein Jahr mit vielen Veränderungen, Herausforderungen und Schwierigkeiten liegt hinter uns. Jetzt beginnt ein neues Jahr und es zeigen sich neue Möglichkeiten.

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.

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.

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.

Mit der Energie der Erneuerung in uns werden wir ebenfalls unsere Beziehungen zu anderen Menschen heilen und ein Leben in Ausgeglichenheit und Frieden führen.

K2302-1

BE BEAUTIFUL - BE YOURSELF

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Schwester Song Nghiem	Deutsch	12/1/2023	15/1/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

K2303-1

TET – Vietnamesisches Neujahrsfest

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Deutsch Englisch Vietnamesisch	20/1/2023	22/1/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir feiern das vietnamesische Neujahrsfest (Tet)

Wir laden Euch ein das Vietnamesische Neujahr (Tet) mit uns zu feiern! An diesem Wochenende haben wir eine Gelegenheit, das größte Fest in Vietnam gemeinsam zu feiern. 2023 ist das Jahr der Katze.

Wir haben an diesem Wochenende Aktivitäten, die nur einmal im Jahr stattfinden. Dazu gehören u.a. das Befragen des Orakels und traditionelle Vorstellungen.

Am Samstagabend ist Silvesterabend und Sonntag ist der erste Tag im neuen Jahr mit u.a. Orakel befragen.

K2304-1

DAS TRAUMA DES KRIEGES – Sein Wirken in unserem Leben heute

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	25/1/2023	1/2/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Was haben die Soldaten, die Flüchtlinge, die zerbombten Städte, die Nachkriegszeit mit unserem Alltag 2021 gemein?

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.

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.

K2304-2

LIVING WITHOUT PAIN - LEBEN OHNE SCHMERZ durch Meditation, Qigong und andere Körperübungen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	26/1/2023	29/1/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

In diesem Kurs wird die Betonung auf der Balance zwischen Geist- und Körperübungen liegen. Dazu gehören nicht nur tägliche geführte Meditationen und Tiefenentspannungen sowie Qigong- und Tai Chi- Übungen, sondern auch eine achtsame, bewusste Lebensweise und ein engagiertes Handeln.

Qigong 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.

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.

K2304-3

DEINEM HERZEN FOLGEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Saraswati Klaudia Feltens	Deutsch	27/1/2023	29/1/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Oft sind wir im Alltag nicht angebunden an das, was wir fühlen, sondern eher mit dem beschäftigt, was wir denken. Wir haben verlernt, auf unser Herz zu hören und seinen Impulsen zu lauschen.

Mit einer Mischung aus Yoga, herzöffnenden Meditations- und Bewusstwerdungsübungen sowie Achtsamkeits- und Selbstmitgefühls-Training in Theorie und Praxis werden wir in unserem Inneren auf Spurensuche gehen.
So kann unser Bewusstsein sich für eine neue Herzensverbindung zu uns selbst und zu anderen öffnen.

Bitte Schreibzeug mitbringen und wenn möglich eine (Yoga)Matte und / oder Decke.
Die vorhandenen Meditationsmatten können alternativ auch als Unterlage genutzt werden.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2304-4

ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	27/1/2023	29/1/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2305-1

TAI CHI CHEN-STIL ESSENZFORM -
Gesundheit und Lebensfreude durch dynamische Meditation

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	2/2/2023	5/2/2023

Weitere Kursleiter:
Sr Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

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.

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.

K2305-3

ACHTSAMES UND MITFÜHLENDES ELTERN-SEIN (Mindful Compassionate Parenting – MCP)

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Christiane Hackethal	Deutsch	3/2/2023	5/2/2023

Weitere Kursleiter:
Gisela Klockner

Beschreibung

Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens eine große Herausforderung. Häufig merken wir nicht, dass wir uns und unser/e Kind/er mit unseren Ansprüchen überfordern und Freude und Gelassenheit dabei zu kurz kommen.

An diesem Wochenende möchten wir Eltern einladen, sich Zeit zu nehmen und zu sich zu kommen.

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.

Der Kurs lehnt sich an das zertifizierte Programm Mindful Compassionate Parenting – MCP von Jörg Mangold an.

Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.

K2305-2

SMILING BUDDHA - Cultivating Our Happiness - LÄCHELNDER BUDDHA - Unser Glück kultivieren copy

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Schwester Song Nghiem	Deutsch	3/2/2023	5/2/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Der lächelnde Buddha symbolisiert Liebe, Glück, Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit mit sich und der Welt.

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.

Positive Psychologie ist eine neuere Richtung der Psychologie, die 1998 von Martin Seligman und anderen Psychologen in den USA begründet wurde.

Die Lehre von der Buddha-Natur entstand aus dem tiefen Schauen in die menschliche Natur aus der buddhistischen Perspektive.

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.

K2305-4

ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong copy

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	3/2/2023	5/2/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2306-1

SMILING BUDDHA - Cultivating Our Happiness - LÄCHELNDER BUDDHA - Unser Glück kultivieren

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Schwester Song Nghiem	Deutsch	9/2/2023	12/2/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Der lächelnde Buddha symbolisiert Liebe, Glück, Gelassenheit, Zuversicht und Zufriedenheit mit sich und der Welt.

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.

Positive Psychologie ist eine neuere Richtung der Psychologie, die 1998 von Martin Seligman und anderen Psychologen in den USA begründet wurde.

Die Lehre von der Buddha-Natur entstand aus dem tiefen Schauen in die menschliche Natur aus der buddhistischen Perspektive.

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.

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:
Sangha eiab

Weitere Kursleiter:

Sprache	start	ende
	13/2/2023	6/3/2023

Beschreibung

Monastisches Retreat ?!

K2310-1

THE PATH OF TRANSFORMATION LEADS THROUGH YOUR COMPASSION - DER WEG DER TRANSFORMATION FÜHRT ÜBER DEIN MITGEFÜHL

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	9/3/2023	12/3/2023

Weitere Kursleiter:
Sr. Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

Wir werden verschiedene positive Praxis-Techniken kennenlernen, unser Leid sowie unseren Ärger als auch andere schmerzhafte Gefühle zu umarmen. Wir werden Wege der liebevollen Kommunikation erlernen, um Konflikte in uns und in unseren Beziehungen zu lösen.

Durch die Wahl des richtigen Zeitpunkts und einer guten Strategie können wir unsere Gewohnheiten ablegen, oder sie uns zunutze machen.

K2310-2

AUSSERHALB VON RICHTIG ODER FALSCH

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Jan-Michael Ehrhardt	Deutsch	10/3/2023	12/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

„Außerhalb von richtig oder falsch....
ist ein Raum, dort treffen wir uns...“

Dieses Zitat von Rumi fasst zusammen, worum es in diesem Retreat geht. Wir wollen das streitbare Feld der Dualität immer wieder hinter uns lassen, um in der offenen Weite einander und in der Tiefe uns selbst zu begegnen. Jenseits von richtig und falsch finden wir den Ort in uns, in dem wir sein können, wer wir sind, frei und voller Freude.

Die Achtsamkeitspraxis zeigt uns konkrete Schritte dorthin. Stille, Meditation, Klänge, mantrische Lieder und Tänze begleiten und vertiefen unsere Erfahrungen.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2310-3

STRESSABBAU UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DER TUINAMASSAGE

Kursleiter:

Dieter Lorscheid-Wolf

Sprache

Deutsch Englisch

start	ende
10/3/2023	12/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Tuina (oder auch Tui Na An Mo) ist eine der 5 Säulen der chinesischen Medizin.

Diese vielfältige Massage und Behandlungsform eignet sich auch sehr für den allgemeinen Stressabbau und die Gesundheitsprävention. In bequemer Körperposition, locker bekleidet und mit einem feinen Baumwolltuch bedeckt, lernen wir in Partnerarbeit grundlegende Massagetechniken der Tuina uns gegenseitig in Achtsamkeit zu geben und zu empfangen.

Zudem werden wir das eigene Qi mit ausgewählten Qi Gong Übungen nähren. Ihr könnt Euch Einzeln oder auch als Paar anmelden.

Eine eigene Massageliege kann gerne mitgebracht werden.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2310-4

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dagmar Bellen	Deutsch	10/3/2023	12/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

In diesem praxisnahen Einführungs-Workshop lernen wir die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen.

Dieses Modell hilft uns dabei, achtsames Sprechen und Hören zu praktizieren und eine liebevolle Haltung auch in schwierigen Situationen einzunehmen oder zu halten.

Wirkliches Verstehen ist Voraussetzung dafür, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten bereichernd sind.

An konkreten Beispielen aus unserem Alltag üben wir, wie wir Konflikte in einer klaren und wertschätzenden Art und Weise austragen können.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2310-5

ANKOMMEN IM JETZT – Klang & Stille - Inneren Frieden finden und im Augenblick verweilen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Marc Iwaszkiewicz	Deutsch	10/3/2023	12/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ausgeglichenheit und Gesundheit durch Achtsamkeits-, Atem-, Haltungs-, Gedankenübungen und meditative Klänge erreichen – gemeinsam in die Stille hinein meditieren.

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.

Meditative Klänge von z. B. Gongs und japanischer Koto begleiten den Kurs. Diese werden vom Kursleiter gespielt.

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.

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.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2311-2

RETREAT DES NIEDERLÄNDISCH-SPRACHIGEN INTERSEIN-ORDENS

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Jerome Tonnaer	Niederländisch	16/3/2023	19/3/2023

Weitere Kursleiter:
Liaison Thay Phap Xa

Beschreibung

Retreat des niederländisch-sprachigen Intersein-Ordens.

Alle AspirantInnen und Mitglieder des Intersein-Ordens aus dem niederländischen Sprachraum sind herzlich eingeladen.

Ein freudvolles Wochenende der gemeinsamen Praxis erwartet uns.

K2311-1

HEALING THE INNER CHILD -
Healing Yourself With Mindfulness and Compassion -

Kursleiter:

Thay Phap An

Sprache

Englisch Deutsch

start	ende
16/3/2023	19/3/2023

Weitere Kursleiter:

Sr Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

Wir wollen jetzt so handeln, wie wir es uns damals von unseren Eltern und von unserer Umgebung gewünscht hätten.

K2312-1

CLOWN UND DIE KUNST DER ACHTSAMKEIT – Ein Wochenende mit dem „inneren Clown“

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Catherine Bryden	Deutsch Englisch	23/3/2023	26/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Innehalten, Beruhigung, vollständige Präsenz in jedem Augenblick unseres Lebens – das sind perfekte Begleiter auf dem Pfad, um deinen „inneren Clown“ kennenzulernen.

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.

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.

Bei Fragen zum Retreat bitten wir um eine E-Mail an: catherinebryden@playisseriousbusiness.info

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2312-2

VERLIEBT IN MUTTER ERDE -
Kurs für Klimaaktivist*innen und solche,

Kursleiter:
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp

Sprache
Deutsch

start	ende
23/3/2023	26/3/2023

Weitere Kursleiter:
Manuela Peters - Andrea Gerhardt - Helmut Hallier

Beschreibung

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit zum Austausch für Menschen, die sich für unsere Mutter Erde einsetzen und die sich gerne mit anderen vernetzen möchten.

Wir stärken unsere Freude und unsere Hoffnung mit Übungen aus der Earthholder-Community (so nennen sich die Klimaschützer*innen in der Plumvillage-Tradition) und aus der Tiefenökologie.

Alle Aktivist*innen (und solche, die es werden möchten) sind herzlich willkommen, gleich ob sie bereits in der Plumvillage-Tradition praktizieren oder nicht. Willkommen sind auch alle Menschen, die sich einfach Sorgen machen um die Zukunft unseres Planeten und Impulse suchen, was sie tun können und wie sie mit ihrem Schmerz umgehen können.

Für Menschen mit geringem Einkommen kann der Teilnehmer*innenbeitrag auf die Hälfte reduziert werden. (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.

K2312-3

STOCK QI GONG UND GESUNDHEITSÜBUNGEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Meister Zhi Zhang	Deutsch	23/3/2023	26/3/2023

Weitere Kursleiter:
Thay Phap An

Beschreibung

Bewegungen mit dem Stock, früher oftmals aus Bambus, zählen zu den traditionellen Formen der Gesundheitspflege und Bewegungskunst im alten China. Dabei fördern die stockgeleiteten Körperübungen die Beweglichkeit der Gelenke, die Koordination und ermöglichen es sowohl sanfte-, als auch dynamische Bewegungen zu praktizieren.

Die Stockkunst gilt als Symbol der Shaolin Tempel und wurde früher vor allem zur Selbstverteidigung trainiert. Heutzutage stehen die Freude an der Bewegung, die Gesundheitspflege und die Koordination und Balance des Körpers im Vordergrund.

Zusätzlich zu den Stock Qi Gong Bewegungen, werden im Seminar unterschiedliche Qi Gong und Tai Ji Gesundheitsübungen nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterrichtet und gemeinsam praktiziert. Dazu zählen auch Achtsamkeit- und Atemübungen, sanfte Dehnbewegungen und Klopfmassagen der Meridiane.

Alle Übungen sind auch ohne Vorkenntnisse einfach zu erlernen und in unseren Alltag integrierbar.

Sie haben jeden Tag die Möglichkeit, Meditation und Tiefenentspannung zu praktizieren, um Energie aufzutanken und Ihre Gesundheit zu fördern.

Bitte beachten Sie:
Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein
Honorar für den Kursleiter Meister Zhi Zhang in Höhe von € 210.- / Person zu zahlen.

K2312-4

MITGEFÜHL UND STABILITÄT STÄRKEN IN UNSICHEREN ZEITEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Margret de Backere & Steffi Höltje	Deutsch	24/3/2023	26/3/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir alle werden gerade in dieser von Krisen gerüttelten Zeit mit der Verletzlichkeit und Unbeständigkeit des Lebens konfrontiert, und es braucht eine bewusste Ausrichtung auf das Heilsame, Unzerstörbare in uns, um nicht von heftigen Gefühlen wie Angst, Ohnmacht oder Verzweiflung überwältigt zu werden.

Wie können wir uns immer wieder im gegenwärtigen Augenblick verankern und mit den Wundern des Lebens in Berührung bleiben? Welche Samen gilt es in uns zu nähren und zu stärken, um angesichts von Ungewissheit und persönlichem sowie kollektivem Leid einen sicheren Boden und Stabilität in uns selbst zu finden?

An diesem Wochenende üben wir uns darin, unseren oft aufgewühlten Geist zur Ruhe kommen zu lassen und den Frieden, der uns allen innewohnt, zu berühren. Meditationen zu (Selbst-) Mitgefühl und Liebevoller Güte (Metta) können uns helfen, unser Herz zu öffnen und uns mit uns selbst und der Welt zu verbinden.

Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.

K2312-5

ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	24/3/2023	26/3/2023

Weitere Kursleiter:
Sr Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2313-3

WAKE UP YOUR ARTIST - a creative retreat for young people (age 16-35)

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Larissa Mazbouh	Deutsch Englisch	29/3/2023	2/4/2023

Weitere Kursleiter:
Joe Holtaway

Beschreibung

WUYA 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 inner critic, the art activist, the adventurer and everyone you carry within 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. "

Check out www.wakeupyourartist.com for more information.

„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

The course facilitators kindly ask for a donation. Please give it directly to the facilitators during the course.

K2313-2

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	29/3/2023	2/4/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.

Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 7. – 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2313-4

SHIATSU – AKTIVIERUNG DER LEBENSENERGIE – Selbstheilung durch achtsame, tiefgehende Berührung

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Maria Kathrein	Deutsch	30/3/2023	2/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Durch achtsame Berührung, sanften Druck der Hände sowie spezielle Dehnungen und Meridiandehnübungen werden Beweglichkeit und Entspannung von Körper und Geist verbessert. Blockaden, die sich als Schmerz zeigen, können sich auflösen.

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.

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“.

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.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2313-1

TAKING CARE OF MY RELATIONS - ICH WILL MEINE BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
30/3/2023	2/4/2023

Weitere Kursleiter:
Sr Song Nghiem

Beschreibung

In unserer Beziehung zu unseren Mitmenschen, insbesondere zu uns nahestehenden Menschen, sind Stress, Angst und Sorgen häufig zum Alltag geworden. Nach einer Zeit des harmonischen Zusammenseins entstehen ungewollt Missverständnisse und Konflikte.

Unsere Gewohnheitsenergien verhindern, dass wir einander weiterhin mit Verstehen und Liebe begegnen.
Das Zusammenleben bzw. Zusammenarbeiten erfahren wir nun oft als schwierig und belastend, zeitweilig sogar als beängstigend und bedrohlich.

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?

In diesem Kurs lernen wir, unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu verstehen. Wir lernen, der anderen Person mit vollständiger Liebe und Akzeptanz zu begegnen.

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.

So entsteht die Möglichkeit für Veränderung. 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.

K2313-5

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE STÄRKEN MIT ACHTSAMKEIT UND IMAGINATION

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Steffen Handke	Deutsch	30/3/2023	2/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir lernen verschiedene Methoden der Imagination (Vorstellungskraft) kennen und machen konkrete Übungen um damit unsere Selbstheilungskräfte zu stärken und mehr Freude und Zuversicht zu erlangen.

Achtsamkeit, Entspannung sowie Zeiten der Stille unterstützen uns dabei.

Dieser Kurs möchte uns helfen wieder mehr mit den heilsamen Kräften in uns und um uns herum in Kontakt zu kommen.

K2314-1

OSTER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Deutsch Englisch	6/4/2023	10/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ein Retreat mit den Mönchen und Nonnen des EIAB

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, Dharma-Vorträgen und dem Austausch in Gruppen werden wir Gelegenheit finden, unsere Dankbarkeit und Freude auszudrücken.

Ein Achtsamkeitsprogramm für Kinder (6-12 Jahre) und Teenager (13-17 Jahre) wird angeboten.

Retreat-Sprache für Erwachsene und Teenager: Deutsch / Englisch
Sprache im Kinderprogramm: Deutsch

K2315-3

DIE SCHÖNHEIT DER NATUR ERLEBEN UND FOTOGRAFIEREN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Jürgen Kranz	Deutsch	13/4/2023	16/4/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Xa

Beschreibung

Die Schönheit der Natur erleben und fotografieren
mit Jürgen Kranz und Bruder Phap Xa

Wer gerne meditativ draußen in der Natur ist, Freude am Gehen hat und dabei gerne fotografiert, ist herzlichst eingeladen an diesem Kurs teilzunehmen! Die meiste Zeit in der Natur werden wir im Schweigen zusammen sein, damit eine tiefe Verbindung mit uns selbst und unserer Umgebung möglich wird.

An diesem Wochenende nehmen wir uns die Zeit auf entspannter Weise Fotowanderungen in der Natur zu machen. Diese Zeit in der Natur ist eingebettet im normalen Tagesablauf des Klosters mit Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsames Essen im Schweigen.

Wenn unser Geist entspannt und ruhig ist, können wir eins werden mit der Natur und sie wirklich wahrnehmen. Wir gehen in einem langsamen Tempo durch die Natur ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben. Wir lassen das Denken und Analysieren los und möchten vor allem Spaß am Fotografieren haben. Wir spielen frei mit Formen und Farben, Licht und Schatten und nehmen uns Zeit zum Experimentieren.

Die Ausrüstung ist uns nicht wichtig. Nicht die Perfektion, sonder die Freude und Offenheit stehen im Vordergrund. Sowohl Handykameras als auch Vollformatkameras sind willkommen.
Wanderschuhe und Regenkleidung / Regenschirm sind empfohlen.
Beispielfotos finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.
Siehe auch den Fotokurs am 19. - 22. Oktober

K2315-2

WAKE UP RETREAT - DWELLING HAPPILY IN THE PRESENT MOMENT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Tue Chieu	Englisch	13/4/2023	16/4/2023

Weitere Kursleiter:
Thay Phap Lich

Beschreibung

The Buddha said, “Life can be found only in the present moment", but our minds rarely dwell in the present moment. Instead, we chase after the past or long for the future. We think we are being ourselves, but in fact, we rarely are in real contact with ourselves. Our minds are too busy chasing after yesterday’s memories or tomorrow’s dreams. The only way to be in touch with life is to return to the present moment. Once you know how to return to the present moment, you will become awakened, and at that moment, you will find your true Self”

We know that you are young friends looking for happiness and success for yourselves and your family, but you may be losing yourselves in worries, anxieties, and fears about what the Buddha said above. Your bodies are here but your minds are always somewhere else. You are alive but in fact, you are not really alive while the Buddha said, that life can be found only in the present moment.

During this weekend we will enjoy precious time to live mindfully and peacefully in each moment as a spiritual family, and practice mindful singing, mindful walking, mindful eating, mindful sharing, and mindful calligraphy writing.
This will offer you space and time to enjoy your life, to discover something special within, and find your true Self that brings you happiness in the present moment.

For young people between 18-35 years.

K2315-1

AVATAMSAKA SUTRA - Blumengirlanden-Sutra

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	13/4/2023	16/4/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Das Avatamsaka Sutra ist eines der umfangreichsten buddhistischen Mahayana-Sutras.

In diesem Kurs lernen wir die Weisheit des Avatamsaka Sutra, nämlich: Alles in Einem – Eines in Allem, dass der ganze Kosmos der Seienden ohne Ausnahme so wie das große „Netz im Indra-Palaste“ ist, so dass alle Seienden wie die Edelsteine an jedem Knoten des „Indra-Netzes“ untereinander unendlich und unerschöpflich ihre Bilder und die Bilder der Bilder in sich spiegeln.

Jeder Gegenstand und jedes Lebewesen existiert nicht isoliert für sich, sondern ist mit allen anderen verbunden und ist selbst in jedem anderen Teil enthalten. Alles ist gegenseitig durchdrungen. Alles in Einem – Eines in Allem. Unser Lehrer, der Zen-Meister Thich Nhat Hanh prägte für diese gegenseitige Durchdringung den Begriff "Intersein".

Die Lehren des Buddhismus beschreiben zwei Realitäten: die „historische Dimension“ von Zeit, Raum und Form; und die „ultimative Dimension“, ein unendliches Reich jenseits von Geburt und Tod, das Reich der vollständigen Freiheit, des Friedens und der Freude, der Grund, „Nirvana“ genannt. In der letztendlichen Dimension sind wir eingeladen, neben Zen-Meister Thich Nhat Hanh in einem fortgeschrittenen Dharma-Retreat zu sitzen, das die Tür zu dieser erhabenen Erfahrung des Seins öffnet. Mit ihm werden wir die Samen für eine tägliche Praxis pflanzen, um unsere Beziehung zu den Schwierigkeiten des Lebens zu verändern, und beginnen, unseren natürlichen Zustand von Glück und Weisheit zu entfalten: unsere Buddha-Natur.

Mit den Augen eines Dichters und der einzigartigen Fähigkeit, die Schönheit um uns herum zu offenbaren, ist wohl niemand so geeignet wie Zen-Meister Thich Nhat Hanh, uns in die Tiefen der beliebtesten Texte des Buddhismus zu führen, dem Avatamsaka-Sutra. Nach einem erfrischenden Blick auf wesentliche buddhistische Prinzipien lernen wir die wundersame Szene des Avatamsaka kennen, wo duftende Blumen in allen Richtungen blühen ... kostbare Juwelen in einer grenzenlosen Weite leuchten ... und alle im strahlenden Licht des Buddha erwachen. Aber wie betreten wir diese wunderbare Welt? Durch die Erfahrung des „Interseins“ – der Verbundenheit von allem, was existiert – erschließen wir die Realität der ultimativen Dimension.

„Im Ultimativen wohne ich“

Wenn wir eine einzelne Blume tief berühren, sagt Zen-Meister Thich Nhat Hanh, berühren wir den ganzen Kosmos und wissen, was es bedeutet, „im Ultimativen zu verweilen“.

In diesem Kurs haben wir die Gelegenheit, die fortgeschrittene, tiefgehende Buddhistische Lehre zu studieren. Sie beleuchtet die tiefgreifenden Einsichten des Avatamsaka-Sutra über Vergänglichkeit, Nicht-Selbst und Nirvana und hilft uns, unsere spirituelle Praxis, unsere Beziehungen und die gesamte Gesellschaft mit größerem Verständnis und Mitgefühl zu erfüllen, während wir unsere ersten Schritte in die ultimative Dimension unternehmen.

Diese Erfahrung hilft uns auch im alltäglichen Leben, unsere Schwierigkeiten aus einer anderen Perspektive zu betrachten, anders auf unser Leiden zu blicken und es zu transformieren.

K2315-4

ATEM-TON-BEWEGUNG - Geburtsvorbereitung von Innen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Monika Brühl	Deutsch	14/4/2023	16/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

Die Methode der Achtsamkeit auf Körper und Geist entsprechend des Sathipatthana-Sutras ist die Grundlage der leicht zu erlernenden Übungen. Wir lernen, bei uns selbst anzukommen, Hemmungen zu erspüren, nachzugeben und los zu lassen, still zu werden.

Sanfte, einfache Bewegungsabläufe, Vokalsingen und Atemwahrnehmung werden mit den Themen Nachgiebigkeit, Hingabe und Schmerztoleranz verbunden. So wird intuitives Verhalten als wichtige den physiologischen Geburtsverlauf fördernde innere und äußere „Arbeit“ geübt.

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.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2316-1

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	19/4/2023	23/4/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.

Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung
Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 17. - 21. Mai, 7. - 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2316-2

32 YANG STIL SCHWERT TAI CHI

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Anna muck	Deutsch	20/4/2023	23/4/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Schwert Tai Ji basiert auf den Grundsätzen des Tai Ji Quan - Yin und Yang sind die Naturprinzipien, denen Tai Ji nachempfunden ist. Sind sie in Harmonie fühlen wir uns wohl und freudig. Das gelingt uns durch die Bewegungen, die darauf ausgerichtet sind die Harmonie im Körper und zwischen Körper und Geist zu verbessern.

Im Schwert Tai Ji dehnen wir unsere Aufmerksamkeit über den Körper hinaus aus - bis in das Schwert. Selbstverständlich über wir nicht um äußere Feinde zu bekämpfen sondern um unsere Gesundheit und unsere Aufmerksamkeit zu verbessern.

Während wir die harmonischen, langsamen und doch komplexen Bewegungen ausführen trainieren wir ganz nebenbei unseren gesamten Körper, ebenso wie unseren Geist.

So können wir unseren Körper und unseren Geist pflegen und jeden Tag entspannen!

Bitte beachten Sie:
Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein
Honorar für die Kursleiterin Anna Muck in Höhe von € 204.- / Person zu zahlen. Bitte geben Sie dieses während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2316-3

SICH SELBST AM HERZEN LIEGEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Christiane Hackethal	Deutsch	21/4/2023	23/4/2023

Weitere Kursleiter:
Gisela Klockner

Beschreibung

"Und wenn ich dich bitten würde, alles aufzuzählen, was du in deinem Leben liebst – wie lange würde es dauern, bis du dich selbst nennst?"

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.

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?

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.

Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.

K2316-4

HEILSAME KLÄNGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE - Obertongesang und Herzenslieder für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Christian Bollmann	Deutsch Englisch	21/4/2023	23/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

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.

Am Samstag-Abend gibt Christian Bollmann ein Konzert im Foyer des EIAB.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während
des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2316-5

ABBAU VON STRESS durch Physiotherapie, Meditation, Tiefenentspannung und Qi Gong

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	21/4/2023	23/4/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2316-6

OBERTON-KONZERT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Christian Bollmann		22/4/2023	

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ein Oberton-Konzert mit Christian Bollmann im Foyer des EIAB.

Das Konzert beginnt um 20:00 Uhr.

Wir bitten um eine Spende.

K2317-1

MINDFULNESS AND COMPASSION IN COMPANIES AND ORGANIZATIONS

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dr. Kai Romhardt	Englisch	26/4/2023	30/4/2023

Weitere Kursleiter:
Members of the Community of Practice: “Mindfulness in

Beschreibung

As dharma practitioners, we may ask ourselves how to bring our spiritual life into harmony with the reality of the business world. How might we bring consciousness to business transactions? How do we walk the path of understanding and compassion during our working days at the office? How can we practice as part of a collective in non-spiritual contexts? How can we sow the seeds of mindfulness in our business and civic organisations?

By cultivating true mindfulness grounded in Buddhist principles we may change our perception of the organisations to whom we dedicate our vital energies. We envision that people may encounter each other respectfully — even lovingly — and pursue meaningful goals at work.

In this retreat we will share our paths and experiences. We will explore — through actual group practice in the retreat community — methods and practices for building mindfulness in collectives. With the Mindful Business Commitment we will offer attendees a set of aspirational ethical principles designed to support us in our daily business and help us engage mindfully within organisations.

We will explore a variety of queries, such as:
- How can mindfulness be integrated into everyday work?
- What interventions have worked in organisations?
- How can our organisations help our environment heal?
- What can we learn from organisations that put mindfulness at their core?
- When am I ready to share mindfulness practices with my organisation?
- How do we view the widely varied activities flying under the flag of "mindfulness" in our organisations?
- What effects can cultivation of mindfulness have on business goals, ethical principles and corporate culture?

We welcome the rich variety of questions, insights and conundrums that participants bring with them. Join us in charting a course toward more mindfulness in our businesses, nonprofits, clubs and communities.

More information: www.network-mindful-business.org and www.achtsame-wirtschaft.de

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

K2317-2

ENTSPANNUNG IN EINER TASSE TEE

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	27/4/2023	30/4/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

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.

Was macht die Atmosphäre dieses Kurses so besonders? Wir trinken gemeinsam Tee. 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.
In diesem Kurs lernen wir sowohl mehr über die buddhistische Meditation und Weisheit, als auch über die Zubereitung verschiedener Teesorten.

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.

Siehe auch den Teekurs am 7. - 10. September 2023

K2317-3

SINGEN, BESINGEN, BESUNGEN WERDEN - Musik, die aus der Verbundenheit entsteht

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Rosani Reis	Deutsch	27/4/2023	30/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

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.

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!
Der wohltuende 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.

Auch das Singen von Liedern aus anderen Kulturen, begleitet mit Trommeln und leichter Bewegung macht viel Freude und rundet das Programm ab.

Der Kurs ist sowohl für begeisterte Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2317-4

KOMMUNIKATION IM LICHTE DES INTERSEINS

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Tineke Spruytenburg	Deutsch	28/4/2023	30/4/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir untersuchen, welche tiefsitzenden Überzeugungen wir über uns selbst und andere haben und wie diese unsere Kommunikation beeinflussen.

Woher kommen diese Überzeugungen?

Und wie können wir unsere Denk- und Wahrnehmungsweise ändern, damit wir den anderen tatsächlich sehen können?

Es wird deutsch gesprochen mit englischer Erklärung wo nötig.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie ihr diese direkt während des Kurses.

K2318-1

DEN INNEREN KRITIKER UMARMEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	4/5/2023	7/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Der Innere Kritiker ist uns ein ständiger, meist unbeliebter Begleiter, der die eigene Unvollkommenheit nur schwer tolerieren kann. In schwierigen Situationen verurteilt er uns besonders scharf, denn dann sind wir noch weniger perfekt. Und wir wiederum lehnen unseren Kritiker ab, weil die dauernde Herabsetzung schmerzhaft ist.

Einfühlung ermöglicht es uns, mit dem Kritiker in Kontakt zu kommen und Verständnis für „seine“ Situation zu entwickeln: Dies kann die feindliche Stimme in eine mitfühlende, sanfte innere Autorität verwandeln.

Achtsamkeit, Meditationen und die Praxis der „inneren Kinder“ werden uns bei diesem Prozess unterstützen.

K2318-2

KOMMUNIKATION IM LICHT DES INTERSEINS: generationenübergreifend

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Tineke Spruytenburg	Deutsch	5/5/2023	7/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir untersuchen, welche tiefsitzenden Überzeugungen unser Denken über die Generation unserer Vorfahren und (Enkel-)Kinder bestimmen.

Woher kommen diese Überzeugungen?

Und wie können wir unsere Denk- und Wahrnehmungsweise ändern, damit wir den anderen und uns selbst tatsächlich sehen können?

Es wird deutsch gesprochen mit englischer Erklärung wo nötig.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie ihr diese direkt während des Kurses.

K2319-1

KLOSTER-AUSZEIT FÜR TRAUERNDE - denn Trauer hat heilende Kraft

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Isabel Schupp	Deutsch	11/5/2023	14/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Unsere Trauer kann zu einer hilfreichen Begleiterin werden – wenn wir ihre heilsame Kraft erkennen und ihr wohlwollend statt ablehnend begegnen.

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.

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.
Denn Trauer hat heilende Kraft!**

Leitung:
Isabel Schupp, Trauerfachberaterin, Trauerbegleitung, betroffene Mutter, MBSR Lehrerin, MSC Trained Teacher, Psychologische Beraterin, Personal Coach

Anmeldung zu diesem Kurrs über diese Website an das EIAB und zusätzlich per Mail an:
(email: kontakt@isabel-schupp.de text: kontakt@isabel-schupp.de)
Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich gerne an: 0172 8160448

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2319-2

ES GIBT KEINEN WEG ZUM FRIEDEN - FRIEDEN IST DER WEG

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Bettina Romhardt	Deutsch	12/5/2023	14/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Der Krieg in der Ukraine hat viele Menschen erschüttert und starke Emotionen geweckt. Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Wut, Feindseligkeit - Mitgefühl, Verbundenheit, der Wunsch zu helfen...
Wir sind nicht getrennt von den Menschen in der Ukraine, in Russland und den Kriegsgebieten auf der Erde. Wir sind nicht getrennt vom Kriegsgeschehen.

Wie kann ich als Mensch auf diesen Schrecken des Krieges antworten? Womit?
Wie kann ich anwesend sein für dieses extreme Leiden und meine Stabilität, Lebenszuversicht bewahren?

„Developing the nectar of compassion
Is the only effective spiritual response
To hatred and violence." Thay

Thich Nhat Hanh hat uns mit seinem Leben der Gewaltlosigkeit und des Friedens einen Weg aufgezeigt und uns Lehren und Übungen gegeben um Frieden in uns zu berühren, Frieden zu sein.

„Ohne Frieden zu sein, können wir nichts für den Frieden tun."

Wir können dazu beitragen, dass die Spirale der Gewalt nicht eskaliert. Unser persönliches Bewusstsein ist Teil des kollektiven Bewusstseins.

Buddhistische Praxis beginnt damit, zu sich selbst zurückzukehren und Frieden in sich selbst wieder herzustellen: im Körper, in Emotionen, Gedanken, Geisteszuständen.

"Einatmend lasse ich meinen Körper ruhig und friedvoll werden.
Ausatmend lasse ich meinen Körper ruhig und friedvoll werden."

Nur wenn wir unseren Körper und Geist beruhigen, kann sich Klarheit und Einsicht manifestieren, können wir die Wurzeln des Krieges im eigenen Geist, die Elemente des Krieges in uns selbst wahrnehmen und uns gut um sie kümmern.

Frieden sein können wir üben:
auf der persönlichen Ebene, auf der Ebene von Beziehungen und auf kollektiver Ebene -
im Denken, Sprechen und Handeln, in unserem Engagement in der Welt.

Mit ruhigem Geist kann sich Einsicht manifestieren, was im Angesicht von Krieg und Gewalt zu tun und nicht zu tun ist.

In unserem Retreat werden wir Lehren und Übungswege des Buddha und von Thay kennenlernen, die uns ermöglichen Frieden im gegenwärtigen Moment zu berühren, Frieden zu sein. Auf

K2319-3

HEIMKOMMEN UND HEILEN MIT DEM KLANGBOOT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Elmar Vogt	Deutsch	12/5/2023	14/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre persönlichen Themen auf einer Reise mit dem Klangboot zu erforschen und zu bewegen.

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.

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.

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.

Der Musiktherapeut Elmar Vogt hat das Klangboot entwickelt und gebaut.

Weitere Infos unter www. klang-bewegung.de.

Teilnehmerzahl: max.12 Personen
Kurssprache: Deutsch

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2320-2

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	17/5/2023	21/5/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern.

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.
Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 7. - 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2320-1

THE LOTOS SUTRA - DAS LOTOS-SUTRA

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
17/5/2023	21/5/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Warum hat dieses Sutra so eine herausragende, unvergleichliche Anziehungskraft für viele Buddhisten in Ostasien? Warum ist das Lotos-Sutra der zentrale Text des Buddhismus, der erstmals alle buddhistischen Schulen zu einen vermochte? Warum ist es die bedeutendste Schrift des Mahayana-Buddhismus?

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?

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.

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.

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“.

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.

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.

K2320-3

BEING BEAUTIFUL, BEING OURSELVES – Together we are Love LGBTQIA+ Retreat *

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Maria Moonlion	Englisch	17/5/2023	21/5/2023

Weitere Kursleiter:
Jorieke Rijsenbilt

Beschreibung

A retreat with Jorieke Rijsenbilt, Maria Moonlion, and others.

We are happy to announce that, for the third time in the EIAB, we will be offering a retreat to everyone practicing in the Plum Village tradition, who identifies under the LGBTQIA+ umbrella.

We want to get to know each other; be visible, support, and encourage each other; acknowledge both our own uniqueness and our connectedness, and honor and celebrate the diversity of life. Lovingly embracing our individual expression, we find true acceptance of the individuality of others.

During these days together, we wish to co-create spaces of mindful encounter, characterized by openness and loving-kindness — spaces where we can equally share our pain and joy and enjoy being together—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.

If you have questions regarding the retreat, please contact us: sanghatogether@yahoo.com

* Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer, Questioning, Intersex, Asexual, +

The retreat facilitators kindly ask for a donation. Please give it directly to them during the retreat.

K2320-5

KLOSTER-AUSZEIT FÜR HINTERBLIEBENE,
deren Angehörige sich das Leben genommen haben

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Isabel Schupp	Deutsch	18/5/2023	21/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Trauerseminar

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2320-4

ZEN AND THE ART OF MINDFUL CALLIGRAPHY

Kursleiter:
Thay Tue Chieu

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
18/5/2023	21/5/2023

Weitere Kursleiter:
Alexander Böckmann

Beschreibung

In this course, we will bring our minds back to our bodies and bring our mindfulness and concentration to the art of calligraphy. This is a way of enjoying the present moment and not trying to attain perfection. Our mindfulness practice helps us relax and treasure the moment of being together with brush, ink, and paper.

The practice of calligraphy is embedded in a schedule with sitting meditation, walking meditation, mindful and silent meals, deep relaxation, etc.

K2321-2

FRIEDEN IN MIR - FRIEDEN IN DER WELT:
Schritt-für-Schritt-Einführung in die Praxis der Meditation

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Alexander Böckmann	Deutsch	25/5/2023	28/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wir meditieren gemeinsam beim Sitzen - still und geführt - und beim Gehen - langsam und im Wald.

Darüber hinaus üben wir uns beim achtsamen Austausch in liebevollem Sprechen und tiefem Zuhören.

Dabei kultivieren wir das Verweilen im gegenwärtigen Augenblick, um Leiden zu transformieren und Frieden für uns selbst und für die Welt zu finden.

Zudem gibt es Einführungen in achtsames Essen, Metta-Meditation und Sitzungen zur Tiefenentspannung.

Dieser Kurs ist sowohl für Neulinge als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Wir befassen uns mit den Grundlagen der Meditation und Achtsamkeitspraxis, des vietnamesischen Zen-Buddhismus nach Thich Nhat Hanh in der Plum Village Tradition.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2321-1

MEDITATION: THE DOOR TO INNER WISDOM - MEDITATION: DIE TÜR ZUR INNEREN WEISHEIT

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
25/5/2023	29/5/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

Die gemeinsame Praxis der Achtsamkeit mit der Gemeinschaft der Mönche und Nonnen wird den Teilnehmern helfen, die Meditationspraxis in Ihr Alltagsleben zu integrieren.

K2321-3

WER BEOBACHTET GERADE ?

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Georg Lolos	Deutsch	26/5/2023	29/5/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Bevor wir anfangen zu praktizieren, kümmern wir uns die meiste Zeit des Tages um die unterschiedlichen Erfahrungen, die in unserem Bewusstsein passieren. Wir sind beschäftigt mit den Sinneseindrücken, Emotionen und vor allem mit den Gedanken und Vorstellungen, die ununterbrochen auftauchen.

Beginnen wir zu meditieren, schaffen wir zuallererst Abstand zu diesen Erlebnissen und beobachten sie wertfrei, anstand uns direkt mit ihnen zu identifizieren. Durch diese Distanz können wir bereits viel mehr innere Freiheit erfahren.

An diesem Wochenende möchten wir einen Schritt weiter gehen und erforschen, wer oder was da beobachtet. Was genau ist diese stille Präsenz und Leerheit, die schaut? Und können wir in unserer Meditation ein unabhängiges »Ich« wahrnehmen?

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2322-1

TAI CHI CHEN-STIL ESSENZFORM -
Gesundheit und Lebensfreude durch dynamische Meditation

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	1/6/2023	4/6/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

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.

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.

K2322-2

MEDITATIVES MALEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Barbara Niesen	Deutsch	2/6/2023	4/6/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Mit Achtsamkeit, Entspannungsübungen und meditativer Musik stimmen wir uns auf das meditative Malen ein und nehmen langsam mit unseren Gefühlen Kontakt auf.

Durch den bewussten Umgang mit Pinsel und Farben können wir innerlich zur Ruhe kommen. Stress wird abgebaut und Blockaden lösen sich. Langsam öffnen wir uns, setzen Gefühle malerisch um und finden im Malen einen Ausdruck.

Wir malen in der " Nass in Nass Technik " mit verdünnten Aquarellfarben auf Aquarellpapier oder benutzen u.a. Ölkreide um neue Bilder entstehen zu lassen. Jeder gestaltet z. B. auch seine einzigartige Collage auf Leinwand.

Wir malen aus Freude und ohne künstlerischen Anspruch oder Leistungsdruck.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2322-3

IN DER STILLE HEILUNG FINDEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
a_saager@hotmail.com	Deutsch	2/6/2023	4/6/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

In diesem Kurs geht es darum, wieder Zugang zu finden zu den Kräften in uns und um uns herum. Vertrauensvoll nehmen wir Zuflucht zu unserer wahren Natur, und werden damit wieder zu einem Teil der universellen Ordnung.

Wir erkennen was uns schadet, was uns krank macht und was uns daran hindert die rechte Sichtweise zu entwickeln. Wir kräftigen die heilsamen Samen in uns. Es geht auch um das Loslassen unserer Gewohnheitsmuster und Glaubenssätzen. Stille, Achtsamkeit, Gemeinschaft werden uns dabei sehr wirkungsvoll unterstützen.

Wir üben zu gegebener Zeit geführte und stille Sitzmeditation, Gehmeditation, leichte Körperübungen aus dem Qi Gong, Tiefenentspannung, achtsamen Austausch , sowie das schnellere meditative Gehen im Wald."

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2322-4

ABBAU VON STRESS durch Physiotherapie, Meditation, Tiefenentspannung und Qi Gong copy

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	2/6/2023	4/6/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2323-2

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	7/6/2023	11/6/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.
Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2323-1

BUDDHISM AND PSYCHOTHERAPY

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	7/6/2023	11/6/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

Diese altbewährte Heilmethoden 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.

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.

K2323-3

VERSÖHNUNG MIT DER FRAU IN UNS

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sabine Jaenicke	Deutsch	8/6/2023	11/6/2023

Weitere Kursleiter:
Ursula Richard

Beschreibung

Für viele Frauen ist es schwierig, sich selbst anzunehmen und mit den Augen der Liebe und des Verstehens zu betrachten oder sich als kraftvoll und stark zu erleben. Weshalb ist das so? Was hindert uns daran, mit uns selbst fürsorglich, mitfühlend und wertschätzend zu sein?

Oft sind es alte Glaubensätze aus der Kindheit, denen wir ganz automatisch und unbewusst folgen, alte Wunden aus der Vergangenheit oder auch Gewohnheitsenergien, die sich immer wieder bemerkbar machen. Manchmal erweisen sich diese Wunden als älter als wir selbst. Vielfach sind es die Wunden unserer Mütter und weiblichen Vorfahren, die ihre eigenen Lebensträume früh begraben mussten. Wie viel Hoffnungslosigkeit, Wut, Schmerz lebt da in uns weiter?

Gemeinsam wollen wir einen heilsamen Raum schaffen, in dem wir tief in schwierige Gefühle schauen, in Gewohnheitsenergien und Glaubenssätze, sie liebevoll mit Achtsamkeit halten und lernen, sie zu verwandeln. Im Austausch nähren wir unser Verbundensein und in der Stille berühren wir unsere wahre Stärke.

Praxis: geleitete und stille Sitzmeditationen, Gehmediation, Vorträge, achtsamer Austausch, Rituale und freudiges und unterstützendes Miteinandersein.

Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.

K2324-3

ICH KOMM AN MIT JEDEM SCHRITT – Ein Gehmeditationsretreat

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dr. Thomas Barth	Deutsch	15/6/2023	18/6/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

Wir werden die dafür erforderlichen Grundlagen aus der buddhistischen Psychologie in Vorträgen kennenlernen, uns über unsere Erfahrungen und Einsichten in Gesprächsrunden austauschen und Gehmeditation in der schönen Hügellandschaft bei Waldbröl üben. Die Dauer der täglichen Gehmeditation beträgt etwa drei Stunden.

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.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2324-2

LANGSAMES WANDERN UND VERWEILEN IN DER NATUR

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	15/6/2023	18/6/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

In diesem Retreat möchten wir uns Zeit nehmen in der Natur zu verweilen. Wir wandern langsam bis zu 10 Kilometer am Tag.
Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen.

Außer körperlicher Bewegung gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.
Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Bitte bringen Sie eine Hängematte mit, damit wir im Wald unter den Bäumen verweilen können.
Ebenfalls mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung.

Das Retreat endet am Sonntag um 14:00
Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. – 21. Mai, 7. - 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 29. Juni – 02. Juli

K2324-1

GOING STABLE, CONFIDENT AND POSITIVE THROUGH DIFFICULT LIFETIMES - STABIL, ZUVERSICHTLICH UND POSITIV DURCH SCHWIERIGE LEBENSZEITEN GEHEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	15/6/2023	18/6/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

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?

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.

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.

K2325-1

DER WEG DER SCHÖNHEIT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp	Deutsch	22/6/2023	25/6/2023

Weitere Kursleiter:
Regine Pfeifer

Beschreibung

Schönheit liegt vor uns und hinter uns. Wir finden sie neben uns, unter uns und über uns – heißt es in einem Tanz der nordamerikanischen Indianer.

Sie ist auch wichtig als Nahrung für unser Engagement in der Welt. Thay erinnert uns immer wieder daran, dass wir alle eine*n Meditierende*n in uns haben, eine*n Aktivist*in und eine*n Künstler*in.

In diesem Kurs werden wir unserer Künstlerin Raum und Nahrung geben. Wir erfahren und praktizieren Schönheit in unterschiedlichen Formen – z.B. beim Singen, Wandern, bei der Gestaltung kleiner Natur-Kunstwerke, in der Musik, in der Poesie und teilen miteinander, welche Formen von Schönheit uns inspirieren.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2326-4

IMMUNSYSTEM QIGONG

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Meister Zhang Xiao Ping	Deutsch	28/6/2023	2/7/2023

Weitere Kursleiter:
Thay Phap An

Beschreibung

Das Immunsystem Qigong ist eine Kombination von Daoismus, Buddhismus und von TCM. Dabei wird ganzheitlich nicht nur der Körper, sondern auch die Energie und der Geist (die Emotionen) trainiert. Diese Qi Gong-Form unterstützt das Immunsystem und dient zur Vorbeugung von Krankheiten. Gesunde Leute können damit ihre Gesundheit unterstützen (Prophylaxe); wenn bereits eine Erkrankung aufgetreten ist, kann dieses Qi Gong – zusätzlich zu einer Therapie - den Heilungsprozess unterstützen.

Für das Immunsystem ist vor allem die Nierenenergie von Bedeutung, daher stärkt dieses Qi Gong insbesondere die Nierenenergie. Es wird eine besondere Atemtechnik zum Stärken der Yang-Energie für ein langes Leben geübt.

Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Durch Fingerdrücken, Händependeln, Arme- sowie Schultern-Kreisen und vielen Übungen vom Kopf bis zu den Beinen und Füssen, sowie Körper-Energie Punkten und Lymphe klopfen und Meridianlinienmassagen werden die Organfunktionen verbessert. Es werden Übungen für die Lungen, Herz, Magen, Nieren, Dickdarm etc. gezeigt. Somit haben wir die Möglichkeit, die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte zu verstärken.

Die Qi-Gong-Übungen werden umrahmt von täglicher Meditation und Tiefenentspannung. Dies stabilisiert unsere psychische und körperliche Gesundheit und führt zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Bitte beachten Sie: Für diesen Kurs wird eine zusätzliche Gebühr für das Honorar von Meister Zhang Xiao Ping (300 € / Person) erhoben.
Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleitung.

K2326-3

PEACE IS THE WAY:
Step-by-Step Introduction To Meditation Practice

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Alexander Böckmann	Englisch	29/6/2023	2/7/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

We meditate together while sitting – still & guided – and while walking – slowly and in the forest.

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.

Further, there we be introductions into eating meditation, metta meditation, and sessions of total relaxation.

This retreat is suitable for beginners as well as for advanced practitioners of meditation.

We focus on basic meditation practices taught by Zen-master Thich Nhat Hanh in the Plum Village meditation school.

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

K2326-2

LANGSAMES WANDERN UND VERWEILEN IN DER NATUR

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	29/6/2023	2/7/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

In diesem Retreat möchten wir uns Zeit nehmen in der Natur zu verweilen. Wir wandern langsam bis zu 10 Kilometer am Tag.

Das ruhige Wandern in wunderschöner Natur mit wachem und aufmerksamem Geist kann inneren Frieden und Freude wieder zum Erblühen bringen. Außer körperlicher Bewegung gibt es auch meditative Übungen, um mit uns selbst und der Natur in Berührung zu bleiben.
Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.

Mittags machen wir Picknick in der Natur.
Bitte bringen Sie eine Hängematte mit, damit wir im Wald unter den Bäumen verweilen können.
Ebenfalls mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung

Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. – 21. Mai, 7. - 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 15.-18. Juni

K2326-1

RÜCKKEHR ZUM URSPRUNG – Finding our Roots

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Vietnamesisch	2/7/2023	8/7/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Retreat für junge Vietnamesen im Alter von 16 – 30 Jahren.

Das Retreat richtet sich an Vietnamesische Jugendliche, die im Ausland geboren sind und leben, die die wertvolle Vietnamesische Kultur und Buddhistische Tradition wieder entdecken möchten, um somit Liebe und Wertschätzung zu ihrer Heimat zu finden.

Viele von den jungen Vietnamesen haben nach ihren Wurzeln gesucht, freuen sich mehr über ihre Heimat zu erfahren, und die wertvolle Vietnamesische Kultur und Tradition weiter zu leben. Jetzt haben sie die Gelegenheit, unter monastischer Leitung, die Vietnamesische Kultur und die Buddhistische Lehre kennenzulernen und im Alltag anzuwenden.

Heutzutage haben wir viele Probleme in unserem Leben und in unserer Gesellschaft. Mit Hilfe unserer Buddhistischen Praxis können wir gemeinsam einen Ausweg finden.

In diesem Retreat lernen wir nicht nur die Buddhistische Weisheit durch Dharma-Vorträge von den Nonnen und Mönchen, sondern auch verschiedenen Grundlagen wie Sitz-Meditation, Geh-Meditation, Ess-Meditation, Tiefenentspannung, Qigong (Meditation in Bewegung), Arbeitsmeditation usw...

Wir haben die Möglichkeit, unsere Erfahrungen, unsere Freude und Glück aber auch unsere Sorgen, Ängset oder Leiden mit den anderen Teilnehmer/Innen auszutauschen. Dies lindert unseren Schmerz und hilft uns auch die Verbundenheit mit den anderen Menschen zu fühlen und zu verstehen.

K2327-2

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Englisch	5/7/2023	9/7/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

In diesem Wanderretreat möchten wir die Erfahrung des achtsamen Wanderns in der schönen Natur auch Menschen außerhalb des deutschen Sprachraums zugänglich machen. Deswegen wird dieses Wanderretreat auf Englisch angeboten.
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.
Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 7. - 11. Juni, 13. – 17. September, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2327-1

TIME FOR MYSELF -
Inner Clarity Through Meditation -

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
6/7/2023	9/7/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:
Sangha eiab

Weitere Kursleiter:

Sprache	start	ende
	10/7/2023	18/7/2023

Beschreibung

Vorbereitung der Sommer-Retreats

K2329-1

THE WAY OUT IS IN - Internationales Sommer-Retreat

Kursleiter:
Sangha eiab

Sprache
Englisch

start
19/7/2023

ende
23/7/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

The way out is in
Internationales Sommerretreat
mit den Schwestern und Brüder des EIAB
Sprache: Englisch (Austauschgruppen in englischer, deutscher und niederländischer Sprache)

In diesem Retreat wird nur ein Programm für Erwachsene angeboten. Familienretreats mit Kinderprogramm werden Anfang August stattfinden.

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:
Sangha eiab

Weitere Kursleiter:

Sprache

start	ende
24/7/2023	30/7/2023

Beschreibung

Pause zwischen Retreats

K2331-1

BE STILL AND HEAL - WERDE STILL UND HEILE
Deutschsprachiges Sommer-Familien-Retreat

Kursleiter:
Sangha eiab

Sprache
Deutsch Englisch

start	ende
31/7/2023	5/8/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Die Krisen der letzten Jahre haben von uns verlangt, uns stark um unsere Gesellschaft und unseren Planeten zu kümmern. Unsere Sorgen und Ängste haben unser altes, ureigenes Leid noch verstärkt, so dass wir uns oft überfordert fühlen. Um zu heilen, müssen wir zurück kommen zu uns selbst, zum gegenwärtigen Moment.

Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es uns zur Ruhe zu kommen, Körper und Geist zu entspannen und zur Insel in uns selbst zurückzukehren. In der Stille unseres Geistes finden wir unsere innere Weisheit, unseren inneren Heiler.
Es ist die Stille, die heilt.

Wenn wir wirklich ganz still sind, dann berührt diese Stille jede Zelle unseres Körpers. Und auch unser Geist findet zur Heilung, wenn wir unsere Sorgen, unsere Ängste, unseren Ärger loszulassen, uns erlauben zu in die Stille zu kommen.
Langsam lernen wir der unserem Körper und Geist innewohnenden Weisheit und Heilkraft zu vertrauen.

Retreat languages: German and English

K2331-2

TAG DER ACHTSAMKEIT - Glück im Alltag kultivieren

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Deutsch Englisch	6/8/2023	6/8/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

TAG DER ACHTSAMKEIT
Titel des Vortrags: Glück im Alltag kultivieren
Wir möchten Euch ganz herzlich zu einem Tag der Achtsamkeit im eiab mit den Nonnen und Mönchen einladen!
Der Tag beginnt um 10 Uhr mit einem Dharma Vortrag an und endet gegen 17 Uhr.

Tagesablauf (Änderungen vorbehalten)
09:00 Einlass
09:30 Singen
09:45 Geführte Meditation
10:00 Dharma Vortrag (Englisch mit deutscher Übersetzung)
12:00 Gehmeditation
13:00 Mittagessen
14:30 Entspannungsmeditation
15:30 Nachmittagsprogramm (wie z.B. Fragen und Antworten)
17:00 Ende

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab		7/8/2023	7/8/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Vorbereitung nachfolgender Veranstaltungen

K2332-1

BE STILL AND HEAL - WEES STIL EN GENEES -Niederländisches Sommer Retreat

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Niederländisch Englisch	8/8/2023	13/8/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

De moeilijkheden van de afgelopen jaren hebben ons duidelijk gemaakt, dat we beter voor onszelf, onze samenleving en onze planeet moeten zorgen. Onze zorgen en angsten raken onze oude wonden en lijden aan, zodat we ons vaak overweldigd voelen. Om te genezen, moeten we terug naar onszelf, naar het huidige moment.

De beoefening van mindfulness stelt ons in staat tot rust te komen, lichaam en geest te ontspannen en terug te keren naar het eiland in onszelf. In de stilte van onze geest vinden we onze innerlijke wijsheid, onze innerlijke genezer.
Het is de stilte die geneest.

Als we echt stil zijn, raakt deze stilte elke cel van ons lichaam. En ook onze geest vindt genezing als we onze zorgen, onze angsten en onze woede loslaten en onszelf toestaan tot rust te komen.
Langzaam leren we vertrouwen op de wijsheid en helende kracht in ons eigen lichaam en onze geest.

Talen in de retraite: Nederlands en Engels
Retreat languages: Dutch and English

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:
Sangha eiab

Weitere Kursleiter:

Sprache	start	ende
	14/8/2023	29/8/2023

Beschreibung

Das EIAB ist geschlossen.

K2335-1

VIETNAMESISCHES RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Vietnamesisch	30/8/2023	3/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Vietnamesiches Retreat mit den Schwestern und Brüder des EIAB

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, Dharma-Vorträgen und dem Austausch in Gruppen werden wir Gelegenheit finden, unsere Dankbarkeit und Freude auszudrücken.

Retreatsprache: Vietnamesisch

K2335-2

TAG DER OFFENEN TÜR

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Deutsch Englisch	3/9/2023	3/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

TAG DER OFFENEN TÜR
Ein Tag mit den Nonnen und Mönchen des EIAB

Ab 14:00 Uhr laden wir Sie herzlich zu einem Besuch im EIAB ein.

An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, uns und unser Zentrum ganz informell und ungezwungen kennenzulernen.

Es gibt verschiedene vietnamesische vegetarische Spezialitäten, Getränke, musikalische Darbietungen, Führungen durch das Gebäude und die Möglichkeit, sich mit Meditation vertraut zu machen.

Das Programm wird gegen 18:30 Uhr enden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DAS EIAB IST GESCHLOSSEN

Kursleiter:
Sangha eiab

Weitere Kursleiter:

Sprache	start	ende
	4/9/2023	5/9/2023

Beschreibung

Das EIAB ist geschlossen.

K2336-1

ENTSPANNUNG IN EINER TASSE TEE

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	7/9/2023	10/9/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

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.

Was macht die Atmosphäre dieses Kurses so besonders? Wir trinken gemeinsam Tee. 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.
In diesem Kurs lernen wir sowohl mehr über die buddhistische Meditation und Weisheit, als auch über die Zubereitung verschiedener Teesorten.

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.

Siehe auch den Teekurs am 27. - 30. April 2023

K2336-2

SCHWIERIGKEITEN ANDERS BEGEGNEN - MIT ACHTSAMKEIT UND IMAGINATION

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Steffen Handke	Deutsch	7/9/2023	10/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Geführte Imagination (Vorstellungskraft) unterstützt uns darin unsere lange verschüttete innere Weisheit wiederzufinden.

Mit ihrer Hilfe können wir unsere inneren Blockaden und Hindernisse lösen und unheilsame unbewusste Mechanismen sanft verändern.

Das Wochenende soll ein Angebot sein, um den Schwierigkeiten in unserem Leben hilfreicher zu begegnen.

K2336-3

GLÜCKLICH IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT VERWEILEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Bettina Romhardt	Deutsch	8/9/2023	10/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Die Übung „Glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen“, die siebte der vierzehn Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein, ist ein großes Geschenk.

Sie lehrt uns, unser Zuhause wirklich im gegenwärtigen Moment zu finden, in dem wir in Bewusstheit, in tiefem Kontakt mit dem Leben in uns und um uns sind, offen für die vielen Wunder des Lebens.
Nur im gegenwärtigen Moment können wir vollkommen lebendig sein, lachen, weinen, lieben, verstehen, Glück erfahren.

Diese Übung lehrt uns auch, in schwierigen oder schmerzhaften Momenten nicht eng zu werden, uns nicht zu verschließen und uns im Schmerzhaften zu verlieren, sondern in Verbundenheit und Offenheit zum „Ganzen Leben“ in diesem Moment zu verweilen.

Wir üben uns, auch in Momenten der Trauer, des Ärgers, der Sorgen und Angst, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Heilsames, Erfrischendes, Freudvolles zu lenken, in uns und um uns: die Wärme im eigenen Körper, die funktionierenden Sinne, den Klang eines Vogels, das Lachen eines Kindes, die Schönheit einer Blume, eines Farbenspiels....

Ohne die Traurigkeit, den Schmerz zu verdrängen, können wir uns öffnen für das Nährende, das Wunder dieses Moments.
Erfahren wir, dass Freude und Schmerz gleichzeitig im gegenwärtigen Moment berührbar sind, kann sich die Angst, von Schmerz überwältigt zu werden lockern, wir erfahren Weite und Raum.

Wir erleben, dass nicht erst alle Probleme gelöst sein müssen, um Freude und Glück zu erfahren. Indem wir unsere Aufmerksamkeit wenden, unsere Sicht weiten, erkennen wir, dass wir so viele Bedingungen haben um glücklich zu sein - die wir im gegenwärtigen Moment berühren können.
Dies schenkt uns Stabilität, Vertrauen, Kraft und Heilung.

Angesichts der Kriege, Klimakrise, der kollektiven Herausforderungen dieser Zeit brauchen wir die Verbindung zu Freude und Glück besonders.

In diesem Kurs werden wir durch Meditationen, vielfältige Übungen, Vorträge und das gemeinsame Praktizieren uns immer wieder erinnern zu uns selbst, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren und die Bedingungen des Glücks wirklich zu berühren.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2336-4

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dagmar Bellen	Deutsch	8/9/2023	10/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

In diesem praxisnahen Einführungs-Workshop lernen wir die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg kennen.

Dieses Modell hilft uns dabei, achtsames Sprechen und Hören zu praktizieren und eine liebevolle Haltung auch in schwierigen Situationen einzunehmen oder zu halten.

Wirkliches Verstehen ist Voraussetzung dafür, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten bereichernd sind.
An konkreten Beispielen aus unserem Alltag üben wir, wie wir Konflikte in einer klaren und wertschätzenden Art und Weise austragen können.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2337-1

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	13/9/2023	17/9/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.

Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 7. – 11. Juni, 5. - 9. Juli, 11. – 15. Oktober und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2337-3

MITEINANDER STATT GEGENEINANDER: Praxisfelder einer friedvollen Wirtschaft und Arbeitswelt

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dr. Kai Romhardt	Deutsch	14/9/2023	17/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Wie hängen innerer und äußerer Friede zusammen? Wie stärken wir Verbundenheit, Gemeinschaft und Sinn in herausfordernden Zeiten? Welche „Mindskills“ gilt es zu kultivieren, um in einer Zeit wachsender Unsicherheit, Angst und Aggression die innere Mitte zu wahren und achtsam zu handeln und zu arbeiten? Wie können wir uns dabei gegenseitig und wohlwollend unterstützen?

Die buddhistische Weisheitslehre schenkt uns viele Übungswege wie z.B. die Kultivierung klassischer Geisteskräfte wie der Vier Brahmaviharas oder der Sechs Paramitas. Diese helfen uns, unseren inneren Frieden zu stärken und unser persönliches Leiden liebevoll zu berühren, zu akzeptieren und tiefer zu verstehen. In diesem Prozess wird uns die kollektiv erzeugte Achtsamkeit helfen, die wir während des Retreats im Wechselspiel von Stille und tiefem Austausch in unserer Gemeinschaft erzeugen.

In unserer gemeinsamen Zeit lernen wir eine Reihe weiterer hilfreicher „Mindskills“ kennen, die sich im Netzwerk Achtsame Wirtschaft in der täglichen Praxis und Arbeit bewährt haben, wie z.B. Absichtslosigkeit, Impulsdistanz, wahres Wohlwollen, Extralosigkeit oder das Schauen mit den Augen der Vergänglichkeit.

Die Übung und Stärkung all dieser Geisteskräfte schenkt uns ein immer tieferes Bewusstsein für die wechselseitige Bedingtheit und Durchdringung allen Lebens: Unser Intersein. Wächst dieses Bewusstsein allumfassender Verbundenheit, so entsteht ein Weg, auf dem wir schrittweise unsere trennenden und bisweilen kriegerischen Gewohnheiten erkennen und geduldig transformieren können. Achtsamkeitspraxis ist im Kern Friedenspraxis – für uns und für die Welt.

Im Retreat kommen wir zusammen, um uns gegenseitig zu inspirieren und Erfahrungen auszutauschen. Wir sind eingeladen, die vielfältigen Erfahrungen, Methoden, Ansätze und ethischen Grundsätze von Aktiven des Netzwerks kennenzulernen oder zu vertiefen. Jede und jeder ist willkommen, der oder die sich nach einer achtsameren Arbeits- und Wirtschaftswelt sehnt und hierzu den Blick nach innen wagen möchte.

Schauen wir furchtlos nach innen, berühren wir unsere wahre Natur und unser Blick auf scheinbar „normale“ Arbeits- und Wirtschaftsprozesse kann sich wandeln, ja, vielleicht gar revolutionieren. Wir sehen neue Wege, um mehr Verbundenheit und Miteinander zu leben.

Die Veränderung beginnt im Kleinen und im wohlwollenden Miteinander.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2337-2

HEALING THE PAST IN THE PRESENT - A Mindful Time Travel

Kursleiter:
Br Bao Tang

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
14/9/2023	17/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

The present moment contains the past and future. The secret of transformation is in the way we handle this very moment
– Thich Nhat Hanh –

In Plum Village, one of our practices is to consolidate the three times, the past, the present, and the future. Three times interare, they need each other. Knowing this, we have a chance this weekend to explore how to travel in these 3 times and find ways to heal our past in the present moment.

In this retreat, we will focus on the essential Mindfulness practices of Plum Village that can be applied in our daily life.

K2338-3

TRUST YOUR ARTIST - What does your inner voice say when you take the time to listen to it?

Kursleiter:
Larissa Mazbouh

Sprache
Deutsch Englisch

start	ende
20/9/2023	24/9/2023

Weitere Kursleiter:
Joe Holtaway

Beschreibung

TRuYA welcomes all to come and explore their creativity this Autumn!
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 inner critic, 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. "

Check out www.wakeupyourartist.com for more information

„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

The course facilitators kindly ask for a donation. Please give it directly to the instructors during the course.

K2338-1

MEIN LEBEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	21/9/2023	28/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

Meditationen sowie Zweier- und Gruppenübungen werden diese inneren Prozesse unterstützen.

Begrenzte Teilnehmer-Anzahl.

K2338-4

24 YANG STIL TAI JI QUAN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Anna muck	Deutsch	21/9/2023	24/9/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Unseren Körper und unseren Geist wieder vereinen - das wollen wir durch unsere Tai Ji Quan Übung erreichen.

Die langsamen und ruhigen Bewegungen spiegeln die Prinzipien der Natur wider. In der Natur gibt es Yin und Yang, Wasser und Feuer, Ebbe und Flut, Tag und Nacht. Auch wir bestehen aus diesen Gegensätzen: Einatem und Ausatem, Essen und Ausscheiden, Schlafen und Wachen. Tai Ji Quan drückt diese Polaritäten in Bewegung aus. Vorne ist in Harmonie mit hinten, oben ist in Harmonie mit unten, Körper und Geist, Hände und Füße. Durch die harmonischen Bewegungen werden Yin und Yang im Körper ausgeglichen und wir kommen wieder in Balance.

Unsere Bewegungen sind langsam, ruhig, gleichmäßig und zentriert. Unser Geist ist wach und trotzdem entspannt. Der Geist lenkt, der Körper folgt. So tun wir unserem Geist und unserem Körper Gutes.

Dieser Kurs ist sehr gut geeignet um Tai Ji Quan zu lernen.

Bitte beachten Sie:
Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein
Honorar für die Kursleiterin Anna Muck in Höhe von € 204.- / Person zu zahlen. Bitte geben Sie dieses während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2338-2

ZEN AND THE ART OF MINDFUL CALLIGRAPHY

Kursleiter:
Thay Tue Chieu

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
21/9/2023	24/9/2023

Weitere Kursleiter:
Alexander Böckmann

Beschreibung

In this course, we will bring our minds back to our bodies and bring our mindfulness and concentration to the art of calligraphy. This is a way of enjoying the present moment and not trying to attain perfection. Our mindfulness practice helps us relax and treasure the moment of being together with brush, ink, and paper.

The practice of calligraphy is embedded in a schedule with sitting meditation, walking meditation, mindful and silent meals, deep relaxation, etc.

K2338-5

ATEM-TON-BEWEGUNG - Geburtsvorbereitung von Innen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Monika Brühl	Deutsch	22/9/2023	24/9/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

Die Methode der Achtsamkeit auf Körper und Geist entsprechend des Sathipatthana-Sutras ist die Grundlage der leicht zu erlernenden
Übungen. Wir lernen, bei uns selbst anzukommen, Hemmungen zu erspüren, nachzugeben und los zu lassen, still zu werden. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe, Vokalsingen und Atemwahrnehmung werden mit den Themen Nachgiebigkeit, Hingabe und Schmerztoleranz verbunden. So wird intuitives Verhalten als wichtige den physiologischen Geburtsverlauf fördernde innere und äußere „Arbeit“ geübt.

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.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2339-1

PEACE IN ONESELF – PEACE IN THE WORLD - Harvesting Fruits Of The Practice

Kursleiter:

Alexander Böckmann

Sprache

Englisch Deutsch

start	ende
27/9/2023	1/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

We meditate together while sitting – still & guided – and while walking – slowly and in the forest.

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.

We also harvest and process fruits from the fruit meadow – apples, pears, plums, etc.

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

—

Wir meditieren gemeinsam im Sitzen - still und geführt - und im Gehen - langsam und im Wald.

Darüber hinaus üben wir uns in liebevoller Rede und tiefem Zuhören während des achtsamen Austauschs.

Dabei kultivieren wir das Verweilen im gegenwärtigen Moment, um Leiden zu transformieren und Frieden für uns selbst und für die Welt zu finden.

Wir ernten und verarbeiten auch Früchte von der Obstwiese - Äpfel, Birnen, Pflaumen usw.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2339-2

RETREAT FOR EUROPEAN DHARMACHARYAS IN THE TRADITION OF THICH NHAT HANH

Kursleiter:	Sprache	start	ende
European Lay Dharmacharya Sangha	Englisch	28/9/2023	1/10/2023

Weitere Kursleiter:
Bettina Romhardt, Christian Michel, Jan Boswijk, Kai Romhardt, Uli

Beschreibung

We will come together as an international dharmacharya sangha and share about our joys and challenges on the path of practice. We will share about topics, questions and ideas, that are close to our heart and that we would love to explore in more depth.

This retreat will give us enough time and space to get to know each other better, learn from each other and strengthen the bonds within our European Lay Dharmacharya Sangha. Together we will enjoy the practice and our being together as a beloved community in an atmosphere of brotherhood and sisterhood.

This retreat is only open for dharmacharyas and dharmacharyas to be.

K2339-3

GANZ OHR SEIN UND KLINGEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Walther Glaubitt	Deutsch	29/9/2023	1/10/2023

Weitere Kursleiter:
Elmar Vogt

Beschreibung

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.

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?
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.

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.

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.

Teilnehmerzahl max. 12 Personen

Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.

K2339-4

ACHTSAME ÖKOLOGIE -

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Manfred Folkers	Deutsch	29/9/2023	1/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Umrahmt von Achtsamkeits- und Entschleunigungs-Übungen werden wir den fragilen Zustand der gegenwärtigen Lebensweise mit drei Einsichten des Buddha untersuchen: Wandel, Intersein und Nicht-Angst.

Wir werden herausfinden, wie diese Erfahrungen helfen können, unser Leben im Einklang mit der Natur als Kür und Ernte zu gestalten: grundsätzlich verbunden fühlen, behutsam handeln, maßvoll konsumieren, intellektuell aufrichtig kommunizieren, bewusst integer und zufrieden sein ...

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2340-2

THE ART OF HAPPINESS AND SUFFERING: dealing helpfully with strong emotions in times of loss and grief.
GELUK CULTIVEREN EN GOED VOOR ONS LIJDEN ZORGEN IS EEN KUNST: hoe omgaan met sterke emoties in tijden van verlies en rouw

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Hilly Bol	Englisch Niederländisch	5/10/2023	8/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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. We can get overwhelmed by strong emotions sometimes.

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 mindfulness, by sitting, walking and eating meditation. There will be dharmatalks. 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 this practice.

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

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, een handicap krijgen, onze baan verliezen, een scheiding doormaken; we verliezen onze ouders of andere geliefde mensen om ons heen. Soms worden we 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 met elkaar onze beoefening van mindfulness verdiepen met meditatief zitten, lopen en eten. Er zijn dharmalezingen. 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.

K2340-3

RETREAT DES DEUTSCHSPRACHIGEN INTERSEIN-ORDENS

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dt. OI-Laien-Sangha	Deutsch	5/10/2023	8/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ein freudvolles und nährendes Retreat für alle deutschsprachigen ordinierten Laien-Mitglieder und für die Aspirant:innen des Intersein-Ordens.

K2340-1

JOYFUL COOKING VEGAN DISHES

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Chin Nghiem	Englisch	5/10/2023	8/10/2023

Weitere Kursleiter:
Sr. Minh Chi

Beschreibung

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!

Language: English (if needed we will look for a German translation)

Maximum capacity: 30 participants

K2340-4

SINGEN, BESINGEN, BESUNGEN WERDEN - Musik, die aus der Verbundenheit entsteht

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Rosani Reis	Deutsch	5/10/2023	8/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

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.

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!
Der wohltuende 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.

Auch das Singen von Liedern aus anderen Kulturen, begleitet mit Trommeln und leichter Bewegung macht viel Freude und rundet das Programm ab.

Der Kurs ist sowohl für begeisterte Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2340-5

SHIATSU – AKTIVIERUNG DER LEBENSENERGIE – Selbstheilung durch achtsame, tiefgehende Berührung copy

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Maria Kathrein	Deutsch	6/10/2023	8/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Durch achtsame Berührung, sanften Druck der Hände sowie spezielle Dehnungen und Meridiandehnübungen werden Beweglichkeit und Entspannung von Körper und Geist verbessert. Blockaden, die sich als Schmerz zeigen, können sich auflösen.

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.

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“.

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.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2341-1

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	11/10/2023	15/10/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.

Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 7. – 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2341-2

GLÜCKLICHE LEHRER VERÄNDERN DIE WELT!

Kursleiter:
Tineke Spruytenburg

Sprache
Deutsch Englisch

start	ende
12/10/2023	15/10/2023

Weitere Kursleiter:
Miles Dunmore

Beschreibung

Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat zahlreichen Lehrern den Weg zu Entspannung und Freude an der Arbeit gezeigt. Seine Gemeinschaft trägt diese Botschaft in die ganze Welt. Von Uganda bis nach Südamerika und von Japan bis Europa .... und überall profitieren die Kinder davon.

Schließen Sie sich dieser Bewegung an! Gemeinsam machen wir die Welt der Bildung zu einem besseren Ort.

Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.

K2342-3

ACHTSAMKEITSMEDITATION - ATMEN UND LÄCHELN:
"Halt an wo läufst du hin; der Himmel ist in dir ..."

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Annabelle Zinser	Deutsch	12/10/2023	15/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Der Buddha hat uns einen wunderbaren Weg beschrieben, an den wir uns in jedem Augenblick unseres Lebens erinnern können. Wir können mit dem Himmel in uns, unserer Buddha-Natur, den Eigenschaften des erwachten Geistes, immer in Berührung sein. Dieser Weg ist sehr klar und einfach, aber manchmal sind wir etwas faul und überlassen uns alten Gewohnheitsenergien, die uns selbst und unsere Umgebung leiden lassen.

Wir haben die Möglichkeit, jeden Tag aufs Neue anzufangen, schwierige Gefühle wie Sorgen, Ängste, Wut und Verzweiflung zu erkennen, zu umarmen und zu transformieren.

Wir können uns darin üben, Verstehen und Mitgefühl, Großzügigkeit und Nachsicht mit uns selbst und anderen Lebewesen zu entwickeln. Das bringt viel Geborgenheit und Freude in unser eigenes Leben und auch in das unserer Mitwelt. Unser vergängliches Leben bekommt einen tieferen Sinn, und wir bringen ein schönes Licht in unsere Ecke der Welt.

Geleitete und stille Sitz - und Gehmeditation, Essmeditation, kleine Wanderungen, einfache Yogaübungen, Tiefenentspannung, Vortrag und achtsamer Austausch oder Teemeditation.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin..

K2341-4

DEN INNEREN RAUM ÖFFNEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Susanne Mössinger	Deutsch	13/10/2023	15/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und das meditative Tanzen eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen. Es ermöglicht einen Zugang zu dem zu finden, was uns gerade innerlich beschäftigt.

All dies darf in diesen Tagen Platz haben, und wir können mit der ganzen Lebensfülle und Lebendigkeit in uns in Berührung kommen: Mit herausfordernden Themen wie Trauer, Schmerz und Wut ebenso wie mit Lebensfreude und Unbeschwertheit.

Wir singen Mantren, Chants und eigene, meist deutschsprachige Lieder, die uns nähren und das Herz öffnen. Diese gemeinsamen Tage können uns auf einer tiefen Ebene erreichen und in einer achtsamen und freudvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.

Die Kursleiter bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiter.

K2341-5

BENEFIZKONZERT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Susanne Mössinger		14/10/2023	

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Mitsing-Konzert mit Susanne Mössinger und Klaus Nagel

Wir singen Lieder, Mantren und Chants aus der ganzen Welt, die dabei helfen, uns über Glaubensunterschiede hinweg als Menschen zu verbinden. Die Texte sind kurz und die Melodien so eingängig, dass man schnell mitsingen kann.

Das Singen findet in der Eingangshalle des großen Gebäudes statt, die mit ihrer wunderbaren Akustik zu einer besonderen Atmosphäre beiträgt. Eingeladen sind auch Menschen, die von sich glauben nicht singen zu können.

Beginn 19:30 Uhr

Wir bitten um eine Spende zugunsten des EIAB.

K2342-2

INTERNATIONAL BUSINESS RETREAT - Be free where you are: Mind skills for uncertain times

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Dr. Kai Romhardt	Englisch	18/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:
Members of the Network for Mindful Business

Beschreibung

This annual residential retreat brings together a diverse group of people interested in making our work lives, our business dealings and our larger economy more conscious and compassionate.

This year we address uncertainty.

How do we act in an economy fraught with all manner of uncertainties? Change is a constant in our work, our organisations and our economy. Our relationships with colleagues bring joy and conflict. Startups go public and go dry. Stock markets and currencies rise and fall. How comfortable are we with these unpredictable changes?

Taking to heart the teachings on impermanence, we can expand our comfort zone. We can strengthen our resilience and inner freedom in the face of fear and apprehension. In this retreat we will explore a variety of powerful mind skills mined from Buddhist teachings and collected from experiences in the Network for Mindful Business.

This retreat is open to everyone who wants to examine and clarify their relationship to their own hopes, aspirations, fears and anxieties — particularly as they relate to economic conditions, business situations and the workplace.

In addition to (and in support of) Kai's teaching and guidance, active members of the Network for Mindful Business will share their learnings. Individual questions and insights can be explored in personal dharma sharing and informal exchange. There will be a "mindful open space" for participant-driven collaboration.

Join us in shaping a supportive business dharma community.

More information: www.network-mindful-business.org

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

K2342-1

UNSERE LIEBE NÄHREN - Achtsamkeit in der Beziehung

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	18/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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?

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.

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.

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.

K2342-3

KREATIV FOTOGRAFIEREN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Jürgen Kranz	Deutsch	19/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:
Phap Xa

Beschreibung

Kreativ fotografieren
Achtsam spielen mit der Kamera
mit Jürgen Kranz und Bruder Phap Xa

Wenn unser Geist entspannt und ruhig ist, können wir besser wahrnehmen.Wir lassen das Denken und Analysieren los und möchten vor allem Spaß am Fotografieren haben. Wir spielen frei mit Formen und Farben, Licht und Schatten und nehmen uns Zeit zum Experimentieren.
Statt Objekte, wie z.B. einen Baum, wollen wir Licht und Schatten sehen, wollen wir die Muster oder Farben wahrnehmen.

Wir kommen zur Ruhe und lassen unser alltägliches Sehen, Benennen, Kategorisieren und Bewerten los. Stattdessen nehmen wir wahr, was ist, und spielen dann mit der Kamera und dem Licht. Es entstehen nicht-gegenständliche Fotos, die berühren und uns gegenseitig inspirieren.

Komm, spielt mit uns und lasst uns gemeinsam neu sehen.

Dieser Kurs ist eingebettet im normalen Tagesablauf des Klosters mit Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsames Essen im Schweigen.
Die Ausrüstung ist uns nicht wichtig.
Nicht die Perfektion, sonder die Freude und Offenheit stehen im Vordergrund. Sowohl Handykameras als auch Vollformatkameras sind willkommen.

Beispielfotos finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.
Kurssprache: Deutsch
Siehe auch den Fotokurs am 13. - 16. April

K2342-4

SHAOLIN QI GONG und Gesundheitsübungen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Meister Zhi Zhang	Deutsch	19/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:
Thay Phap An

Beschreibung

Unter „Shaolin Qi Gong“ versteht man eine Sammlung vielzähliger Qi Gong Formen, welche ihren Ursprung in den berühmten buddhistischen Tempeln der Shaolin Mönche haben. Diese Art der traditionellen Gesundheitspflege beinhaltet Übungen die den Körper, als auch den Geist, in Harmonie leiten und mithilfe einfacher Bewegungen, Atemübungen und sanfter Dehnung, schon seit vielen Generationen weitergegeben werden.

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. Die Bewegungen vereinen traditionelle Aufmerksamkeit- und Atemübungen, sanfte Dehnbewegungen, als auch einfache Bewegungsabfolgen, welche gut in den Alltag integrierbar sind. Schon damals, wie auch heute, verleiten die Übungen des Praktizierenden eine Quelle der Energie, sowie eine Möglichkeit zur körperlichen- und geistigen Entspannung und können auch ohne Vorkenntnisse einfach erlernt werden.

Bitte beachten Sie:
Zusätzlich zu den Gebühren für das EIAB ist ein
Honorar für den Kursleiter Meister Zhi Zhang in Höhe von € 210.- / Person zu zahlen.

K2342-5

TIEFES ZUHÖREN ÜBEN - Was machen Geschichten mit uns und was machen wir mit unseren Geschichten.

Kursleiter:	Sprache	start	ende
a_saager@hotmail.com	Deutsch Englisch	20/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:
Stephanie Marquardt

Beschreibung

Geschichten, die wir von anderen hören und die, die wir uns selber erzählen durchdringen unser Leben und bestimmen oft unsere Gefühlswelt. Auf diesem Retreat werden wir 2 Geschichten lesen und tiefes Zuhören üben um zu schauen, wie sie in uns resonieren und was sie anregen, auch angeschaut durch die besondere Linse des Dharmas.

Eine andere Art in die Tiefe zu hören und mit uns in Verbindung zu kommen ist, Geschichten selber zu schreiben: Im Gegensatz zu den Geschichten denen wir in unserem täglichen Leben ausgesetzt sind, können wir uns beim Schreiben mit dem Inhalt aktiver auseinandersetzen und daraus tiefe Einsichten gewinnen. Wir werden in kleinen Schreibmeditationen schauen, welche Geschichten in uns lebendig werden und einen Ausdruck suchen.

Geführte und stille Sitzmeditation, sowie Gehmeditation , leichte Körperübungen aus dem Qi Gong, Tiefenentspannung und achtsamen Austausch sind außerdem fester Bestandteil dieses Seminarwochenendes."

Die Kursleiterinnen bitten um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterinnen.

K2342-6

ABBAU VON STRESS durch Meditation, Physiotherapie, Tiefenentspannung und Qi Gong

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	20/10/2023	22/10/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2343-2

WANDER-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Phap Xa	Deutsch	25/10/2023	29/10/2023

Weitere Kursleiter:
Brother Phap Lich

Beschreibung

Täglich ca. 15 bis 18 km achtsam in der schönen Natur nahe Waldbröl wandern

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.

Wir wandern immer im Schweigen und können miteinander während der Pausen achtsam reden. Wir sind vor dem Abendessen wieder zurück im Kloster.
Mittags machen wir Picknick in der Natur.

Mitzubringen: Lunchbox, Wasserflasche, Wanderschuhe und Regenkleidung. Das Retreat endet am Sonntag um 14:00

Siehe auch das Wanderretreat im Winter am 9. – 12. Februar, die Wander-Retreats am 19. - 23. April, 17. - 21. Mai, 7. – 11. Juni, 5. - 9. Juli, 13. – 17. September und langsames Wandern am 15.-18. Juni, 29. Juni – 02. Juli

K2343-1

THE ART OF FLOWER ARRANGEMENT - Practicing mindful creativity - DIE KUNST DES BLUMENARRANGEMENTS - Wir üben uns in achtsamer Kreativität

Kursleiter:
Sr. Minh Chi

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
26/10/2023	29/10/2023

Weitere Kursleiter:
Sr. Chin Nghiem

Beschreibung

Come and enjoy with us the Art of Flower Arrangement.
Through mindfulness, we get in touch with the interbeing of flowers inside of us. We will water these seeds of freshness and beauty while practicing mindfulness with the community and expressing our peace and joy by making beautiful flower arrangements.

K2343-3

INNERE RUHE UND STABILITÄT ENTWICKELN:
Buddhistische und westliche Psychologie praktisch angewandt

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Jörg Dierkes	Deutsch	27/10/2023	29/10/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

In diesem Kurs wollen wir ausgewählte Verse der „Manifestation Only Teachings“ anschauen und in die Praxis umsetzen. Thay hat in dem Buch „Understanding our mind (Unseren Geist verstehen)“ 50 Verse verfasst, die beschreiben, wie unsere Geist aufgebaut ist und funktioniert. In unserer Plum Village Zen Tradition gibt es unzählige Methoden der Achtsamkeit, die uns praktisch lehren, wie wir unseren Geist zum Positiven hin lenken können.

Auch in der westlichen Psychologie gibt es inzwischen vielfältige achtsamkeitsorientierte Übungen, die ähnliche Ziele haben: mehr innere Stabilität und Ruhe entwickeln.

Der Kurs ist so aufgebaut, dass wir uns einen Vers anschauen und diesen als Ausgangspunkt für weitere Betrachtungen nehmen (Gehirnforschung, wissenschaftliche Studien, positive Psychologie...). Diese Überlegungen sollen jedoch nur Mittel zum Zweck sein, nämlich die darauf angeleiteten Übungen sinnhaft und erklärbar werden lassen.

Wir werden wahrscheinlich folgende Verse mit je einer dazu passenden Übung durchgehen:

6. Die Qualität der Samen stärken: Positive Samen wässern
46. Transformation an der Basis: Negative Gewohnheitsenergien verwandeln
47. Der gegenwärtige Augenblick: Aus dem Hier und Jetzt positiv in die Zukunft gehen
48. Sangha: Die Gemeinschaft der Übenden

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2344-2

HEILENDER KONTAKT MIT UNSEREN VORFAHREN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	2/11/2023	5/11/2023

Weitere Kursleiter:
Ulrich Pfeifer-Schaupp

Beschreibung

Wir sind Teil eines reichen Stroms des Lebens und mit ihm tausendfältig verbunden. Wir alle sind mehr als ein „Ich“.

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.

Wir wollen versuchen, uns mit ihnen zu versöhnen und eine liebevolle Verbindung zu ihnen zu finden.

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.

Der Laien-Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

Datum 9.-12.11. ebenfalls möglich - mit UPS abstimmen!!!

K2344-3

WAKE UP RETREAT - DWELLING HAPPILY IN THE PRESENT MOMENT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Tue Chieu	Englisch	2/11/2023	5/11/2023

Weitere Kursleiter:
Thay Phap Lich

Beschreibung

The Buddha said, “Life can be found only in the present moment", but our minds rarely dwell in the present moment. Instead, we chase after the past or long for the future. We think we are being ourselves, but in fact, we rarely are in real contact with ourselves. Our minds are too busy chasing after yesterday’s memories or tomorrow’s dreams. The only way to be in touch with life is to return to the present moment. Once you know how to return to the present moment, you will become awakened, and at that moment, you will find your true Self”

We know that you are young friends looking for happiness and success for yourselves and your family, but you may be losing yourselves in worries, anxieties, and fears about what the Buddha said above. Your bodies are here but your minds are always somewhere else. You are alive but in fact, you are not really alive while the Buddha said, that life can be found only in the present moment.

During this weekend we will enjoy precious time to live mindfully and peacefully in each moment as a spiritual family, and practice mindful singing, mindful walking, mindful eating, mindful sharing, and mindful calligraphy writing.
This will offer you space and time to enjoy your life, discover something special within, and find your true Self that brings you happiness in the present moment.

For young people between 18-35 years.

K2344-1

TAI CHI FÄCHER CHEN STIL

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	2/11/2023	5/11/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Tai Chi Übungen haben viele Facetten.
Sie reichen vom Gesundheitsaspekt über den Meditationsaspekt bis hin zur Kampfkunst.

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. Diese Tai Chi Fächer Form besteht aus 42 Bewegungsfolgen im Yang-Stil.
Alle grundlegenden Elemente sind in die Tai Chi Chuan Form integriert.

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.
Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet. Dieses Knallen soll beim Üben den Geist wach machen.
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.

Die Tai Chi Übungen werden umrahmt von geleiteten und stillen Sitz - und Gehmeditationen, kurzen Wanderungen, Vortrag, Tiefenentspannung und achtsamem Austausch oder Teemeditation.

K2344-4

FOCUSING – VERKÖRPERTES GEWAHRSEIN – DEM WANDEL IM SEIN AUF DER SPUR

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Maria Schüller	Deutsch	3/11/2023	5/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

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.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2344-5

LIVING WITHOUT PAIN - LEBEN OHNE SCHMERZ: Durch Physiotherapie, Meditation, Tiefenentspannung und Qi Gong

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	3/11/2023	5/11/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2345-3

ACHTSAME KOMMUNIKATION MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Christian Trauthig	Deutsch	9/11/2023	12/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Durch unsere Kommunikation können wir sowohl zum Glück als
auch zum Leiden beitragen. Wir lernen und üben achtsames Sprechen
und Zuhören mit Kindern (0–17) in der Familie, um eine liebevolle, emphatische Haltung einzunehmen und auch in schwierigen Situationen beizubehalten.

Die Basis einer gelingenden Kommunikation ist unsere eigene Achtsamkeit. Wir beschäftigten uns daher auch mit achtsamer Elternschaft, wie unsere Gefühle unser Kommunikationsverhalten beeinflussen; als 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.

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.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2345-1

NO MUD - NO LOTUS -
Ohne Schlamm, kein Lotos

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
9/11/2023	12/11/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.
'Wer vor dem Leid wegläuft, kann kein Glück finden.

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, festgefahrenen Beziehung, Angst um das Weltgeschehen oder einer Jobsackgasse, die sich anfühlen wie zäher, fieser Schlamm: Wir stecken fest. Es macht uns zum Opfer. All den Strategien, das Leid und den 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.

Wir können den Schlamm als etwas betrachten, das uns gefangen hält, oder aber als nahrhaften Boden, in dem wir Wurzeln schlagen können. Doch unser Schlamm, der Schmerz, hat immer eine Botschaft an uns, um 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?

In diesem Kurs lernen wir viele konkrete Übungen, die uns helfen, Schmerz und Leid zu verwandeln und zu lindern, Perspektive wechseln, neue Strategie einsetzen und mit immer mehr Freude und Gelassenheit durchs Leben zu gehen.

K2345-2

ANKOMMEN IM JETZT – Klang & Stille / inneren Frieden finden und im Augenblick verweilen

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Marc Iwaszkiewicz	Deutsch	10/11/2023	12/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Ausgeglichenheit und Gesundheit durch Achtsamkeits-, Atem-, Haltungs-, Gedankenübungen und meditative Klänge erreichen – gemeinsam in die Stille hinein meditieren.

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.

Meditative Klänge von z. B. Gongs und japanischer Koto begleiten den Kurs. Diese werden vom Kursleiter gespielt.

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.

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.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2346-1

AWAKENING TO OUR BUDDHA NATURE - AUFWACHEN ZU UNSERER BUDDHA-NATUR

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	16/11/2023	19/11/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Der historische Prinz Siddharta suchte unter dem Bodhi-Baum nach Antworten auf viele drängende Fragen:

- Wie kann ich lernen, meine Aufmerksamkeit so zu schulen, dass sie Herz und Geist durchdringt?
- Wie wird es mir möglich, meine persönliche Lebensgeschichte zu verstehen und mein Leiden zu transformieren?
- Wie kann ich meine geistige Hindernisse erkennen, die meine Wahrnehmungen trüben und lernen , sie loszulassen?
- Wie lerne ich, Unruhe und schwierige Gefühle zu umarmen?
- Wie schaffe ich, mein ganzes menschliches Potential zu leben)
- Wie kann ich mich mit ganzem Herzen meiner geistigen Entwicklung zu widmen, um tiefes Verstehen zu erlangen?

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.

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.

K2346-2

DAS LICHT IN DIR ZUM LEUCHTEN BRINGEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Saraswati Klaudia Feltens	Deutsch	17/11/2023	19/11/2023

Weitere Kursleiter:
-

Beschreibung

Erfahre in diversen Übungen, wie du deine Sensibilität steigern kannst, um dich und deine inneren Botschaften wahrzunehmen und dich mit der Lichtwelt zu verbinden, in der du Einblicke in deine Möglichkeiten erhältst, deine positive Zukunft zu gestalten.

Diverse praxisbezogene Übungen aus dem Yoga, dem Achtsamkeitstraining und der energetischen Heilarbeit ermöglichen es dir, deine Wahrnehmungsfähigkeit so zu erweitern, dass Du einen Zugang zu deiner inneren Lichtnatur finden und mehr und mehr den lichtvollen Grund der gesamten Existenz erfahren kannst.

Nutze dein inneres Licht als Brücke zu deiner inneren Weisheit.

Bitte Schreibzeug mitbringen und wenn möglich eine (Yoga)Matte und / oder Decke.
Die vorhandenen Meditationsmatten können alternativ auch als Unterlage genutzt werden.

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2346-3

ZUFLUCHTNAHME IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Kursleiter:	Sprache	start	ende
a_saager@hotmail.com	Deutsch	17/11/2023	19/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Vieles hat sich sehr schnell verändert in der letzten Zeit. Die Natur, Orte, Menschen, unsere Gesundheit, unser Arbeitssituation und unsere Glaubenssätze sind oft dramatischen Verwandlungen unterworfen.

Auf was können wir uns verlassen in unserem Leben ? Wo können wir eine Heilungsquelle finden, die unabhängig von Allem verlässlich für uns immer da ist und uns hilft zurück zu finden in unsere Kraft und Stabilität ? Wo können wir uns sicher aufgehoben fühlen und wo finden wir unser wahres Zuhause?

Diesen Fragen werden wir nachgehen an diesem Wochenende um Antworten zu finden mit Hilfe der Achtsamkeit und aus der Buddhistischen Lehre und Sichtweise heraus.

Wir üben zu gegebener Zeit geführte und stille Sitzmeditationen, Gehmeditation, leichte Körperübungen aus dem Qi Gong, Tiefenentspannung, achtsamen Austausch, sowie das schnellere meditative Gehen im Wald .

Die Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2347-1

OPEN THE DOOR TO YOUR HEART AND BE LOVING TO YOURSELF - ÖFFNE DIE TÜR ZU DEINEM HERZEN UND SEI LIEBEVOLL ZU DIR SELBST

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	23/11/2023	26/11/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Oft scheint es, als wären unsere Herzen gefroren.
Es gibt viel Einsamkeit und wir sind gegenüber unseren Freunden, Geliebten und der Welt verschlossen.
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.

Die vier Bestandteile wahrer Liebe sind: liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude mit anderen und Gleichmut.
In diesem Kurs werden wir lernen, auf der Basis dieser vier Qualitäten zu denken, zu sprechen und zu handeln.
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.
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.

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.

K2347-2

AIMLESSNESS - a door to liberation

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Bettina Romhardt	Englisch	24/11/2023	26/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

"You are already the person you want to be. So be that person.” --- Thay

We often run through our days to achieve a specific goal in the future. We cook - to eat later. We work – to earn money. We do sports - to be fit. All activities become a means that serve an end. Everything becomes an object that we put in front of ourselves. Loosing the present moment, we lean into the future. This creates pressure and unfulfillment. Our eyes, hearts and minds are only directed to the result - and we are no longer in touch with the joy of doing what we do and being who we are.
“You are enough”

If we experience ourselves, our activities in a spirit of aimlessness, we can already experience the joy and richness of this moment.

"There is no way to happiness, happiness is the way."

Thich Nhat Hanh teaches us that even in our most difficult moments, all that is good, true and beautiful is already there. We can live by allowing the good, the true, the beautiful to manifest in every moment.

Aimlessness teaches us: we already are what we want to become. All we need is to be fully present, to live fully in the here and now, and to touch the miracle of our life.

Aimlessness is one of the Three Doors of Liberation taught by the Buddha along with emptiness and signlessness.

Through a variety of exercises, meditations, dharmatalks, looking deeply and practicing together, we will touch the joy of aimlessness.

The course facilitator kindly asks for a donation. Please give it directly to the facilitator during the course.

K2347-3

HEIMKOMMEN UND HEILEN MIT DEM KLANGBOOT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Elmar Vogt	Deutsch	24/11/2023	26/11/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre persönlichen Themen auf einer Reise mit dem Klangboot zu erforschen und zu bewegen.

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.

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.

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.

Der Musiktherapeut Elmar Vogt hat das Klangboot entwickelt und gebaut.

Weitere Infos unter www. klang-bewegung.de.

Teilnehmerzahl: max.12 Personen
Kurssprache: Deutsch

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2348-2

FRÜHE BINDUNG - ERWACHSENE BINDUNG

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sr. Bi Nghiem	Deutsch	30/11/2023	3/12/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

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.

Glücklicherweise ist unser Gehirn bis ins hohe Alter fähig sich zu ändern.

Das Verstehen unserer eigenen Wunden wie auch der unseres Partners /Partnerin kann zu einer liebevollen und bereichernden Beziehung führen.

K2348-1

TAI CHI FÄCHER CHEN STIL

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Thay Phap An	Englisch Deutsch	30/11/2023	3/12/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Tai Chi Übungen haben viele Facetten.
Sie reichen vom Gesundheitsaspekt über den Meditationsaspekt bis hin zur Kampfkunst.

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. Diese Tai Chi Fächer Form besteht aus 42 Bewegungsfolgen im Yang-Stil.
Alle grundlegenden Elemente sind in die Tai Chi Chuan Form integriert.

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.
Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet. Dieses Knallen soll beim Üben den Geist wach machen.
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.

Die Tai Chi Übungen werden umrahmt von geleiteten und stillen Sitz - und Gehmeditationen, kurzen Wanderungen, Vortrag, Tiefenentspannung und achtsamem Austausch oder Teemeditation.

K2348-3

STRESSABBAU UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT DER TUINAMASSAGE

Kursleiter:

Dieter Lorscheid-Wolf

Sprache

Deutsch Englisch

start	ende
1/12/2023	3/12/2023

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

Tuina (oder auch Tui Na An Mo) ist eine der 5 Säulen der chinesischen Medizin.

Diese vielfältige Massage und Behandlungsform eignet sich auch sehr für den allgemeinen Stressabbau und die Gesundheitsprävention. In bequemer Körperposition, locker bekleidet und mit einem feinen Baumwolltuch bedeckt, lernen wir in Partnerarbeit grundlegende Massagetechniken der Tuina uns gegenseitig in Achtsamkeit zu geben und zu empfangen.

Zudem werden wir das eigene Qi mit ausgewählten Qi Gong Übungen nähren. Ihr könnt Euch Einzeln oder auch als Paar anmelden.

Eine eigene Massageliege kann gerne mitgebracht werden.

Der Kursleiter bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an den Kursleiter.

K2348-4

LIVING WITHOUT PAIN - LEBEN OHNE SCHMERZ: Durch Physiotherapie, Meditation, Tiefenentspannung und Qi Gong copy

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Truc Ly	Deutsch	1/12/2023	3/12/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen bei der Bewältigung des Alltagsstresses zu helfen und die heilende Wirkung der Physiotherapie am eigenen Körper zu erleben.

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.

In diesem Kurs lernen Sie Verspannungen zu behandeln. Hierfür geben wir ihnen Übungen an die Hand, die im Kurs zumeist zu zweit geübt und einfach zu Hause angewendet werden können.

Durch die Kombination der Physiotherapie mit täglicher Meditation, Tiefenentspannung und morgendlichem Qi Gong heilen wir Wunden und Blockaden in unserem Körper und Geist und bringen diese wieder in ein harmonisches Gleichgewicht.

Bitte nehmen Sie eine Faszien-Rolle, eine Yogamatte und ein Badelaken mit.

Die Laien-Kursleiterin bittet um eine Spende. Bitte geben Sie diese während des Kurses direkt an die Kursleiterin.

K2349-1

UNDERSTANDING MYSELF AND OTHERS - MICH SELBST UND ANDERE VERSTEHEN

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
7/12/2023	10/12/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

Worüber sollte man nachdenken, wenn man sich selbst verstehen möchte? Wie sollte man über sich selbst nachdenken und worüber man nachdenken sollte, wenn man sich selbst verstehen möchte?

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. 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.

Fragen wie : Wer bin ich? Was macht mich aus? muss man im Grunde mit sich selber klären. 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.

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.

Buddhistische Lehre, Achtsamkeits-Meditation und das stille Leben im Kloster helfen uns dabei diesen wichtigen Projekt zu erfüllen.

K2350-1

RETURNING HOME TO YOUR HEART - Meditation to Heal Body and Mind -

Kursleiter:
Thay Phap An

Sprache
Englisch Deutsch

start	ende
14/12/2023	17/12/2023

Weitere Kursleiter:
Schwester Song Nghiem

Beschreibung

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.

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.

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.

Die gemeinsame Praxis der Achtsamkeit mit der Gemeinschaft der Mönche und Nonnen wird den Teilnehmern helfen, die Meditationspraxis in Ihr Alltagsleben zu integrieren.

K2352-1

NEUJAHRS-RETREAT

Kursleiter:	Sprache	start	ende
Sangha eiab	Deutsch Englisch	27/12/2023	2/1/2024

Weitere Kursleiter:

Beschreibung

NEUJAHRS-RETREAT
Ein Retreat mit den Mönchen und Nonnen des EIAB

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).
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.
Es wird auch eine Zeit der Besinnung geben, um dem Neuen Jahr in Kontemplation entgegenzusehen und das Jahr 2020 bewusst zu beginnen.

Kurssprachen: Deutsch und Englisch

Sprachen im Kinderprogramm: Deutsch und Niederländisch