

Jahresgruppe Integrale Meditation

Mittelpunkt der Abende steht die Einübung der Meditation der Stille; wir schenken uns dabei selbst Aufmerksamkeit und üben uns, im Hier und Jetzt zu sein. Weitere meditative Praktiken sind: heilendes Tönen, Tonglen (eine Mitgefühlpraxis) und angeleitete Körperübungen.

Zu den Abenden gehören außerdem regelmäßige Vorträge. Das Zusammenkommen in der Gruppe fördert die eigene Meditationspraxis. Ein Einstieg ist auch im Januar 2020 noch möglich.

Termine: wöchentliche Treffen ab 03.09.19 (bis 23.6.20)
jeweils dienstags von 19.00 Uhr bis 20.40 Uhr
Ort: BF – Alte Kirchstraße 11, Minden
Kursgebühr: 280,00 €
Anmeldung: www.bf-minden.de

Jahresgruppe Integraler Dialog

Die Jahresgruppe versteht sich als ein Gruppenaustausch im dialogischen Sinn. Wir tun dies, indem wir uns darin üben, achtsam und mitfühlend zu sprechen und zuzuhören. Wir wollen gemeinsam unser Mensch-Sein und unser Bewusstsein kennenlernen und erkunden.

Dialog wird auch als die Kunst bezeichnet, gemeinsam zu denken und zu spüren. In diesem Zusammenfließen des gemeinsamen Erforschens entsteht ein Feld von Weisheit und Mitgefühl, das uns miteinander verbindet, inspiriert und bereichert. Ein Einstieg ist auch im Januar 2020 noch möglich.

Termine: 14-tägliche Treffen ab 03.09.19 (bis 23.6.20)
jeweils dienstags von 20.45 bis 21.45 Uhr
Ort: BF – Alte Kirchstraße 11, in Minden
Kursgebühr: 90,00 €
Anmeldung: www.bf-minden.de

VORTRÄGE: Achtsamkeit – Stille – Bewusstsein

Achtsamkeit ist eine wesentliche Qualität unseres Bewusstseins und bewegt sich im Kontext von Gegenwärtigkeit, Stille, Bewusstsein und Präsenz. In der Meditation können Achtsamkeit und Stille kultiviert werden, um sich dann als kraftgebende Lebenshaltung zu entwickeln, die unser Bewusstsein nicht nur beeinflussen, sondern auch maßgeblich verändern kann. Auf diesem Weg stellen sich Fragen wie: Was bedeutet es achtsam zu sein? Wie erlebe ich Stille? Wie entwickelt sich unser Bewusstsein? Was haben Achtsamkeit, Stille und Bewusstsein miteinander zu tun? Hierauf wird der Referent in seinen Ausführungen eingehen

Termine: 31.10.2019 und 02.04.2020 | Beginn: 19.30 Uhr
Ort: BF – Alte Kirchstraße 11, in Minden
Gebühr: 8,00 €

NEU | evolve Salon

Ein *evolve* Salon steht für eine integrale Perspektive, die Denken und Fühlen, Vision und Praxis verbindet. Er unterstützt ein lebendiges Wir von Menschen, die bewusst die Zukunft gestalten wollen. An einem Salonabend entsteht Raum für den offenen Dialog über die Essenz unseres Menschseins und die drängenden Themen der Gegenwart. Ein *evolve* Salon möchte Räume schaffen, in denen sich integral-evolutionäres Denken und eine progressive Spiritualität entfalten können. In diesem Prozess der Ko-Kreation entsteht ein Erfahrungsraum, der eine neue Form von Dialog ermöglicht. Vielfalt, Perspektiven, Spannung und Widersprüchlichkeit finden zusammen und auf kreative Weise entstehen neue Blickwinkel und Lösungen. Thema des Salons (9/2019): *Was das Geld mit uns macht.*

Termine: 26.11.2019 | von 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: BF – Alte Kirchstraße 11, Minden
Kursgebühr: Auf Spendenbasis
Anmeldung: www.bf-minden.de

Weitere evolve Salons sind 2020 viertel-jährlich geplant. Termine bitte erfragen.

Trauer – Wandlung – Sein

Sich von geliebten Menschen trennen zu müssen oder das Leben als endlich zu begreifen, fällt uns häufig schwer. Wir wissen nicht so recht, wie wir im Alltag mit den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Angst, Einsamkeit und Selbstzweifel umgehen können. Der Kurs beinhaltet: Angeleitete Meditation, Selbst- erforschung (Dyadenarbeit), Mitfühls-Praxis des Tonglen, Trauergebärden und achtsamen Gruppdialog und ist geeignet für Menschen, die Abschied und Verlust erleben oder erlebt haben (auch in Beziehungen) und sich im heilenden Sinn damit auseinandersetzen wollen.

Termine: 09.02.20 (18.00 Uhr) bis 12.02.20 (13.00 Uhr)
Ort: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Kontemplation und Selbsterforschung

Die zeitlose Meditation der Stille ist das Verweilen in der Fülle des Augenblicks. Stille öffnet unser bewusstes Da-Sein und führt in das alles umfassende „Jetzt“. Diese Form der spirituellen Praxis hilft uns, die Tiefe und Weite unserer Seele zu erfahren. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit). Mithilfe einer Frage wie „Bitte sage mir, wie erlebst du Stille?“ oder „Wonach sehnt sich deine Seele?“ können wir mit unserem Gegenüber in unmittelbaren Kontakt treten und lernen, wahrhaftig zu kommunizieren, jenseits von Denkgewohnheit und Konvention. Der Kurs beinhaltet: Kontemplation, Selbsterforschung, Meditative Gebärden, Tonglen, Vorträge und achtsamen Gruppdialog.

Termin I: 03.05. (18.00 Uhr) bis 06.05.2020 (13.00 Uhr)
Termin II: 27.08. (18.00 Uhr) bis 30.08.2020 (13.00 Uhr)
Ort: jeweils Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: jeweils 240,00 € zzgl. Unterkunft u. Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Kurse am Benediktushof Zentrum für spirituelle Wege

Dem Mysterium begegnen

Sterben In allen spirituellen Traditionen wird uns geraten, die Vergänglichkeit – und damit das eigene Sterben – als etwas zu sehen, was täglich geschehen kann. Und je besser wir darauf vorbereitet sind, desto leichter und losgelöster wird uns der Schritt in eine andere Wirklichkeit gelingen. Eine geführte Sterbemeditation wird uns dabei helfen. Durch bewusstes Sein wachsen wir hinein in die transpersonale Dimension des Lebens und Sterbens. Der Kurs beinhaltet: Angeleitete Meditation, Selbst-erforschung (Dyadenarbeit), Mitgefühl-Praxis des Tonglen, Vorträge und achtsamer Gruppdialog.

Termine: 05.11. (18.00 Uhr) bis 08.11.2020 (13.00 Uhr)
Ort: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Kurs in Bad Kissingen Akademie Heiligenfeld

Trauer und Suizid

Sich von geliebten Menschen trennen zu müssen, die sich suizidiert haben, verlangt uns viel ab und braucht Mut und Vertrauen zu sich selbst. Wir empfinden häufig Schuld und sind auf eine vollständig neue Art mit dem Verstorbenen und dem Leben selbst verbunden. Diese herausfordernde Lebenssituation will mit Sinn gefüllt und gelebt werden. Der Kurs beinhaltet: Angeleitete Meditation, Selbsterforschung, Mitgefühls-Praxis des Tonglen, Trauergebärden und achtsamen Gruppdialog. Wir wollen uns Raum geben, um Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste hierzu kennenzulernen, uns im Dialog begegnen und Wandlung geschehen lassen.

Termine: 28.02. (18.00 Uhr) bis 01.03.2020 (13.00 Uhr)
Ort: Akademie Heiligenfeld – 97688 Bad Kissingen
Kursgebühr: 250,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.akademie-heiligenfeld.de

Kurs im Haus Zeitlos Spirituelles Seminarhaus

Integrale Spiritualität – SEIN und WERDEN

Der erwachte Mensch ist in Wirklichkeit die Natur unseres Bewusstseins in seinen tiefsten Formen und höchsten Wellen, selbst hier und jetzt (Ken Wilber). Das zu erkennen und zu verwirklichen, ist das Ziel dieses Praxiskurses. In der überwiegenden Zeit praktizieren wir als SEIN-Übung: Sitzen in der Stille. Auf unserem Weg des WERDENS unterstützen uns transformierende Übungen wie: Meditative Gebärden, 3 Gesichter Gottes Lichtpraxis, Schattenarbeit im Augenblick, heilendes Tönen und die Mitgefühls-Praxis des Tonglen. Der Kurs beinhaltet außerdem Vorträge und achtsamen Gruppdialog.

Termin: 11.06. (18.15 Uhr) bis 14.06.20 (13.00 Uhr)
Ort: Haus Zeitlos – 87466 Oy-Mittelberg
Kursgebühr: 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Unterkunft/Verpflegung: 249,00 € im Einzelzimmer und 210,00 € im Doppelzimmer
Anmeldung: www.haus-zeitlos.de

Weitere Infos: www.borschel.com/termine/retreat-sein-und-werden



Vita

Dörmann, Helmut, Gestalttherapeut, Ausbildung in transpersonaler Psychologie. Koordinator für Hospizarbeit, Trauerbegleiter. Lehrer der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“, Referent bei DIA (Die Integrale Akademie). In seinem Wirken bezieht er sich auf eine integrale, spirituelle Lebenspraxis.

Kontakt: 01 76. 34 95 80 80 | doermann@teleos-web.de

Weitere Infos:
www.integralesforum.org/dia/dia-partner/helmut-doermann



HELMUT DÖRMANN

Programm 2020

SEIN *und* WERDEN

INTEGRALE MEDITATION
DIALOGARBEIT UND BEGEGNUNG
LEBEN UND STERBEN