evangelisches bildungszentrum bad bederkesa

Kloster Neuenwalde

„Heaven is a place on earth“

Jahresgruppe Zen & Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, in schönen Momenten als auch in schwierigen Lebenssituationen.
Zen ist ein Schlüssel zur spirituellen Dimension der Achtsamkeitspraxis, der jenseits von Selbstoptimierung einen Übungsweg eröffnet, auf den wir uns zum eigenen Wohle und dem Wohle aller Wesen begeben können. Diese Art der Achtsamkeit kann Friedfertigkeit und Mitgefühl fördern sowie die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens und den Nöten der Welt mit Sanftmut und Weisheit zu begegnen. Und im gegenwärtigen Moment die Ewigkeit zu berühren, wie es der bekannte Zen- und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh formuliert hat.
Getragen von einer Meditationspraxis, die alltägliche Erfahrungen in den Mittelpunkt der Übung rückt, wird sich die Gruppe an den einzelnen Wochenenden jeweils einem grundlegenden Thema genauer widmen. Wiederkehrende Meditationen, eine klare Tagesstruktur, Zeiten edlen Schweigens und achtsamen Austausches unterstützen Teilnehmende dabei, Herz und Geist zu klären, eigene Gewohnheiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten und sich auf heilsames Tun auszurichten.
Kleine Hausaufgaben, Austauschpartner*innen sowie Online-Meditationstreffen ermöglichen es, zwischen den Wochenenden in Verbindung zu bleiben. Die Bereitschaft, im Verlauf der Jahresgruppe täglich mindestens 10 Minuten selbstständig zu üben, wird vorausgesetzt.
Die Jahresgruppe ist für all diejenigen geeignet, die bereits eine Einführung in Zen- oder Achtsamkeitsmeditation erhalten haben, ihre Praxis in einer festen und vertrauten Gruppe vertiefen und im Alltag verankern möchten. Sie ist offen für Menschen mit und ohne spirituelle oder religiöse Beheimatung und lebt von gegenseitiger Offenheit und Wertschätzung

1. Modul
Ausrichtung und Orientierung
Fr., 03.03.2028, 15.00 Uhr bis
So., 05.03.2028, 13.00 Uhr

2. Modul
Präsenz und Achtsamkeit im Alltag
Fr., 28.04.2028, 15.00 Uhr bis
So., 30.04.2028, 13.00 Uhr

3. Modul
Mitgefühl, das Herz der Übung
Fr., 30.06.2028, 15.00 Uhr bis
So., 02.07.2028, 13.00 Uhr

4. Modul (Bildungszeit):
Spirituelle Wurzeln und Wunden
Do., 31.08.2028, 17.00 Uhr bis
So., 03.09.2028, 13.00 Uhr

5. Modul
Ethik und heilsames Tun
Fr., 17.11.2028, 15.00 Uhr, bis
So., 19.11.2028, 13.00 Uhr

Die online-Meditationstreffen werden in der Gruppe terminiert.

Seminar 74/02/28
Kostenbeitrag: 2.350,- € (EZ)
Leitung: Leo Morgentau
Pädagogische Verantwortung: Frank Biehl

Leo Morgentau,
Zen- Priesterin-Novizin (WPA) und Zen-Assistenz-lehrerin (ZHS), Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR/IAS), Seelsorgerin (KSA) & Trauerbegleiterin (BVT), Europäische Ethnologin & Kulturwissenschaftlerin (M.A.)

Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
Alter Postweg 2, 27624 Geestland
Tel.: 04745-9495-0
info@ev-bildungszentrum.de
www.ev-bildungszentrum.de