

26.-28. August 2022

Gelassenheit und Freude entdecken mitten  
in der Unsicherheit

Maya Brandl-Tripathi

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr

So 10-16 Uhr

Grundgebühr: 60 Euro plus Dana

Anmeldung: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



9.-11. September 2022

Achtsam leben in der Welt

Bettina Romhardt

Teil 1 des Jahrestrainings 2022

weitere Termine:

9.-11. Dezember 2022 Teil 2

21.-23. April 2023 Teil 3

26.-28. August 2023 Teil 4

Kosten für das gesamte Jahrestraining: 360 € für Unter-  
kunft und Verpflegung an 4 Wochenenden

Kursgebühr: 680 - 960 € (nach Selbsteinschätzung)

Anmeldung und Info: [bettinaromhardt@aol.com](mailto:bettinaromhardt@aol.com)

[www.bettina-romhardt.de](http://www.bettina-romhardt.de), 030-80583552



24.-25. September 2022

Lebendiges Dharma

Sister Dieu Ly

Sa 9.30-21 Uhr, So 7.30/9.30-17 Uhr

Grundgebühr: 50 Euro plus Dana

Anmeldung: [germannuns@gmail.com](mailto:germannuns@gmail.com)



5.-6. November 2022

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

Susanne Krämer, Ira Anderson, Manuela  
Peters

Retreat mit Übernachtung

Grundgebühr: 100 Euro +

Honorar: 90-160 Euro nach

Selbsteinschätzung

Sa 10 Uhr bis So 15 Uhr

Anmeldung: [ira.anderson@snaflu.de](mailto:ira.anderson@snaflu.de)



25.-27. November 2022

Klar und einfühlsam  
Gewaltfreie Kommunikation und  
Achtsamkeitspraxis

Steffi Höltje

Kursgebühr: 195 € für Honorar und  
Organisationskosten

Fr 18-21 Uhr, Sa 9.30-18.30 Uhr

So 9.30-15 Uhr

Anmeldung: [steffi-margret@t-online.de](mailto:steffi-margret@t-online.de)

Tel. 07551 - 945867



29. Dezember 2022 - 1. Januar 2023

Sylvesterretreat - Achtsamkeits-  
meditation zwischen den Zeiten:  
Plötzlich werde ich mir jedes Schrittes  
bewusst

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung

Do 18 Uhr bis So 15 Uhr

Grundgebühr: 135 Euro plus Dana

Anmeldung: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



GASTKURSE

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
(MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn

Janina Egert

31. Januar - 21. März 2022

jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

16. März - 18. Mai 2022

jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr

nicht in den Osterferien

14. September - 2. November 2022

jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr

31. Oktober - 19. Dezember 2022

jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

8-wöchige Kurse, mit Vorgespräch

Kursgebühr: 340 €

Info & Anmeldung: 030-81 800 848

[mbsr-janina.egert@gmx.de](mailto:mbsr-janina.egert@gmx.de), [www.mbsr-janinaegert.de](http://www.mbsr-janinaegert.de)



6. März - 3. April 2022

Meditationskurs: Im Fluss des Lebens,  
im Fluss der Emotionen

Xiaoqing Xu

5 Termine à 90 Minuten: 6., 13., 20. März

27. März, 3. April

sonntags 14-15.30 Uhr

Kursgebühr: 60 Euro, erm. 50 Euro

Anmeldung: [xiaoqingxu@posteo.de](mailto:xiaoqingxu@posteo.de)



Qi Gong und Klangmeditation

Tara Schmidt

Termine werden auf unserer Webseite  
bekannt gegeben.

15-17 Uhr

Info & Anmeldung: 0176 447 11 669

Teilnahme auf Spendenbasis



REGELMÄßIGE TERMINE VON GASTGRUPPEN

Jeweils Montag und Mittwoch: Yoga

Caroline Peter

17-18.30 Uhr

Info & Anmeldung: 030-250 512 82

[info@finest-yoga-berlin.de](mailto:info@finest-yoga-berlin.de)

[www.finest-yoga-berlin.de](http://www.finest-yoga-berlin.de)



Jeweils Dienstag: Feldenkrais

Anete Colacioppo

14-15 Uhr

Kursgebühr: 120€ für 10 Einheiten

Info & Anmeldung:

[feldenkrais@anete.de](mailto:feldenkrais@anete.de)



Jeweils Dienstag: Qi Gong

Norbert Pietsch

17.00-17.45 und 18.00-18.45 Uhr

Der Einstieg jederzeit möglich.

Info & Anmeldung:

0160-27 667 27

[norbert-pietsch@gmx.de](mailto:norbert-pietsch@gmx.de)

[www.die-wolken-teilen.de](http://www.die-wolken-teilen.de)



Buddhistisches  
Übungszentrum  
„Quelle des Mitgeföhls“



2022

ANSCHRIFT

Buddhistisches Meditationszentrum

„Quelle des Mitgeföhls e.V.“

Heidenheimer Str. 27

13467 Berlin (Hermsdorf)

T: 030 405 865 40

[www.quelle-des-mitgefuehls.de](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)

[quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)

KONTOVERBINDUNG:

„Quelle des Mitgeföhls“ e.V.

GLS Bank

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE444306 0967 1129 074 400

## „QUELLE DES MITGEFÜHLS“

### Übungszentrum in der Tradition von Thich Nhat Hanh und Plum Village

Aktuelle Infos zu unseren Veranstaltungen erhaltet ihr auf unserer Website, dem Anrufbeantworter oder über den Newsletter.

[www.quelle-des-mitgefuehls.de](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)

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

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

**Im Mittelpunkt der Übung steht die Praxis der Achtsamkeit.**

Sie besteht darin, wirklich im Hier und Jetzt anzukommen und allen Aspekten unserer Erfahrung mit Offenheit, Interesse, Freundlichkeit und vielleicht sogar mit ein bisschen Humor zu begegnen.

Dadurch können wir innere Ruhe und Stabilität entwickeln, und es kann ein Gefühl von Lebendigkeit, Freude und Verbundenheit mit allem Sein entstehen.

Mit anderen zu üben hilft uns, alle Aspekte des acht-samen Lebens zu entwickeln und uns gegenseitig zu unterstützen. So ist es möglich, Energie zu schöpfen, Freude zu erfahren, Leiden zu verwandeln und dadurch Frieden zu finden. Dieses Geschenk können wir dann mit unseren Mitmenschen und der ganzen Umwelt teilen.

Alles, was wir denken, sagen und tun, können wir durch unsere Achtsamkeit beleuchten. Indem wir uns dessen bewusst werden, haben wir auch die Wahl zu entscheiden, ob wir so weitermachen oder etwas ändern wollen.

Wenn wir schwierige Gefühle wie Angst, Ärger, Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit in uns spüren, können wir sie erkennen und sie voller Mitgefühl umarmen. Dadurch lassen wir uns nicht länger von ihnen dominieren.

Die Übung besteht darin, uns immer mehr von alten Verhaltensmustern zu lösen, die uns selbst und andere leiden lassen. Wir sind bereit, die Samen von Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit in uns und anderen zu kultivieren. Tiefe Freude und Verbundenheit mit allen menschlichen und tierlichen Wesen und der Erde, die wir als einen lebendigen Organismus verstehen, kann entstehen.

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

### REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

**Bitte informiert euch auf unserer Webseite über unser aktuelles Programm!**

Solange es Kontaktbeschränkungen in Verbindung mit dem Coronavirus Covid 19 gibt, informiert Euch bitte auf unserer Webseite über die augenblicklich geltenden Regelungen für eine Präsenzteilnahme.

#### Dienstag

19 - 21 Uhr Live und per Zoom

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch.

#### Freitag

19 - 21.15 Uhr Live und per Zoom

Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Lektüre, Tiefenentspannung, achtsamer Austausch

#### Montag

18.30-20.30 Live mit Sr. Dieu Ly

Vortrag oder geführte Meditation, Qi Gong Übungen, was uns bewegt, Sitzen  
Bitte meldet Euch per Email wenigstens 1 Tag vorher bei Sr. Dieu Ly an: [germannuns@gmail.com](mailto:germannuns@gmail.com)

Wenn ihr das erste Mal an einer Dienstags- oder Freitagsgruppe teilnehmt, kommt bitte zu einer Einführung 30 Minuten früher und gebt Bescheid, dass ihr das erste Mal da seid.

**Für die Zoom-Übertragung meldet Euch bitte per Email an, ihr bekommt dann den Zugangscode zugeschickt.**

#### Achtsamkeits-Sonntage

meist jeden 3. Sonntag im Monat

10 bis ca. 16 Uhr Live und oder per Zoom

Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Ess-Meditation, Tiefenentspannung oder Körperübungen und Austausch.  
Bitte bringt euer eigenes veganes Essen mit.

#### Singen

Meist jeden 1. Freitag im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr

Bitte überprüft die Termine auf unserer Webseite –

**In Corona-Zeiten nur im Sommer und draußen**

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

### SEMINARE

Die Achtsamkeits-Kurse in unserem Übungszentrum bieten die Gelegenheit, sich in friedvoller Atmosphäre für einige Tage in die Kunst der Achtsamkeit zu vertiefen. Gemeinsam erforschen wir die jeweiligen Themen mit Praxisübungen.

Unsere Tage strukturieren wir durch geleitete und stille Sitzmeditation, Gehmeditation und andere Methoden der Plum Village Dhyana-Schule. Außerdem gibt es Vorträge, Tiefenentspannung, achtsame Körperübungen, Singen, Dharma-Austausch oder Teezeremonie. Wir üben uns darin, unsere Erfahrungen in achtsamer Rede auszudrücken und durch tiefes Zuhö-

ren von den anderen Kursteilnehmer/innen zu lernen.

Wir freuen uns auf Anfänger/innen und Geübte, die inspiriert sind, den Weg der Achtsamkeit zu entdecken oder zu vertiefen.

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

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

#### Grundgebühr für Live-Veranstaltungen:

Tagesseminaren von Freitag-Sonntag: 60 €

Tagesseminaren von Samstag-Sonntag: 50 €

Retreats von Freitag-Sonntag: 90 €

Retreats von Donnerstag bis Sonntag: 135 €, jeder weitere Retrehtag kostet 45 €

#### Grundgebühr für online-Veranstaltungen via Zoom

Sollten Seminare nicht live stattfinden können, wird die Grundgebühr reduziert, nähere Angaben machen wir dann auf unserer Webseite.

Ihr könnt auch immer um eine Reduktion bitten.

Bitte informiert Euch auf unserer Webseite über die aktuellen Bedingungen.

#### 26.-27. März 2022

**Buddhistische Ethik: Die 3 Geistesgifte und ihre Gegengifte-Über die Natur des Geistes und die Medizin des Buddha für unsere Zeit**

**Sister Dieu Ly**

Sa 9.30-21 Uhr, So 7.30/9.30-17 Uhr

Grundgebühr: 50 Euro plus Dana



#### 15.-18. April 2022

**Osterretreat: Achtsamkeitsmeditation Von Unsicherheit und Angst zu Stabilität und Zuversicht**

**Annabelle Zinser**

Retreat mit Übernachtung

Freitag 18 Uhr bis Montag 15 Uhr

Grundgebühr: 135 Euro plus Dana

Anmeldung: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



#### 28. April - 1. Mai 2022

**„Gemeinsam auf dem Weg sein“ Jährlicher Vertiefungskurs**

mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis

**Steffi Höltje und Margret de Backere**

Kursgebühr: 250 bis 310 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten

Zeiten: Do 18 - 21 Uhr

Fr u. Sa 9.30-18.30 Uhr, So 9.30-15 Uhr

Anmeldung: Tel. 07551 - 945867

[steffi-margret@t-online.de](mailto:steffi-margret@t-online.de)



#### 6.-8. Mai 2022

**Offenheit und Mitgefühl entwickeln**

**Thay Phap An und Sister Song Nghiem**

Fr 19-21.30 Uhr

Sa 9-19 Uhr

So 9-17 Uhr

Grundgebühr: 60 Euro plus Dana

Anmeldung: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



#### 28.-29. Mai 2022

**Die Kunst der Teemeditation**

**Thay Phap Xa**

Sa 10-17 Uhr, So 10-16 Uhr

Grundgebühr: 50 Euro plus Dana

Anm.: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



#### 2.-3. Juli 2022

**Zeugnis ablegen für die Erde: Engagierter Buddhismus in Zeiten des Klimawandels**

**Susanne Krämer und Roland Klein**

Sa 10-18.30 Uhr, So 10-15 Uhr

Grundgebühr: 50 Euro plus Dana

Anmeldung per Mail: [rolkle@yahoo.de](mailto:rolkle@yahoo.de)



#### 28.-31. Juli 2022

**Sommerretreat Achtsamkeitsmeditation Mit mir selbst und mit dem Leben um mich herum in Berührung sein**

**Annabelle Zinser**

Retreat mit Übernachtung

Do 18 Uhr - So 15 Uhr

Grundgebühr: 135 Euro plus Dana

Anm.: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)

