

**30. September - 1. Oktober 2023**

**Die Freude am Atmen und Sitzen**  
**Thay Phap Xa**

Sa 10-17 Uhr, So 10-16 Uhr  
Grundgebühr: 70 Euro plus Dana  
Anm.: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



**3.-5. November 2023**

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

**Susanne Krämer, Ira Anderson, Manuela Peters**

Retreat mit zwei Übernachtungen  
Grundgebühr: 120 Euro +  
Honorar: 90-160 Euro nach  
Selbsteinschätzung  
Fr 18 Uhr bis So 15 Uhr  
Anmeldung: [ira.anderson@snafu.de](mailto:ira.anderson@snafu.de)



**24. - 26. November 2023**

**Gelebtes Mitgefühl**

**Achtsamkeitspraxis und Gewaltfreie Kommunikation**

**Steffi Höltje**

Kursgebühr: 195 € für Honorar und Organisationskosten

Energiekostenbeitrag: 15 Euro

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 2023 - 1. Januar 2024**

**Sylvesterretreat - Achtsamkeits-  
meditation zwischen den Zeiten:**

**Ich atme – ich gehe. Der Buddha atmet  
– der Buddha geht. Da ist nur Atmen.**

**Da ist nur Gehen...**

**Annabelle Zinser**

Retreat mit Übernachtung  
Fr 18 Uhr bis Mo 15 Uhr  
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana  
Anmeldung: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)



**GASTKURSE**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
(MBSR)**  
**nach Jon Kabat-Zinn**

**Janina Egert**

**8-wöchige Kurse**

**6. Februar - 27. März 2023**  
jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

**15. März - 17. Mai 2023**  
jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr, nicht in den Osterferien

**13. September - 1. November 2023**  
jeweils Mittwoch, 19 - 21.30 Uhr

**30. Oktober - 18. Dezember 2023**  
jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 360 €

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)



**1. Februar - 1. März 2023**

**Heilung erfahren durch R.A.I.N**

**Xiaoqing Xu**

mittwochs 5 Termine per Zoom; 19-21 Uhr  
Anmeldung: [xiaoqingxu@posteo.de](mailto:xiaoqingxu@posteo.de)



**10. Februar - 31. März 2023**

**MSC-Kurs (Mindful Self-Compassion)**

**Elvira Sandkühler**

freitags 10-13 Uhr

Termine: 10.2.23, 17.2., 24.2., 3.3.23, 10.3.,  
17.3., 24.3., 31.3.2023  
integrierter Achtsamkeitstag am  
Samstag 18.3.2022  
von 10-14 Uhr  
Anm.: T. 01639607358, [kontakt@elvira-sandkuehler.de](mailto:kontakt@elvira-sandkuehler.de)  
[www.elvira-sandkuehler.de](http://www.elvira-sandkuehler.de)



**Meditation des Tanzes und Tiefenent-  
spannung mit Klangschalen**

**Tara Schmidt**

Termine werden auf unserer Webseite  
bekannt gegeben.  
Sa 16-18 Uhr  
Info & Anmeldung: 0176 447 11 669  
Teilnahme auf Spendenbasis



**REGELMÄßIGE TERMINE VON GASTGRUPPEN**

**Jeweils Montag: 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**

17-18 Uhr  
Kursgebühr: 120€ für 10 Einheiten  
Info & Anmeldung:  
[feldenkrais@anete.de](mailto:feldenkrais@anete.de)



**Jeweils Dienstag: Qi Gong**

**Norbert Pietsch**

17.15-18.15 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)



**jeweils Donnerstag: Yoga**

**Svenja Pietrzak**

17-18.30 Uhr

Info und Anmeldung: [svenja.yogakala@gmail.com](mailto:svenja.yogakala@gmail.com)

<https://yogakala469645485.wordpress.com>



**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

**Buddhistisches  
Übungszentrum  
„Quelle des Mitgeföhls“**



**2023**



## „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 Mitgefuehl 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, Mitgefuehl, 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!**

#### Übungsabend Dienstag

19 - 21 Uhr Live und online via Zoom

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

#### Übungsabend Freitag

19 - 21.15 Uhr Live

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

Die Übungsabende können ohne vorherige Anmeldung besucht werden. Die Teilnahme ist auf Spendenbasis. Wir empfehlen 10-5 Euro. Die Spende kann direkt vor Ort in die Spendenbox getan werden. Vielen Dank

#### Montag, 14-tägig

Eine Einführung in die Achtsamkeits-Meditation für Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden von 19.30 - 21.00 Uhr, online via Zoom

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

#### Achtsamkeits-Sonntage

10 bis ca. 16 Uhr Live und oder per Zoom

Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite. 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

freitags, ca. ein Mal im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr

Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite.

**Unsere Gruppen sind offen. Wir bitten Euch um Dana, einen großzügigen, finanziellen Beitrag für das Zentrum.** Wir bitten Euch, 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 Zuhören 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.

Aufgrund der enorm gestiegenen Energiekosten mussten wir die Preise für die Seminare und Retreats erhöhen.

#### Grundgebühr für Live-Veranstaltungen:

Tagesseminaren von Freitag-Sonntag: 75 €

Tagesseminaren von Samstag-Sonntag: 70 €

Retreats von Freitag-Sonntag: 120 €

Retreats von Donnerstag bis Sonntag: 180 €,

jeder weitere Retreattag kostet 60 €

#### 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.

#### 7.-10. April 2023

##### Osterretreat: Achtsamkeitsmeditation Unsere innere Stille nähren

##### Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung

Freitag 18 Uhr bis Montag 15 Uhr

Grundgebühr: 180 Euro plus Dana

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



#### 27.-30. April 2023

##### „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

Energiekostenbeteiligung: 20 Euro

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)



#### 5.-7. Mai 2023

##### Den Kreislauf von Ärger und Wut beenden

##### Thay Phap An und Sister Song Nghiem

Live und online via Zoom

Fr 19-21.30 Uhr

Sa 9-19 Uhr

So 9-17 Uhr

Grundgebühr Live: 75 Euro plus Dana

Grundgebühr Zoom: 40 Euro plus Dana

Anmeldung:

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



#### 16.-18. Juni 2023

##### „Ohne Schlamm kein Lotus“ Maya Brandl-Tripathi

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr

So 10-16 Uhr

Grundgebühr: 75 Euro plus Dana

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



#### 20.-23. Juli 2023

##### Sommerretreat Achtsamkeitsmeditation „Plötzlich rieche ich den Duft des Flieders und meine Sorgen und Ängste lösen sich auf“

##### Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung

Do 18 Uhr - So 15 Uhr

Grundgebühr: 180 Euro plus Dana

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



#### 1.-3. September 2023

##### Jahrestraining: „Achtsam leben in der Welt“

##### Bettina Romhardt

Teil 1 des vierteiligen Jahrestrainings  
2023/24

**weitere Termine:** 1.-3. Dezember 2023,  
22.-24. März 2024, 28.-30. Juni 2024

Kosten für Unterkunft und Verpflegung an  
vier Wochenenden: 480 €

Kursgebühr: 680-960 € (nach Selbsteinschätzung)

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

[www.bettina-romhardt.de](http://www.bettina-romhardt.de), 0176 8411 6412

Dieses Jahrestraining ist eine systematische, praxisorientierte Achtsamkeitsschulung auf der Grundlage der buddhistischen Lehre in der Tradition Thich Nhat Hanhs.

