

4.-5. Oktober 2025

**Achtsamkeitsmeditation:
Das Glück des bewussten Atmens**

Thay Phap Xa

Sa 10-17 Uhr, So 10-17 Uhr
Grundgebühr: 70 Euro plus Dana
Anm.: quelledesmitgefuehls@web.de



14.-16. November 2025

**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



21.-23. November 2025

Mitgefühl leben

**Achtsamkeitspraxis und Gewaltfreie
Kommunikation**

Steffi Höltje

Kursgebühr: 220 €, erm. 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
Tel. 07551 - 945867



29. Dezember 2024 - 1. Januar 2025

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

**„Liebe und folge dem freudvollen Weg –
dem stillen Weg zum glücklichen Land“
(Dhammapada)**

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
Mo 18 Uhr bis Do 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de



Gastkurse

19. Januar 2025

**Deep Rest – Ein Tagesworkshop rund um das Tiefe Ruhen
mit Dr. phil. Xiaoqing Xu und Berit Bogs**

10-16 Uhr
Kursgebühr: nach Selbsteinschätzung 100-50 EUR

Anmeldung: xiaoqingxu@posteo.de oder
kontakt@beritbogs.com

www.beritbogs.com

1. Februar 2025

**Einführung in die Kunst der KALLIGRAPIE:
Ein Übungstag für MEDITATION und ACHTSAMKEIT im
Umgang mit Pinsel und Tusche**

Alexander Böckmann

Zeit: 10-17 Uhr
Materialkosten: 15 Euro oder eigenes Material mitbringen
(ihr braucht Pinsel, Tusche, Papier)
Spendenempfehlung: 5-50 Euro
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

2. Februar 2025

**FRIEDEN IN MIR - FRIEDEN IN DER WELT: Einführung in
Meditation & Achtsamkeitspraxis**

Alexander Böckmann

Tagesseminar, Zeit: 10-17 Uhr
Grundgebühr: 35 Euro
Spendenempfehlung 5-50 Euro
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

15.-16. März 2025

Seminar zum Thema Vergebung

Xiaoqing Xu und Elvira Sandkühler

Sa 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr
Seminargebühr: 100-250 Euro nach Selbsteinschätzung
Anmeldungen bis zum 27.02.2025 bei
xiaoqingxu@posteo.de

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

Janina Egert

8-wöchige Kurse

10. Februar-31. März 2025, jeweils Montag, 19-21.30 Uhr

17. Sept.-5. November 2025, jeweils Mittwoch, 19-21.30 Uhr

27. Okt.-15. Dezember 2025, jeweils Montag, 19 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 360 €
Info & Anmeldung: 030-81 800 848
mbsr-janina.egert@gmx.de, www.mbsr-janinaegert.de

**Meditation des Tanzes und Tiefenentspannung mit
Klangschalen**

Tara Schmidt

15. Februar, 17. Mai, 20. September, 29. November 2025
jeweils samstags 16-18 Uhr
Info & Anmeldung: 0176 447 11 669
Teilnahme auf Spendenbasis

23.-25. Mai 2025

**„Wie können wir Frieden praktizieren in Zeiten tiefer
Herausforderungen“**

Eyal Sahin (Israel)

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr
Grundgebühr: 50€ plus Dana
Anmeldung: [Cara RasmuB cara1st@web.de](mailto:Cara.RasmuB@web.de), 0179/548 4974

10.-12. Oktober 2025

Die inneren Drachen zähmen

Lienhard Valentin und Sanja Schulz

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-13 Uhr
Seminargebühr: 290-340 Euro
Anmeldung: 0761 8962 9110 (Arbor Seminare)

Regelmäßige Termine von Gastgruppen

montags: Yoga mit Lena Maungyin

17-18.30 Uhr
Anmeldung: lena.maungyin@gmx.de, T. 0157 396 733 60

dienstags: Qi Gong mit Norbert Pietsch

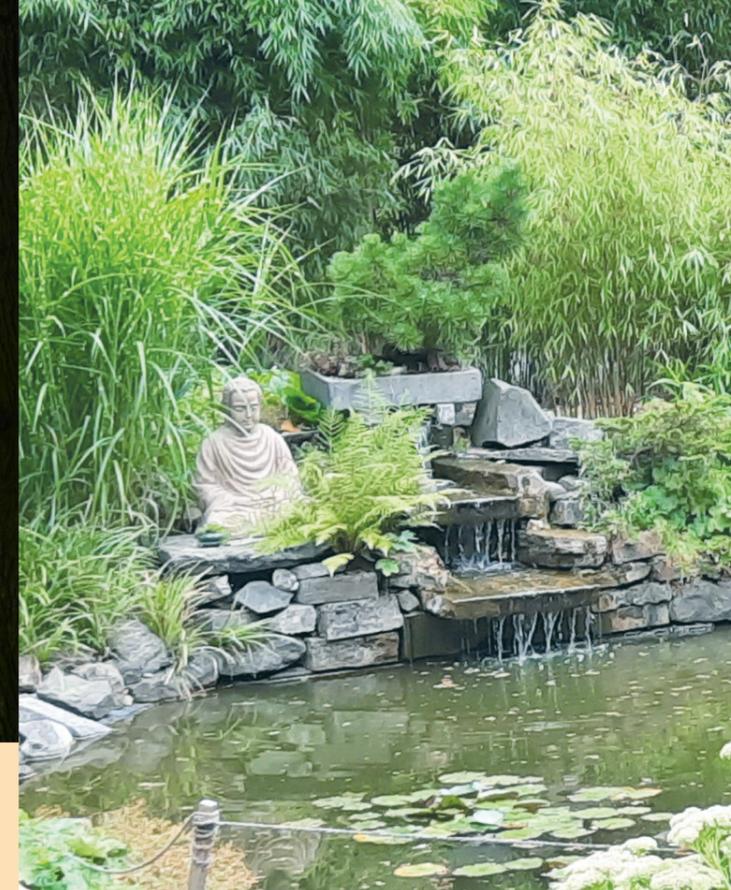
17.15-18.15 Uhr, der Einstieg jederzeit möglich.
Info & Anmeldung: 0160-27 667 27
norbert-pietsch@gmx.de, www.die-wolken-teilen.de

donnerstags: Yoga mit Svenja Pietrzak

17-18.30 Uhr, Beginn Februar 2025
Info und Anmeldung: svenja.yogakala@gmail.com
www.yogakala-berlin.de

**donnerstags: Achtsames Yoga und Mantrensingen mit
Elvira Sandkühler**

19-20.30 Uhr, Beginn 6. März 2025
Info und Anmeldung: 01639607358
kontakt@elvira-sandkuehler.de, www.elvira-sandkuehler.de



Buddhistisches Meditationszentrum

„Quelle des Mitgefuehls e.V.“

Heidenheimer Str. 27
13467 Berlin (Hermsdorf)
T: 030 405 865 40

www.quelle-des-mitgefuehls.de

quelledesmitgefuehls@web.de

Kontoverbindung:

„Quelle des Mitgefuehls“ e.V.

GLS Bank
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE444306 0967 1129 074 4000

Buddhistisches
Übungszentrum
Quelle des Mitgefuehls
Berlin-Hermsdorf

2025

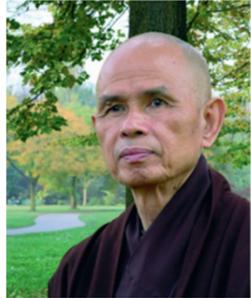
„QUELLE DES MITGEFÜHLS“

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

Thich Nhat Hanh (1926-2022) 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 achtsamen 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 Mutter 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, achtsame Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch.

Übungsabend Freitag

19 - 21.00 Uhr Live
Geleitete und stille Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperübungen, Lektüre, achtsamer Austausch

Die Übungsabende können ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

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. 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

Für die Zoom-Übertragung meldet Euch bitte per Email an, ihr bekommt dann den Zugangscode zugeschickt.
quelledesmitgefuehls@web.de

Achtsamkeits-Sonntage

10 bis ca. 16 Uhr
Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite. Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, Vortrag zu unterschiedlichen Themen, Ess-Meditation, Körperübungen, Tiefenentspannung und Austausch. Bitte bringt etwas Herzhaftes für unser veganes Buffet mit.

Singen

freitags, ca. ein Mal im Monat von 17.30 - 18.30 Uhr
Bitte schaut nach Terminen auf unserer Webseite.

Wandern

In unregelmäßigen Abständen bieten wir Wanderungen an, die in Achtsamkeit und zum großen Teil im Schweigen stattfinden.

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 und Retreats

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 achtsamem Sprechen 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.

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 Retrehtag kostet 60 €

Ihr könnt auch immer um eine Reduktion bitten.

Bitte informiert Euch auf unserer Webseite über die aktuellen Bedingungen.

Bei Übernachtung im Zentrum bitte Bettwäsche mitbringen oder für 15 Euro ausleihen.

4.-6. April 2025

Beginn des Jahrestrainings „Peace begins within - Die Praxis des Buddha ist die Kunst Frieden zu sein“ (Thay)

Bettina Romhardt

Teil 1 des vierteiligen Jahrestrainings 2025/26
weitere Termine: 11.-13.7.2025, 31.10-2.11.2025, 27.2.-1.3.2026
Kosten für Unterkunft und Verpflegung an vier Wochenenden: 480 €
Kursgebühr: 900-1400 € (nach Selbsteinschätzung)
Anmeldung und Info: bettinaromhardt@aol.com, www.bettina-romhardt.de, 017663241046



17.-20. April 2025

Osterretreat: Achtsamkeitsmeditation „Atme und spüre, wie lebendig du bist - Atme und spüre Ruhe und Freude“

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
Freitag 18 Uhr bis Montag 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de



1.-4. Mai 2024

„Gemeinsam auf dem Weg sein“ Jährlicher Vertiefungskurs

mit Gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeitspraxis

Steffi Höltje und Margret de Backere

Kursgebühr: 270 bis 330 € nach Selbsteinschätzung für Honorar und Organisationskosten
Zeiten: Do 18-21 Uhr
Fr und Sa 9.30-18.30 Uhr, So 9.30-15 Uhr
Anmeldung: Tel. 07551 - 945867
steffi-margret@t-online.de



9.-11. Mai 2025

„Understanding myself and others Mich selbst und andere verstehen“

Thay Phap An und Sister Song Nghiem

Fr 19-21.30 Uhr,
Sa 9-19 Uhr
So 9-17 Uhr
Grundgebühr: 75 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de



20.-22. Juni 2025

„Umarme dein Leben“

Maya Brandl-Tripathi

Fr 19-21 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr
Grundgebühr: 75 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de



24.-27. Juli 2025

Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation - „Unser Geist kann in tausend Richtungen gehen, aber auf diesem wunderbaren Weg gehe ich in Frieden.“

Annabelle Zinser

Retreat mit Übernachtung
Do 18 Uhr - So 15 Uhr
Grundgebühr: 180 Euro plus Dana
Anmeldung: quelledesmitgefuehls@web.de

