

## Angebote Online

### Morgenmeditation – aufwachen und gewahr sein

Angeleitete Meditation mit Einstiegsimpuls, 3-Körper Gewahrsein, Sitzen in Stille, angeleitet. Diese gemeinsame Zeit am Morgen kann regelmäßiger Teil einer Integralen Lebenspraxis sein. Wir beginnen mit einem Einstiegsimpuls zum aufwachen und gewahr sein.

Es folgt eine angeleitete Meditation zu den drei Körpern – dem grobstofflichen, dem emotional/mental und dem feinstofflichen Körper. Die zweite Hälfte ist der Sitzmeditation in Stille gewidmet.

**Leitung:** Helmut Dörmann und Daniela Borschel

**Zeiten:** dienstags – freitags (7.30 bis 8.00 Uhr)

**Anmeldung:** Per E-Mail: Sie erhalten im Anschluss den Zugangslink

**Keine Gebühr:** *Es wird um eine Spende gebeten*

### Integrale Meditation, Begegnung und Dialog Meetup Gruppe

Wir öffnen den Raum für Menschen im integralen Feld, die ein lebendiges Interesse daran haben, aktuelle Herausforderungen in meditativer Praxis auf den relevanten Bewusstseinsstufen wahrzunehmen, zu kontemplieren, im Dialog aus verschiedenen Perspektiven zu erkunden und ins Bewusstsein zu heben, schließlich zu transzendieren und in den Alltag zu integrieren.

Eine vom Theorie U-Prozess inspirierte Art des Dialogs erlaubt uns, uns dem Nichtwissen anzuvertrauen, den Impuls für etwas Neues wahrzunehmen und zu artikulieren.

**Leitung:** Helmut Dörmann & Ute Weber-Woisetschläger

**Zeiten:** jew. 3. Montag im Monat (19.00 – 21.00 Uhr)

**Anmeldung:** Per Mail: Sie erhalten im Anschluss den Zugangslink

**Keine Gebühr:** *Es wird um eine Spende gebeten*

### 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.

**Termin 2020:** 07.12.20 (19.00 bis 20.30 Uhr)

**Termine 2021:** 01.03.21 | 07.06.21 | 06.09.21 | 06.12.21 (jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr)

**Anmeldung:** Per Mail: Sie erhalten im Anschluss den Zugangslink

**Keine Gebühr:** *Es wird um eine Spende gebeten*

## Angebote in Minden

### Jahresgruppe Integrale Meditation

Im 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 Mitgefühlsspraxis) 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 2021 noch möglich.

**Termine:** Wöchentliche Treffen ab 18.08.20 (bis 06.07.21)

jeweils dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Ort:** BF – Alte Kirchstraße 11, in Minden

**Kursgebühr:** 320,00 €

**Anmeldung:** [www.bf-minden.de](http://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 2021 noch möglich.

**Termine:** Monatliche Treffen ab 01.09.20. In der Regel am 1. Dienstag im Monat jeweils von 20.40 bis 22.00 Uhr

**Ort:** BF – Alte Kirchstraße 11, Minden

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Anmeldung:** [www.bf-minden.de](http://www.bf-minden.de)

### Achtsamkeits- und Stille-Tag

An diesem Tag wollen wir aus der Mühle des Alltags aussteigen und innehalten. Wir schenken uns selbst Aufmerksamkeit und üben uns, im Hier und Jetzt zu sein. Hierbei hilft uns im Besonderen die Meditation der Stille. Durch angeleitete Meditationen und Achtsamkeitsübungen lernen wir, Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Auf unserer Reise in die Stille unterstützen uns transformierende Übungen wie angeleitete Körperübungen und heilendes Tönen. Der Kurs ist auch geeignet für Anfängerinnen und Anfänger.

**Termine:** 06.03.21 (von 9.00 bis 15.00 Uhr)

**Ort:** BF – Alte Kirchstraße 11, Minden

**Kursgebühr:** 50,00 €

**Anmeldung:** [www.bf-minden.de](http://www.bf-minden.de)

## Kurse am Benediktushof Zentrum für spirituelle Wege

### Trauer – Wandlung – Sein

Sich von geliebten Menschen trennen zu müssen oder das Leben als endlich zu begreifen, sei es durch das Ende einer Beziehung oder Tod, fällt uns häufig schwer. Wir wissen nicht so recht, wie wir im Alltag mit den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Angst, Einsamkeit und Selbstzweifeln umgehen können. Wir wollen uns Raum geben unsere Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste hierzu kennenzulernen.

Methoden: Angeleitete Meditation, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Mitgefühl-Praxis des Tonglen, Trauergebärden und achtsamen Gruppendialog.

**Leitung:** Helmut Dörmann und Daniela Borschel  
**Termin:** 21.02.21 (18.00 Uhr) bis 24.02.21 (13.00 Uhr)  
**Ort:** Benediktushof – 97292 Holzkirchen  
**Kursgebühr:** 330,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung  
**Anmeldung:** [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### Stille, Dialog 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“. Die Mitgefühlpraxis des Tonglen wird uns auf diesem Weg unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit).

Der Kurs beinhaltet: Meditation, Gebetsgebärden, Tonglen, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Vorträge und achtsamen Gruppendialog.

**Leitung:** Helmut Dörmann und Daniela Borschel (Co-Leitung)  
**Termin:** 08.04.21 (18.00 Uhr) bis 11.04.20 (13.00 Uhr)  
**Ort:** Benediktushof – 97292 Holzkirchen  
**Kursgebühr:** jew. 330,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung  
**Anmeldung:** [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

Wir wollen uns in diesem Kurs mit unserem eigenen Sterben auseinandersetzen. 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 und Daseinsform gelingen. Eine geführte Sterbemeditation wird uns dabei helfen. Durch bewusstes Sein wachsen wir hinein in die transpersonale Dimension des Lebens und Sterbens. Methoden: Angeleitete Meditation, Selbsterforschung (Dyadenarbeit), Mitgefühl-Praxis des Tonglen, Vorträge und achtsamen Gruppendialog.

**Leitung:** Helmut Dörmann  
**Termin:** 18.11.21 (18.00 Uhr) bis 21.11.21 (13.00 Uhr)  
**Ort:** Benediktushof – 97292 Holzkirchen  
**Kursgebühr:** 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung  
**Anmeldung:** [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

**i** Ausführlichere Informationen zu allen Angeboten, finden Sie unter: [www.helmut-doermann.de](http://www.helmut-doermann.de)



#### Helmut Dörmann

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

**Kontakt:**  
[mail@helmut-doermann.de](mailto:mail@helmut-doermann.de) | 01 76. 34 95 80 80  
[www.helmut-doermann.de](http://www.helmut-doermann.de)



HELMUT DÖRMANN

## Programm 2021

SEIN *und*  
WERDEN

INTEGRALE MEDITATION  
DIALOGARBEIT UND BEGEGNUNG  
LEBEN UND STERBEN