

Kurse am Benediktushof – Zentrum für spirituelle Wege (Kurse in Präsenz)

Stille und die Heilkraft des Licht

Wir sind das Licht dieser Welt! In diesem Kurs wollen wir unsere wahre Natur kennenlernen und uns üben darin zu verweilen. Stille ist der Hintergrund, vor dem alles geschieht. Wir wollen durch geführte Meditationen damit vertraut werden.

Termin: So. 12.05.24 (18 Uhr) bis Mi. 15.05.24 (12 Uhr)
Anmeldung: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 330,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Spirituell leben im Angesicht der Endlichkeit

Die Begegnung mit dem Tod ist so tiefgreifend, dass sie unsere Identifikation mit einem gewohnten, getrennten Selbstverständnis lockern und uns für die heilige Dimension öffnen kann. Durch verschiedene spirituelle Praktiken wollen wir uns auf den Moment des Übergangs vorbereiten.

Termin: So. 09.06.24 (18 Uhr) bis Mi. 12.06.24 (12 Uhr)
Anmeldung: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 390,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte

Wir wollen uns in diesem Kurs mit unserem eigenen Sterben auseinandersetzen. Wir gehen spürend und selbstwahrnehmend (u. a. mit einer geführten Sterbemeditation) durch die letzten Tage und Momente unseres Lebens in ein Erwachen des Heiligen.

Termine: So. 05.11.23 (18 Uhr) bis Mi. 08.11.23 (12 Uhr)
Anmeldung: Do. 31.10.24 (18 Uhr) bis So. 03.11.2024 (12 Uhr)
Kursgebühr: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
330,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Neu Transpersonale, therapeutische Begleitung

Dieses Angebot (Einzelgespräche) ist für Menschen in Krisensituationen, die an einer Unterstützung interessiert sind, welche die inneren heilenden Kräfte aktiviert und integriert. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es auf unserem Lebensweg Licht- und Schattenmomente gibt.

Meine Begleitung sehe ich deshalb darin, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, gerade die schmerzhaften Erfahrungen und Blockaden kennenzulernen, wertzuschätzen und zu transformieren. Warum? Damit Sie zurückfinden zu innerer Freiheit, Zufriedenheit und Glück. Mein Praxisraum ist in Minden.

i Ausführlichere Informationen zu allen Angeboten und teilweise direkte Buchungsmöglichkeit unter: www.helmut-doermann.de



Helmut Dörmann

Gestalttherapeut, Supervisor, Ausbildung in transpersonaler Psychologie, leitete 20 Jahre einen Hospizdienst, Trauerbegleiter. Er ist Gründer der spirituellen Weggemeinschaft Mandorla Integral, Lehrer der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“, Referent der Heiligenfeld Akademie und Kursleiter am Benediktushof. In seinem Wirken bezieht er sich auf eine integrale, spirituelle Lebenspraxis.

Kontakt: mail@helmut-doermann.de
01 76. 34 95 80 80
www.helmut-doermann.de



HELMUT DÖRMANN

Programm 2024



© Bild: Jenny Baird – Riding the Wave

SEIN und WERDEN

INTEGRALE MEDITATION
DIALOGARBEIT UND BEGEGNUNG
LEBEN UND STERBEN UND TRAUER
TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE

Angebote Online

Morgenmeditation – aufwachen und gewahr sein

Angeleitete Meditation mit Einstiegsimpuls, Drei-Körper-Gewahrsein und Sitzen in der Stille. Die gemeinsame Zeit am Morgen kann regelmäßiger Teil einer Integralen Lebenspraxis sein. Die Morgenmeditation lädt ein, sich mit der allumfassenden Stille zu verbinden.

Zeiten: montags – freitags (7.30 Uhr bis 8 Uhr)
Halbjahresgebühr: 180,00 € oder 250,00 €

Online-Gruppe: Integraler Dialog und Selbsterforschung

Die Jahresgruppe versteht sich als Dialoggruppe im integralen Sinn. Wir kommen zusammen, indem wir uns darin üben, achtsam und mitfühlend zu sprechen und zuzuhören. Im gemeinsamen Austausch entsteht ein Feld von Weisheit und Mitgefühl, das inspiriert ist und bereichernd.

Termine: Monatliche Treffen (i.d.R. am 2. Do. im Monat) jeweils von 19 bis 21 Uhr
Kursgebühr: Einzelabende: 10,00 € / Jahresgebühr: 90,00 €

NEU Online-Gruppe: Stille und Gewahrsein

Im Mittelpunkt der Abende steht die Meditation der Stille sowie eine angeleitete Gewahrseins-Meditation. Diese Formen der Meditation laden ein, sich mit der allumfassenden Stille zu verbinden und ganz präsent zu sein für das, was im Hier und Jetzt im offenen Gewahrsein erscheint. Außerdem wird es an den Abenden thematische Impulse geben, denen ein achtsamer Gruppendialog folgt.

Beginn: 28.09.2023 von 19 Uhr bis 21 Uhr
Termine: Monatliche Treffen bis November 2024 (i.d.R. am 4. Donnerstag im Monat) 19 bis 21 Uhr
Kursgebühr: Einzelabende: 12,00 € / Jahresgebühr: 100,00 €

Online-Tagesretrete: Integrale Meditation und Gewahrsein

Dieser Meditationstag kann dir dabei helfen, einmal aus dem Alltag auszusteigen, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken und Stille-Meditation zu vertiefen. Weitere Kurselemente: Vortrag und achtsamer Gruppenaustausch.

Termine: 18.11.2023 | 01.06.2024 | 16.11.2024
9.30 bis 16 Uhr
Kursgebühr: 75,00 €

Akademie Heiligenfeld (Online Kurse)

Trauer ist gelebte Liebe

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. Das Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Gedanken, Gefühle, Ressourcen und Ängste hierzu kennenzulernen.

Termin 1. in 2023: Fr. 03.11.2023 (19 bis 21 Uhr) und Sa. 04.11.2023 (10 bis 12 Uhr)
Termin 2. in 2024 Fr. 08.11.2024 (19 bis 21 Uhr) und Sa. 09.11.2024 (10 bis 12 Uhr)
Anmeldung: www.akademie-heiligenfeld.de
Kursgebühr: jeweils 89,00 €

Meditationszentrum Lotos Vihara in Berlin (Kurs in Präsenz)

Integrale Meditation und Selbsterforschung Thema: Glück

Um Glück zu erfahren, hilft uns die Meditation der Stille und das Verweilen in der Fülle des Augenblicks. Stille öffnet unser bewusstes Da-Sein und führt in das alles umfassende „Jetzt“. Neben dem Sitzen in der Stille, wollen wir uns auch der Selbsterforschung (Dyadenarbeit) zuwenden.

Termin So. 14.01.2024 / 10 bis 16 Uhr
Ort/Anmeldung: Lotos Vihara in Berlin
Kursgebühr: 70,00 €

Angebot in Minden (Kurs in Präsenz)

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 und angeleitete Körperübungen.

Termine: wöchentliche Treffen ab 08.08.2023 (bis 02.07.2024) dienstags von 19 bis 20.30 Uhr
Anmeldung: BildungsForum in Minden
Kursgebühr: 320,00 € (Ratenzahlung ist möglich)

evolve Salon

Im evolve Salon begeben wir uns gemeinsam in dialogische Prozesse der Sinnfindung. Sie sind getragen von einer Haltung der Offenheit, Neugierde und dem Interesse daran, dass sich im gemeinsamen Austausch neue Einsichten und tiefere Bedeutsamkeiten einstellen können.

Termine: 27.02.24 | 28.05.24 | 03.09.24 | 19.11.24
jeweils von 19 bis 20.45 Uhr
Anmeldung: BildungsForum in Minden

Kurse am Benediktushof – Ztr. für spirituelle Wege (Kurse in Präsenz)

Stille und Selbsterforschung

Stille öffnet unser bewusstes Da-Sein und führt in das alles umfassende „Jetzt“. Diese Form der spirituellen Praxis hilft uns, die Tiefe und Weite unserer Seele zu erfahren. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Kurses ist die Selbsterforschung in Begegnung (Dyadenarbeit).

Termine: Mi. 31.01.24 (18 Uhr) – So. 04.02.24 (12 Uhr)
Anmeldung: Benediktushof – 97292 Holzkirchen
Kursgebühr: 390,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung