

Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit (Kurs in Präsenz)

Stille, Bewusstsein und Transformation

Wir wollen uns in diesem Kurs mit der transformativen Kraft der Stille beschäftigen und durch geführte Meditationen damit vertraut werden. Die bloße Berührung damit kann eine heilende Wirkung für Körper, Seele, Energiekörper und auch für das alltägliche Leben haben.

Termin: So. 27.04.2025 (18 Uhr) – Do. 01.05.2025 (12 Uhr)
Kursgebühr: 330,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Achtsamkeit älter werden!

Wenn wir während des Älterwerdens innehalten und uns fragen, „wie“ wir denn älter werden möchten, kann sich ein kreativer Raum mit Fragen, Unsicherheiten Möglichkeiten und neuen Perspektiven öffnen. Auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Einsamkeit und Angst wird uns beschäftigen.

Termin: Do. 01.05.2025 (18 Uhr) – So. 04.05.2025 (12 Uhr)
Kursgebühr: 365,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Kursleitung: Peter Paanakker und Helmut Dörmann
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

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.

Termin 2024: Do. 31.10.2024 (18 Uhr) bis So. 03.11.2024 (12 Uhr)
Termin 2025: So. 07.12.2025 (18 Uhr) bis Mi. 10.12.2025 (12 Uhr)
Kursgebühr: je 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Psychotherapeutische Begleitung Spirituelle Begleitung Gespräche für Trauernde

Diese Angebote (Einzelgespräche) richten sich an Menschen in Krisensituationen und Sinnfindungsphasen, die Unterstützung suchen, um ihre inneren heilenden Kräfte zu aktivieren und zu integrieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es auf unserem Lebensweg sowohl Licht- als auch Schattenmomente gibt.

Meine Begleitung besteht daher darin, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, insbesondere schmerzhaft Erfahrungen und Blockaden zu erkennen, wertzuschätzen und zu transformieren. Mein Praxisraum befindet sich in Minden. Die Gespräche können auch online über Zoom stattfinden. Einzelheiten können gerne im Vorfeld besprochen werden.

i Ausführliche Informationen zu allen Angeboten unter www.helmut-doermann.de



Helmut Dörmann

Gestalttherapeut mit Ausbildung in Transpersonaler Psychologie, Supervisor, ehemaliger Leiter eines Hospizdienstes, Trauerbegleiter und Anbieter psychotherapeutischer Begleitung, Gründer der spirituellen Gemeinschaft „Mandorla Integral“. Kursleitererfahrung seit 30 Jahren, Meditationserfahrung seit über 40 Jahren.

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



HELMUT DÖRMANN

Programm 2025



© Bild: Jenny Baird – Movement into Meaning

SEIN und WERDEN

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

Angebote Online

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 – 8 Uhr)
**Halbjahres-
gebühr:** 180,00 € oder 250,00 €
Anmeldung: mail@helmut-doermann.de

Online-Abend: Achtsamer 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, dass inspiriert ist und bereichernd.

Termine: Monatliche Treffen (i.d.R. am 2. Do. im Monat)
jeweils von 19 – 21 Uhr
Kursgebühr: Einzelabende: 22,00 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Online-Abend: Stille und Gewahrsein

Im Mittelpunkt der Abende steht die Meditation der Stille sowie die angeleitete Gewahrseins-Meditation. Diese Formen der Meditation laden ein, sich mit der allumfassenden Stille und zu verbinden. Zu den Abenden auch thematische Impulse und achtsamer Gruppendialog.

Termine: Monatliche Treffen (i.d.R. am 4. Do. im Monat)
19 – 21 Uhr
Kursgebühr: Einzelabende 22,00 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Online-Retreats: Stille und Gewahrsein

Dieser Vormittag kann dir dabei helfen, ganz in der Gegenwart zu sein und in die zeitlose Meditation der Stille einzutauchen. Durch die Meditation der Achtsamkeit und geführte Gewahrseins-Meditation kannst du auf eine tiefere Art und Weise bei dir selbst ankommen.

Termine: 16.11.24 | 08.02.25 | 10.05.25 | 09.08.25 | 08.11.25
jeweils 9:30 – 12:30 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Angebote in Minden (Kurse in Präsenz)

Integrale Meditation

Im Mittelpunkt der Abende steht die Einübung der Meditation der Stille. Weitere meditative integrale (ganzheitliche) Praktiken sind: heilendes Tönen, Tonglen und angeleitete Körperübungen.

Info: Es sind vier evolve Salons (achtsam – bewusst – kulturell) in die Abende integriert.

Termine 1. HJ: 07.01.25 bis 08.07.25 (19 – 20:30 Uhr)
Termine 2. HJ: 26.08.25 bis 16.12.25 (19 – 20:30 Uhr)
Kursgebühr 1. HJ: 295,00 € (27 Abende)
Kursgebühr 2. HJ: 185,00 € (17 Abende)
Ort u. Anmeldung: BildungsForum | www.bf-minden.de

Meditationszentrum Lotos Vihara in Berlin (Kurs in Präsenz)

Spiritueller Gleichmut in Krisenzeiten – Meditation und Selbsterforschung

Um Gleichmut 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 Sa. 25.01.2025 | 10 – 16 Uhr
Anmeldung: Lotos Vihara in Berlin
Kursgebühr: 70,00 €

Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen (Kurs in Präsenz)

Wege in die Stille – die heilsame Kraft der Meditation

Durch verschiedene Formen der Meditation vertiefen Sie Ihre Gegenwärtigkeit und innere Wahrnehmung. Sie praktizieren Achtsamkeit in stillen Sitzen und Gehen, im mantrischen Singen oder bewegten Meditationsformen, um in innere Verbundenheit zu kommen.

Termine: Fr. 14.02.2025 (18 Uhr) – So. 16.02.2025 (12 Uhr)
Kursgebühr: Standard: 250,00 € + Tagungspauschale 79,00 €
Leitung: Rotraud Wagner-Malsch und Helmut Dörmann
Anmeldung: www.akademie-heiligenfeld.de

Achtsame Wege durch die Trauer – Lebensmut schöpfen in schweren Zeiten

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, Raum für Ihre Trauer sowie Ihre Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste zu schaffen und diese näher kennenzulernen. Angeleitete Meditationen, sowie achtsamer Gruppendialog werden Sie auf dieser heilsamen Entdeckungsreise unterstützen.

Termine: Fr. 17.10.2025 (18 Uhr) – So. 19.10.2025 (12 Uhr)
Kursgebühr: Standard: 250,00 € + Tagungspauschale 79,00 €
Anmeldung: www.akademie-heiligenfeld.de

Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit (Kurs in Präsenz)

Trauer ein Weg der Wandlung

Wir wollen uns Raum geben, unsere Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste kennenzulernen. Wir können unsere schmerzhaften Erfahrungen erst loslassen, wenn wir gelernt haben sie anzunehmen. Indem wir uns einander zuwenden, können wir diese Momente zulassen, bewusst anschauen und miteinander teilen.

Termine: Do. 30.01.2025 (18 Uhr) – So. 02.02.2025 (12 Uhr)
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de
Kursgebühr: 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung