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

Achtsam älter werden

Wie möchtest Du älter werden? Wenn Du innehältst und dieser Frage Raum gibst, kann sich ein stiller, kreativer Ort öffnen – mit Fragen, Unsicherheiten, Möglichkeiten und neuen Perspektiven.
Auch schwierige Gefühle wie Einsamkeit und Angst dürfen da sein – und wir schauen gemeinsam, wie ein achtsamer Umgang damit möglich wird.

Termin: Do. 09.04. (18 Uhr) bis So. 12.04.2026 (12 Uhr)
Kursgebühr: 365,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Kursleitung: Peter Paanakker und Helmut Dörmann
Anmeldung www.benediktushof-holzkirchen.de

Trauer – ein Weg der Wandlung

In diesem Kurs gibst Du Dir Raum, Deine Gedanken, Gefühle, Stärken und Ängste kennenzulernen. Schmerzhafte Erfahrungen lassen sich oft erst loslassen, wenn wir gelernt haben, sie anzunehmen. Indem wir uns einander zuwenden, kannst Du diese Momente zulassen, bewusst anschauen – und ihre Wandlung geschehen lassen.

Termin: Do. 24.09.2026 (18 Uhr) bis So. 27.09.2026 (12 Uhr)
Kursgebühr: 290,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Wenn ich nur noch kurz Zeit zu leben hätte

In diesem Kurs wendest Du Dich behutsam Deinem eigenen Sterben zu. In einer geführten Sterbemeditation, in Stille und achtsamer Selbstwahrnehmung gehst Du durch die letzten Tage und Momente Deines Lebens. Wir nähern uns dem Thema auf verschiedenen Ebenen: spürend, reflektierend, meditativ – und im gemeinsamen Austausch.

Termin 1: So. 22.02. (18 Uhr) bis Mi. 25.02.2026 (12 Uhr)
Termin 2: So. 22.11. (18 Uhr) bis Mi. 25.11.2026 (12 Uhr)
Kursgebühr: jew. 320,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Psychotherapeutische Begleitung – Spirituelle Begleitung – Gespräche für Trauernde

Diese 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 unser Lebensweg sowohl Licht- als auch Schattenmomente bereithält. Meine Begleitung besteht darin, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen – insbesondere dabei, schmerzhafte Erfahrungen und innere Blockaden wahrzunehmen, wertzuschätzen und behutsam zu transformieren. Mein Praxisraum befindet sich in Minden. Die Gespräche können auch online über Zoom stattfinden.

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

Vita

Helmut Dörmann

Ich bin Gestalttherapeut und Supervisor mit einer Ausbildung in Transpersonaler Psychologie, Trauerbegleiter und Anbieter psychotherapeutischer Begleitung. Viele Jahre habe ich als Leiter eines Hospizdienstes gearbeitet (i.R.) und begleite Menschen in Umbruch- und Übergangsphasen.
Als Lehrer der integralen Spiritualität und Kontemplations-lehrer in der Nachfolge von Willigis Jäger verbinde ich westliche und östliche Wege der Bewusstseinsentwicklung. Ich bin seit über 20 Jahren als Kursleiter am Benediktushof tätig und ich bringe mehr als 40 Jahre eigene Meditationserfahrung in meine Arbeit ein.

Kontakt: mail@helmut-doermann.de | 01 76. 34 95 8080
www.helmut-doermann.de

HELMUT DÖRMANN

Programm **2026**

© Bild: Jenny Baird – Magic Squares

SEIN *und* WERDEN

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

Angebote Online

Morgenmeditation – Aufwachen und Gewahrsein

Angeleitete Meditation mit Einstiegsimpuls, Drei-Körper-Gewahrsein und Sitzen in der Stille. Diese gemeinsame Praxis unterstützt Dich dabei, bewusst im Hier und Jetzt anzukommen und Dich mit der allumfassenden Stille zu verbinden – ein wertvoller Start in den Tag.

Zeiten: montags – freitags | 7:30 – 8 Uhr
Halbjahres-gebühr: 180,00 € oder 250,00 €
Anmeldung: mail@helmut-doermann.de

Online-Jahresgruppe: Dialog und Selbsterforschung – Wofür bin ich da?

In dieser Gruppe laden wir uns ein, gemeinsam nach dem Lebenssinn zu fragen und ihn im achtsamen Dialog zu erforschen. Jeder Abend widmet sich einem eigenen Thema, das sich am Jahresthema orientiert. Wir üben achtsames, offenes Sprechen und mitfühlendes Zuhören, sodass ein gemeinsamer Erfahrungsraum entsteht, in dem neue Einsichten wachsen und uns das Finden von Sinn bereichert.

Zeitrahmen: Januar bis Dezember 2026
Termine: Monatliche Treffen (i.d.R. am 2. Do. im Monat) 19 bis 21 Uhr
Kursgebühr: 220,00 €
Anmeldung: mail@helmut-doermann.de

Online-Abend: Stille und Gewahrsein

Ein Abend zum Innenhalten. Getragen von der Stille und geführt durch eine Gewahrseins-Meditation, öffnet sich ein Raum jenseits von Gedanken und Worten – ein Raum stiller Gegenwärtigkeit. Thematische Impulse, Dyaden-Gespräche und achtsamer Dialog laden ein, das Erfahrene gemeinsam zu spiegeln und zu vertiefen.

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 lädt Dich ein, ganz in der Gegenwart anzukommen und in die zeitlose Stille einzutauchen. Mit Achtsamkeitsmeditation und einer angeleiteten Gewahrseins-Praxis öffnet sich ein innerer Raum, in dem Du Dich selbst auf neue, tiefere Weise erfahren kannst – gegenwärtig, wach und verbunden.

Termine: Sa. 08.11.2025 | 07.02.2026 | 05.09.2026 jeweils 9:30 – 12:30 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Online-Retreats: Meditation, Mitgefühl und Tonglen

Dieser Retreat-Tag führt Dich in die Tonglen-Praxis ein – eine kraftvolle Form der Mitgefühlsschulung. Stille-Meditation, ein inhaltlicher Impuls und achtsamer Dialog begleiten Dich dabei, nach innen zu lauschen und Dich mit dem Mitgefühl zu verbinden, das in Deinem Wesen verankert ist.

Termine: Sa. 09.05.2026 | 07.11.2026 jeweils 9:30 – 12:30 Uhr
Kursgebühr: 50,00 €
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen (Kurs in Präsenz)

Zur Ruhe kommen – Meditation für innere Balance

In diesem Seminar erfährst Du, wie Du mit verschiedenen Meditationsformen Ruhe und Gelassenheit zurückgewinnen kannst. Ob geführte oder stille Meditation, Tonglen als Mitgefühlspraxis, heilendes Tönen oder Gewahrseinsübungen für Körper, Seele und Geist – Du entdeckst, welche Praktiken hilfreich sind, um Stress abzubauen und bewusst innezuhalten.

Termine: Fr. 27.11. (18 Uhr) bis So. 29.11.2026 (12.30 Uhr)
Kursgebühr: 329,00 € | für ehem. Patienten 279,00 €
Anmeldung: www.akademie-heiligenfeld.de

Angebote in Minden (Kurse in Präsenz)

Halbjahresgruppe: Integrale Meditation

Im Mittelpunkt dieser fortlaufenden Gruppe steht die Einübung in die Meditation der Stille – eine Praxis des Ankommens im Hier und Jetzt und der liebevollen Hinwendung zu Dir selbst. Ergänzt wird sie durch heilsames Tönen, die Mitgefühlspraxis des Tonglen und Übungen zum Körpergewahrsein, die Achtsamkeit und Gewahrsein vertiefen.

Termine 1. HJ: 06.01.26 bis 14.07.26 (19 bis 20.30 Uhr)
Termine 2. HJ: 01.09.26 bis 16.12.26 (19 bis 20.30 Uhr)
Kursgebühr 1. HJ: 305,00 € (28 Abende)
Kursgebühr 2. HJ: 195,00 € (18 Abende)
Ort u. Anmeldung: BildungsForum | www.bf-minden.de

evolve Salon

Im evolve Salon begegnen wir einander in einer Haltung, die weit mehr als Gespräch ist – eine spirituelle Haltung von Offenheit, Präsenz sowie achtsamem Zuhören und Sprechen.
Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise der Sinnfindung, getragen von Neugier und dem Vertrauen, dass im achtsamen Miteinander neue Einsichten und tiefere Wahrheiten entstehen. Als Ausgangspunkt dienen die Impulse aus der aktuellen Ausgabe des evolve Magazins.

Termine: 03.03. | 02.06. | 01.09. | 17.11. in 2026 jeweils von 19 bis 21 Uhr
Kursgebühr: auf Spendenbasis
Anmeldung: BildungsForum | mail@helmut-doermann.de