

## **Angebote für Begleiterinnen und Begleiter kontemplativer Exerzitien 2023 - 2025**

**Thema:** Meditation traumasensitiv anleiten und begleiten  
„Wie kann Meditation und Achtsamkeit sicher genug sein?“  
**Termin:** Freitag, 22.09.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 24.09.2023, 16:00 Uhr  
**Ort:** ONLINE über ZOOM

Für manche Menschen können längere Zeiten der Stille und der Meditation zu einer intensiven Stressreaktion des Körpers führen. Wenn diese Gefühle nicht gehalten werden können und damit überwältigend sind, ist man mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert. Wir reagieren auf diese unangenehme Erfahrung schnell mit Selbstkritik und dem Gefühl von Versagen. Hier braucht es gute Ressourcen. Die wichtigste Ressource ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst.

### **Themen:**

- Trauma und das Nervensystem: Polyvagal Theorie
- Warum Meditation Dysregulation bei Teilnehmenden auslösen kann, die ein Trauma erlebt haben
- spezifische Wege erlernen, dies zu verhindern
- Symptome von traumatischem Stress erkennen
- Werkzeuge und Modifikationen, die helfen, geschickt mit Dysregulation, traumatischen Rückblenden und traumatischer Dissoziation zu arbeiten
- wie kann ich als Begleiter:in erkennen, dass in mir ein Trauma aktiviert wird und wie kann ich mich regulieren

**Referent:** Peter Paanakker  
Zertifizierter Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MSC-Lehrer, MBSR-Ausbildung Universität Massachusetts (Medical School), zertifiziert in Somatic Experiencing, Ausbildung in Körpertherapie und Meditation, MBCL, Coach, Supervisor, Lehrer, seit 1985 Meditationspraxis. [www.achtsamlebenundarbeiten.de](http://www.achtsamlebenundarbeiten.de), [www.securebasemindfulness.de](http://www.securebasemindfulness.de)

**Kosten:** 190,00 € Kursgebühr  
mind. 8 TN, max. 16 TN

---

### **Exerzitien für Begleiter:innen**

**Termin:** Sonntag, 21.01.2024, 18:00 Uhr, bis Samstag 27.01.2024, 09:00 Uhr  
**Ort:** Haus Gries, Gries 6, 96352 Wilhelmsthal  
**Begleitung:** Martina Klenk, Langen und P. Klaus Spiegel OSB, St. Ottilien  
**Anmeldung:** [exerzitien@haus-gries.de](mailto:exerzitien@haus-gries.de)

---

**Thema:** Stille und Traum  
**Termin:** Sonntag, 20.10.2024, 18:00 Uhr, bis Freitag, 25.10.2024, 13:00 Uhr  
**Ort:** Haus Werdenfels, 93152 Nittendorf ([www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de))

In der Stille verwandeln sich die Träume und werden mehr und mehr zu großen Träumen. Carl Gustav Jung spricht von «archetypischen Träumen». Wir üben in diesen Tagen des Gewährseins der Verbundenheit von Stille und Traum auf die Spur zu kommen. Auf diesem Weg ist Reinigung des Ichs und Schattenarbeit wesentlich.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Traum-, Imaginations- und Körperarbeit werden achtsam in Zeiten der Kontemplation (täglich ca. 6-7 x 25 min) eingebettet. Zwischen Sehnsucht und Wunde suchen wir dem göttlichen Wesenskern in uns näherzukommen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, als Vorbereitung zum Kurs der Traumerinnerung Wahrnehmung zu schenken und ein Traumtagebuch zu führen.

**Referentin:** Andrea Behrentroth, lic. phil, dipl. theol., CH- 8712 Stäfa, [www.praxisamzug.ch](http://www.praxisamzug.ch)  
eidg. anerk. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Supervisorin/Lehranalytikerin/Dozentin C. G. Jung-Institut Küsnacht  
Meditationserfahrung seit 1987 nach Franz Jalics (christliche Kontemplation). Weitere wichtige Lehrerinnen: Sylvia Ostertag (Zen), Annette Kaiser (Sufismus, universelle Spiritualität, spirituelle Traumarbeit) und Renate Busam (Advaita).

**Kosten:** 340,00 € Kursgebühr plus U/VP (ca. 80 €/Tag)  
mind. 8 TN, max. 12 TN

---

## SAVE THE DATE!

**Thema:** „Bibel und Kontemplation“ (Arbeitstitel)  
**Termin:** Montag, 24.02.2025, 18:00 Uhr bis Freitag 28.02.2025, 13:30 Uhr  
**Ort:** Erzabtei St. Ottilien, 86941 St. Ottilien ([www.erzabtei.de](http://www.erzabtei.de))  
**Referentin:** Christiane Koch, Professorin f. Biblische Theologie, Paderborn

Ausschreibung folgt

---

## für diese Angebote gilt:

**Erfahrung als Begleiter:in kontemplativer Exerzitien wird vorausgesetzt**  
**begrenzte Teilnehmer:innenzahl**

**Konzeption und Organisation:** Sr. Dr. Johanna Schulenburg CJ, Elisabeth Huber

**Anmeldung:** per Mail an Elisabeth Huber: [el.huber@gmx.de](mailto:el.huber@gmx.de)  
mit der Anmelde-Bestätigung gibt es Infos zu den Zahlungsmodalitäten,  
Stornobedingungen etc.

**Anmeldung für die Begl.-Exerzitien ausschließlich an [exerzitien@haus-gries.de](mailto:exerzitien@haus-gries.de)**

**Rückfragen:** gern an [el.huber@gmx.de](mailto:el.huber@gmx.de)