

# Die 6 Kostbarkeiten

Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

**Januar bis Dezember 2024**



Spirituelle Wachstumsgruppe für Menschen, die sich tief mit dem Leben verbinden wollen.

*„Es ist ein Strom: das Mitgefühl, das ich mir selbst gebe und das Mitgefühl, das zu anderen fließt.“*

Mitgefühl zu schulen beginnt damit, die Hindernisse, die auftauchen, liebevoll anzunehmen und uns selbst Mitgefühl entgegenzubringen in dem, was uns leiden lässt. Wenn wir uns selbst annehmen, wie wir sind und unsere Beschränkungen und leidvollen Erfahrungen zulassen, wandeln sie sich in eine positive und heilende Kraft, die wir dann auch anderen zuströmen lassen können.

Dagmar Fleischmann

## **Seminarzeiten:**

Freitag, 18 – 21 Uhr

Samstag, 10 – 18 Uhr

Das Jahrestraining kann nur als Ganzes belegt werden.

## **Kosten:**

12 x monatlich: 110 Euro (inklusive Vorgespräch)

einmalig: 1220 Euro bei Anmeldung bis 1.12.2023

Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

## **Veranstaltungsort:**

Remise Zehlendorf

Charlottenburger Straße 4

14169 Berlin

## **Anmeldung:**

Tel.: 030 8110845

stilleundpraesenz@snaflu.de

www.remisezehlendorf.de

*„Es ist nichts, sagt die Weisheit,*

*es ist alles, sagt die Liebe“*

## **Leitung:**

Dagmar Fleischmann,

Zenlehrerin und Psychotherapeutin, sieht die

Entwicklung von Mitgefühl und innerer Freiheit als

zentrale Themen des Weges der Stille, den sie seit

mehr als 30 Jahren intensiv geht.

6 Module mit tiefenpsychologischen und kreativen Zugängen

## 1. Kostbarkeit

Sich tief mit dem Leben verbinden -  
das Instrument der Achtsamkeit

19. – 20. Januar 2024

- sich vom Leben tief berühren lassen, achtsam da sein im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Atmen
- Achtsamkeit auf den Körper und den Atem auf Emotionen und Gefühle, auf Gedanken und innere Bilder
- Entwertungen, Bewertungen, Glaubenssätze: der innere Kritiker

## 2. Kostbarkeit

Den heilen Kern stärken -  
das Instrument des Selbstmitgefühls

23. – 24. Februar 2024

- Kränkungen und Verletzungen, die mich nicht loslassen, anschauen und zu dem Punkt zurückführen, der mich leiden lässt
- Leiden an mir selbst:  
Ängste, Selbstmitleid, Selbstentwertung
- das eigene Potential erkennen und wertschätzen

## 3. Kostbarkeit

Heilsame Beziehungen leben -  
Mitgefühl mit Menschen, die mir nahe stehen

31. Mai – 1. Juni 2024

- Wertschätzung gegenüber dem Anderssein und dem Potential von nahe stehenden Menschen
- Anpassung, Abhängigkeit und Erwartungen von echter Teilnahme unterscheiden lernen
- "hilfloses Helfen" erkennen und notwendige Grenzen setzen
- Verbundenheit und Liebeskraft stärken

## 4. Kostbarkeit

Sich mit dem Leben versöhnen -  
Mitgefühl mit dem eigenen Scheitern und mit  
Menschen, die mich verletzt haben

5. – 6. Juli 2024

- Scheitern als notwendigen Katalysator für Entwicklung begreifen
- Gefühle von Zorn, Wut, Enttäuschung in eine vorwärtsstrebende Kraft verwandeln
- Menschen verzeihen, die mich verletzt haben
- das „Risiko“ des Lebens immer wieder neu eingehen und vertrauen

## 5. Kostbarkeit

Den Geist befreien und das Herz weiten -  
Mitgefühl ausweiten

8.– 9. November 2024

- Identifikation erkennen und lösen
- die Plastizität des Ich erweitern, in andere Rollen schlüpfen
- Absicherungen des kleinen „Ich“ erkennen
- die tragenden Ressourcen in sich entdecken
- Verbundenheit mit allem als Lebenserhaltung mit Freude und Dankbarkeit da sein

## 6. Kostbarkeit

Zum Ursprung zurückkehren -  
Mitgefühl als Ausdruck unseres tiefsten Wesens  
erfahren

13. – 14. Dezember 2024

- die eigene Spiritualität entdecken und Formen finden, sie zu leben
- die Natur des Geistes erkennen
- Stille als tiefste Quelle erfahren
- Präsenz festigen und Gegenwärtigkeit leben
- Geben und Nehmen sind eins