

Die 6 Kostbarkeiten

Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

Januar – Dezember 2025



Seminarzeiten
Freitag, 17 – 20 Uhr
Samstag, 10 – 18 Uhr
Das Jahrestraining kann nur als Ganzes belegt werden.

Kosten
12 x monatlich: 120 Euro (inklusive Vorgespräch)
einmalig: 1400 Euro
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Veranstaltungsort
Remise Zehlendorf
Charlottenburger Straße 4
14169 Berlin

Anmeldung
Tel.: 030 8110845
stilleundpraesenz@snafu.de
www.remisezehendorf.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.

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 Mit-
gefühl 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

1. Kostbarkeit

Sich tief mit dem Leben verbinden -
das Instrument der Achtsamkeit

28. Februar /01. März 2025

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

21. /22. März 2025

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

13. /14. Juni 2025

Wertschätzung gegenüber dem Anderssein und dem Potential von nahestehenden Menschen

- Anpassung, Abhängigkeit und Erwartungen von echter Teilnahme unterscheiden lernen
- **„hilfloes 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

04. /05. Juli 2025

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

07. / 08 November 2025

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

12. /13. Dezember 2025

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