

Remise im September 2018

Liebe Freunde und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Im Laufe eines Lebens wandelt sich unsere Identität. Als junger Mensch geschieht Identitätsbildung zwischen Anpassung und Rebellion, der identitätsstiftende Mechanismus ist **Abgrenzung**, um in der Negation des Bestehenden eigene Lebensentwürfe zu finden und auszuprobieren. Der andre Pol ist die Überanpassung, die sich den Erwartungen der Eltern und den vorherrschenden gesellschaftlichen Normen verpflichtet fühlt. Beide Mechanismen können sich in wechselnden Gewändern noch weit ins Erwachsenenalter hineinziehen und sich auf die Berufswahl, den Arbeitsplatz und in unseren Beziehungen auswirken.

Eine reifere Identität kann dann entstehen, wenn ich unabhängiger werde von der Anerkennung und Bewertung durch andere. Erst dann kann ich spüren, was mir und meinen Werten entspricht und womit ich in eine lebendige und kreative Verbindung kommen kann, zu mir, zu anderen und als meinen Beitrag zum Ganzen.

Wenn die Spanne zwischen dem, was ich vorgebe zu sein und dem, was ich bin, geringer wird, bin ich mehr und mehr mit mir selbst einverstanden. Dazu gehört oft ein Abschmelzen von Vorstellungen, Erwartungen und Identifizierungen. **Wenn ich mir selbst in die Augen schauen kann und mich annehmen kann, wie ich bin, kann das sehr erlösend sein.** Es ist der notwendige Schritt für die innere Entwicklung zu einem liebenden und mitfühlenden Menschen.

Aktuelles

Am **Sonntag, 02. September 2018** findet wieder einmal das **Gartenfest** von **14:00 – 17:00 Uhr** im Garten der Remise statt. Alle TeilnehmerInnen und alle, die sich der Remise verbunden fühlen, sind herzlich eingeladen zu Kaffee und Kuchen und einem Miteinandersein mit kleinen Programmpunkten.

Programmpunkte: 14:00 Mitgefühlsmeditation für die Erde, 16:00 – 16:30 Uhr gemeinsames Singen mit Sängerin **Erika Maria Rojo**.

Anmelden oder einfach vorbeikommen.

Neu: Der Verein Wege der Stille Berlin e.V. lädt ein zur **Austauschgruppe** „**Wegzeichen**“ ab September, immer am **1. Montag im Monat von 18:30 – 21:00 Uhr**

für Menschen mit Meditationserfahrung.

Leitung: **Dagmar Fleischmann, Johanna Königfeld**, u. a.
Zazen, geführte Meditation, thematische Einführung, achtsamer Austausch.

03. September 2018 offene Weite, nichts von heilig - was ist heilig?

01. Oktober 2018: ein Weg entsteht, indem man ihn geht

05. November 2018: Disziplin versus Loslassen – ein Widerspruch?

03. Dezember 2018: Licht inmitten der Dunkelheit

pro Termin 12,00 Euro, Vereinsmitglieder frei

Anmeldung: Dagmar Fleischmann, stilleundpraesenz@snafu.de oder info@ZenLeereWolke.de

Telefonische Sprechzeit: mittwochs von 09:00 – 10:00 Uhr,
Tel. 030-811 08 45

Zazen: Sitzen in der Stille – aus der tiefsten Quelle schöpfen

donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr

freitags 08:00 – 09:00 Uhr

dienstags 08:00 – 08:45 Uhr

Wöchentliche Übungszeiten **Yoga – Weg des Herzens**,
achtsame Körperarbeit
dienstags 09:00 – 10:30 Uhr

dienstags 18:15 – 19:45 Uhr

donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr.

Ab dem 11. bzw. 13. Sept. ist wieder ein Einstieg für neu hinzukommende Menschen über einen Präventionskurs (12x fortlaufend) möglich (außer AOK und private Krankenkassen)

Mitgefühl

Es ist e i n Strom –

das Mitgefühl, das ich mir selber gebe,

und das Mitgefühl, das zu anderen fließt.

Vortrag am Mittwoch, 12. September 2018, 18:15 - 19:45 Uhr

Beitrag: 10,00 Euro

verbindliche Anmeldung: stilleundpraesenz@snafu.de

weitere Termine am 17. Oktober / 14. November / 05. Dezember 2018

Ab sofort beginnt die Anmeldephase für das achtsamkeitsbasierte Mitgefühlstraining

„**Die sechs Kostbarkeiten**“ von Januar 2019 – Dezember 2019 in Berlin
mit Zenlehrerin und
Psychotherapeutin **Dagmar Fleischmann**.

Das Mitgefühlstraining ist gut geeignet als Vertiefung für Menschen, die schon etwas Erfahrung im Umgang mit ihren Lebensthemen, mit Meditation, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl haben; es ist keine Therapie, wir arbeiten an aktuellen Themen, reflektieren Lebensthemen, wandeln behindernde Muster um und stärken Mitfühlen mit uns selbst und mit anderen als spirituelle Lebenshaltung.

Frauen und Männer sowie Paare sind herzlich willkommen!

Bitte vereinbaren Sie ein kostenloses **Vorgespräch**.

Herzliche Einladung zum **Schweigetag** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann**
Zenlinie Leere Wolke

am **Sonntag, 23. September 2018, 09:30 – 17:00 Uhr**

. **Vortrag:** Hekiganroku, Koan 40, „Blühender Strauch“.

Eine Blume kann mein Herz erfreuen. Im Alltag gehen wir oft achtlos vorüber, weil wir glauben, mit wichtigeren Dingen beschäftigt zu sein. Das Leben von vielen Menschen ist komplex geworden, wir haben soviel Angebote und Auswahl, dass wir oft gar nicht mehr wahrnehmen, was uns wirklich nährt und erfüllt.

Beitrag 35,00 Euro, Ermäßigung nach Absprache

(für Raummiete, Vortrag, Samu, Reissuppe, kurzes Einzelgespräch)

Der nächste Schweigetag ist am 21. Oktober 2018.

Herzliche Einladung zur **Zeneinführung** mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann**
(Zenlinie Leere Wolke)

am Mittwoch, 26. September 2018, 18:15 – 19:45 Uhr

Diese Einführung ist für Anfänger auch für geübte Meditierende geeignet, um die Zenlinie Leere Wolke“ kennenzulernen.

Sitzhaltung, angeleitete Stillemeditation, Info zur Zenlinie Leere Wolke.

Beitrag 10,00 Euro,

Achtsamkeitsmeditation

am Mittwoch, 19. September 2018, 18:15 – 19:45 Uhr

Vortrag, Entspannung, achtsame Bewegung, Atmen, achtsamer Austausch, angeleitete Meditation mit Affirmation.

Beitrag: 12,00 Euro,

Vorausschau 2019

Lesen, Lauschen, Schreiben

ab Januar 2019 laden **Karin Petersen** (Schriftstellerin und Übersetzerin) und **Dagmar Fleischmann** (Master kreatives / biographisches Schreiben),

1x im Monat an einem Freitag zu einem Lyrik- und Schreibabend mit Austausch ein.

Beginn: Freitag, 04. Januar 2019,

Gastgruppe

Shakti - Yogadance am Freitag, 21. September, 17:30 – 20:00 Uhr mit Diplomsporllehrerin **Susan Benicke**
Stille- und bewegte Meditation, Mantra-Singen, Yoga-Stretchings, freier „Tanz“ und Tiefenentspannung
– ein Abend des Fließens und Loslassens.

Beitrag: 25,00 Euro,

Anmeldung 0178-512 64 42

noch brennt
die Hitze des Sommers auf der Haut -
jeder Regentropfen ist willkommen

Dagmar Fleischmann