

# Die 6 Kostbarkeiten

Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

**Januar bis Dezember 2019**



## **Seminarzeiten:**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

Das Jahrestraining kann nur als Ganzes belegt werden

## **Kosten:**

12 x monatlich: 98,00 Euro  
(inklusive telefonischem Vorgespräch)

## **Veranstaltungsort:**

Gemeinschaftsraum  
Spessartstr. 17 - 19  
97249 Würzburg - Eisingen  
(Übernachtung preiswert möglich)

## **Information und Anmeldung:**

Dagmar Fleischmann  
Tel.: (030) 811 08 45  
stilleundpraesenz@snafu.de

## **Leitung:**

Dagmar Fleischmann,  
Zenlehrerin und Psychotherapeutin begleitet seit  
mehr als 30 Jahren Menschen auf dem Weg der Stille.  
Die Entwicklung von Mitgefühl und innerer Freiheit sind  
für sie zentrale Themen zu einem achtsamen Umgang  
mit sich selbst und anderen.

*„Es ist nichts, sagt die Weisheit,  
es ist alles, sagt die Liebe“*

Die "6 Kostbarkeiten" sind ein in sich abgeschlossener  
Basiskurs, um sich persönlich weiterzuentwickeln.  
Danach kann ein Aufbaukurs belegt werden, um sich  
als Übungsleiter/in für achtsame Kommunikation und  
Mitgefühl zu qualifizieren. Ziel ist, ein eigenes Konzept  
im beruflichen Umfeld zu verwirklichen.

Kurse in Berlin und Würzburg.

Nähere Informationen unter:  
[www.remisezehendorf.de/weiterbildung](http://www.remisezehendorf.de/weiterbildung)

*„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

## 1. Kostbarkeit

Sich tief mit dem Leben verbinden -  
das Instrument der Achtsamkeit

25. - 26. Januar 2019

- 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 und Bewertungen: der innere Kritiker

## 2. Kostbarkeit

Den heilen Kern stärken -  
das Instrument des Selbstmitgefühls

08. - 09. März 2019

- 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 nahestehen

10. - 11. Mai 2019

- Wertschätzung gegenüber dem Anderssein und dem Potential von nahestehenden 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

05. - 06. Juli 2019

- 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

11. - 12. Oktober 2019

- 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 Lebenshaltung mit Freude und Dankbarkeit da sein

## 6. Kostbarkeit

Zum Ursprung zurückkehren -  
Mitgefühl als Ausdruck unseres tiefsten Wesens  
erfahren

22. - 23. November 2019

- 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