

**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: 90,00 Euro, einmalig: 1080,00 Euro  
(inklusive Vorgespräch)

**Veranstaltungsort:**

Remise Zehlendorf  
Charlottenburger Straße 4  
14169 Berlin

**Anmeldung:**

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

# Die 6 Kostbarkeiten

Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

**März bis Dezember 2021**



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

6 Module mit tiefenpsychologischen und kreativen Zugängen

## 1. Kostbarkeit

Sich tief mit dem Leben verbinden -  
das Instrument der Achtsamkeit

05. - 06. März 2021

- 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

23. - 24. April 2021

- 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

18. - 19. Juni 2021

- 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

24. - 25. September 2021

- 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

29. - 30. Oktober 2021

- 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

03. - 04. Dezember 2021

- 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