

# Berührung mit dem Göttlichen



Zen-Augenblicke erfahren auf der  
Grundlage der »Zehn Ochsenbilder«  
26.-29.01.2023

**Dieser Kurs lädt Sie ein, Verbindendes von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wahrzunehmen und richtet sich an alle, die der Sehnsucht nach Ganzheit nachspüren möchten.**

Der Weg, den wir beschreiten, ist für jede Lebensphase, jedes Lebensalter gleichermaßen erfahrbar, es bedarf keiner Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen. Seine Ausrichtung liegt darin, den alltäglichen Weg als den wahren Weg zu erkennen. Dies geschieht durch die Entwicklung der Fähigkeit, in Achtsamkeit und Bewusstheit den jeweiligen Augenblick zu leben, eins zu werden oder zu sein in der jeweiligen Handlung; dabei fließen situativ auch Elemente aus der Psychosynthese mit ein.

Die Spuren, denen wir folgen, gehen auf ursprüngliche Quellen des Zen zurück und stehen in engem Dialog mit christlicher Mystik. Es ist eine Bewusstseinsreise in die Weite, aber zu nahen Schätzen. Dafür kommen uns insbesondere die »Zehn Ochsenbilder« des Zen zugute, denen von innen her anhaftet, sich vom »Göttlichen« berühren zu lassen.

Kurselemente sind Wort-Klang-Kompositionen, verschiedene Formen der Meditation und spirituelle Einkehrzeiten, Übungen zur Entspannung von Körper und Geist, Atemübungen sowie Selbstreflexions- und Austauschzeiten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibutensilien und – falls gewünscht – eigene Iso- bzw. Yogamatte, Decke und Sitzkissen mit.

**Du bist das Tor und der Torhüter;  
Du bist der Weg, der durch das Tor führt;  
Du bist der Ankommende und  
Du bist der Hindurchschreitende;  
Du bist die Schwierigkeit und  
Du bist die Überwindung der Schwierigkeit;  
Du bist der Zuschauer und du bist der Handelnde;  
Du bist das Viele – du bist das Eine.**

Medhananda

## TERMIN

Donnerstag, 26. Januar 2023, 18:00 Uhr – Sonntag, 29. Januar 2023, 13:00 Uhr

## LEITUNG

**Robert Siepen** Geboren 1959. Studium der Theologie und Sportwissenschaft. Seminar­tätigkeit in der Erwachsenenbildung. Kursleiter für Tage religiöser Orientierung und Besinnung an Gymnasien. Vielfältige Seminarerfahrungen in praktischer Spiritualität. Ausbildung bzw. Zusatzqualifikation in Klangmassage; Gespräch, Beratung und Begleitung; Psychosynthese und Spielpädagogik.

**Aadel Maximilian Anuth** Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Hamburg), Gesundheitsberater (Bildungswerk für therapeutische Berufe BTB), Supervisor (i.A.), Haus Ohrbeck

**KOSTEN** Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

440 € Einzelzimmer mit Dusche | WC

395 € Einzelzimmer mit Dusche | WC auf der Etage\*

395 € Doppelzimmer mit Dusche | WC (pro Person)

\*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

## INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte

0 54 01 | 336-0, [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de), [www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)



**HAUS OHRBECK**