

Vertiefung meines spirituellen Wegs außerhalb zertifizierter Fortbildung

(Religiöse Selbsterfahrung, Zen, Kontemplation, Ora & Labora, Yoga, Achtsamkeit)

I. Christlich ausgerichtet:

Ora & Labora

- Aufenthalte in Taizé (Ca. 1985-1990, 3x 5-7 Tage)
- Ora & Labora & Kontemplation im Carmel de la Paix, Mazille/Burgund (1990-2020/ 5x 5-7 Tage, sowie 4x 6 Tage in der Leitung mit Kurs)

Bibliodrama

- Bibliodrama-Wochenenden (Ca. 1993, 3 Tage)
- Bibliodramaexerzitien mit Franz-Josef Knist (1989-1995, 2x 5 Tage)

Kontemplationskurse (1996 – heute)

- Kontemplative Exerzitien bei P. Franz Jalics/ Gries (ca. 1996/10 Tage)
- Kontemplation bei Fernand Braun, Beatrice Grimm/ Benediktushof (2015/5 Tage)
- Kontemplationskurs Weihnachten bei F. Braun (2015/6 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun/ Benediktushof (2016/2 Tage und 5 Tage)
- Kontemplation- Einführung bei F. Braun/ Benediktushof (2017/2 Tage)
- Kontemplation & Yoga bei F. Braun, Doris Karner-Klett/ Benediktushof (2017/3 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun/ Benediktushof (2018/5 Tage)
- Kontemplation & Yoga bei F. Braun, D. Karner-Klett/ Benediktushof (2018/3 Tage)
- Kontemplation bei F. Braun/ Benediktushof (2019/4 Tage)
- Kontemplation & Klang bei F. Braun, Sven Joachim Haack/ Benediktushof (2019/5 Tage)
- Kontemplation bei Dr. Claus Eurich (2022/2 Tage)
- Kontemplation bei Margitte Niederstucke/ Sonnenhof, Aitern (2023/5 Tage)
- Einübung ins Körpergebet bei Betrice Grimm/ Haus Ohrbeck, Osnabrück (2023/3 Tage)
- Kontemplation – Wahrnehmung aus der Stille bei Petra Wagner (2025/3 Tage)
- Kontemplation bei Cornelia Urich/ Sonnenhof, Aitern (2025/5 Tage)

Zen-Kurse (2014 – heute)

- Zen-Einführung bei Dr. Alexander Poraj/ Benediktushof (2014/3 Tage)
- Zen & Steinbildhauen bei Thomas Reuter/ Benediktushof (2017/7 Tage)
- Yoga & Zen bei Dr. Christian Hackbarth-Johnson/ Haus der Stille, Puregg (2019/5 Tage)
- Kurzsesshin Zen bei Dr. Cornelius von Collande/ Benediktushof (2022/2 Tage)

Westöstliche Weisheit

- Wintertraining – Fortbildung Meditation bei P. Willigis Jäger, Paula Weber, Fernand Braun/ Benediktushof (2015/5 Tage)

Kontemplationskurse in Kurs-Assistenz:

- Kontemplation & Ikonenschreiben bei Sven-Joachim Haack, Konstantina Stefanaki (2023/4 Tage)

Vertiefung meines spirituellen Wegs außerhalb zertifizierter Fortbildung

(Religiöse Selbsterfahrung, Zen, Kontemplation, Ora & Labora, Yoga, Achtsamkeit)

- Kontemplation bei S. Haack (2023/6 Tage)

Tagungen/Fortbildung:

- Fortbildung in der Kontemplationslinie Wolke des Nicht-Wissens „Spirituelle Krisen“, (2015/4 Tage)
- Jahrestagung Würzburger Forum der Kontemplation „Einführung Biographiearbeit mit Schwerpunkt spirituelle Biographiearbeit“ (2023/3 Tage)

Spirituelle Reisen/ Pilgern/ Wanderexerzitien

- Israel-Reisen (2x 4 Wochen, 1989, 1992)
- Wanderexerzitien „Von Hütte zu Hütte im Hochgebirge“ (ca. 1990-1995, 2x 6 Tage) mit F.-J. Knist
- Pilgern auf dem „Camino Francés“/Jakobsweg (1992, 14 Tage in der Leitung)
- Assisi-Reisen mit Führungen, Wanderungen, spirituellen Impulsen Ca. 1989-92 2x 5 Tage, 1x 3 Tage als Teilnehmerin/ in Co-Leitung)
- „Hören auf die Stimme von Auschwitz“, Auschwitz-Reise mit F. Braun, Harald Homberger (2016/6 Tage)
- Pilgern auf dem Elisabeth-Pfad (2014/1 Woche)
- Assisi-Reisen „Wo Liebe ist und Weisheit“ mit Führungen, Achtsamkeit, Meditation und Yoga (2022-2025/4x 6 Tage in der Leitung)

II. Achtsamkeitsbasiert:

Achtsamkeitskurse bei Renato Kruljac/Bad Vilbel

- MBSR-Kurs (2019/8 Wochen)
- MBCL-Kurs (2019/8 Wochen)

Achtsamkeits-Retreats

- Achtsamkeitsmeditations-Retreat bei Dr. Linda Lehrhaupt, Renée Kraemmer (2022/5 Tage)
- „Dem Ruf der Erde lauschen“ – Eco-Schweigeretreat mit tiefenökologischer Arbeit nach Joanna Macy bei Yeshe Petra Brost und Dr. Bernd Langohr (2025/5 Tage)

Tagungen

- MBSR-MBCT-Jahreskonferenz (online) „Alles bleibt anders. Wie kommt das Neue in die Welt?“ (2022/3 Tage)
- MBSR-MBCT-Jahreskonferenz „Achtsam, mitfühlend und mutig. Gemeinsam für morgen.“ in Kassel (2023/3 Tage)

III. Eigene spirituelle Praxis

Regelmäßige Yogapraxis

- Hatha-Yoga bei Yoga Vidya (zw. 2000-2010)

Vertiefung meines spirituellen Wegs außerhalb zertifizierter Fortbildung

(Religiöse Selbsterfahrung, Zen, Kontemplation, Ora & Labora, Yoga, Achtsamkeit)

- Achtsames Yoga (eigene Praxis, bis heute)

Meditation & Achtsamkeit (seit 20012/13)

- Täglich ca. eine Stunde Meditation und/ oder Entspannung, Yoga, Achtsamkeit (seit 2022 online mit dem Benediktushof)
- Teilnahme an Kontemplationstagen, Zen- und Kontemplationsabenden bei S. Haack, Christina Wingert-Weber, R. Kruljac, private Meditationswochenenden
- Leitung einer Sitzgruppe für Frauen seit 2024