



Kongressübersicht für den 9.-11.9.2022

Vorträge, Praxis-Workshops und Referent*innen

Zentrale Vorträge und Praxis-Workshops (1. Block)

Eröffnung: 19.00 Uhr

**Maria Feimann (Haus Ohrbeck) und
Klemens Speer (Forum – fis e.V.)**

Vortrag: 1 - Achtsamkeit ist ein Universum (Kabat-Zinn) – Freitag, um 19.15 bis 20.00 Uhr
- Unterwegs zu einem wachen und achtsamen Geist - Marion Küstenmacher

Die integrale Landkarte des Bewusstseins verbindet heutige wissenschaftliche und klassisch spirituelle Erkenntniswege. Der Vortrag beleuchtet das komplexe Thema Achtsamkeit mit Hilfe wichtiger integraler Module. Verknüpft mit dem Weisheitswissen spiritueller Traditionen wird so die großartige Tiefendimension im Universum der Achtsamkeit sichtbar.

Praxis: 1 - Der offene Augenblick. Integrale Achtsamkeit und Mystik – Sa. 11.15 + 14.00 Uhr
– Marion Küstenmacher

Spirituelle Intelligenz beruht auch auf kleinen Achtsamkeitsübungen für Körper, Seele und Geist, wie sie Mystiker*innen in allen Religionen praktizierten. Sie führen in die Tiefenwelt des Erkennens und Liebens. Damit folgt man dem Rat des Sufi-Mystikers Rumi: „Bleibe wach und sei achtsam, sei Tag und Nacht ein Herz-Sucher!“



Vita: 1 - Referentin - Marion Küstenmacher

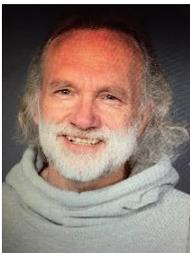
Marion Küstenmacher ist evangelische Theologin und Germanistin, Autorin von vielen Büchern zu aufgeklärter Mystik, integraler Spiritualität und Persönlichkeitsbildung, zuletzt Gott 9.0, Integrales Christentum, Mein fliegender Teppich des Geistes. Seit über 30 Jahren Vorträge, Seminare, Exerzitienbegleitung. Ab 1992 kontemplative Praxis (christliches Herzensgebet). Seit 1997 Studium der Integralen Philosophie Ken Wilbers. U. a. zertifizierte Trainerin für Spiral Dynamics Integral Leadership Values sowie zertifizierte Mentorin für Wertimagination. 2010 erhielt sie den Argula-von-Grumbach-Preis für eine Arbeit über die Sophia-Weisheit. Verheiratet, drei erwachsene Kinder.

Vortrag: 2 - Zen im 21. Jahrhundert – Manfred Rosen – Samstag, um 9.00 bis 9.40 Uhr

Wie immer stehen wir vor einer Vielzahl von Herausforderungen. Wir können nicht wissen, ob wir sie bewältigen werden in einer Weise, die dem Leben in seiner unendlichen Vielfalt gerecht wird. Kann uns dabei eine spirituelle Praxis wie das Zen unterstützen? Kommen wir darüber vielleicht zu Einsichten, die unser Verhältnis zur Wirklichkeit grundlegend verändern? Was überhaupt ist ein zeitgenössisches Zen?

Praxis: 2 – Zen – Manfred Rosen – Samstag, um 11.15 und um 14.00 Uhr

Zen versteht sich als erlebte Schau der Wirklichkeit von Allem. Worum es geht, lässt sich nicht mit Worten vermitteln, sondern bedarf zwingend der eigenen Praxis. In den Workshops geht es um die ersten Schritte dieser Praxis.



Vita: 2 - Referent – Manfred Rosen

Zen-Meister und spiritueller Wegbegleiter in der Nachfolge von Willigis Jäger, Zen-Linie Leere Wolke. Lebt und arbeitet mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen auf einem Hof im Dreiländereck zwischen Deutschland, den Niederlanden und Belgien. www.zen-im-doerp.de

**Vortrag: 3 - KONTEMPLATION - ein spiritueller Weg – Samstag, 10.05 bis 10.45 Uhr
– Beatrice Grimm**

Die Praxis der Kontemplation führt in die Wort- und Bildlosigkeit, und lässt alle Vorstellungen und konfessionellen Konzepte zurück, damit aufscheinen kann, was Meister Eckhart „Gottheit“ nennt. Gemeint ist damit ein Hintergrund, der über das Rationale und Sinnhafte hinausreicht. Da können wir ganz Mensch sein.

**Praxis: 3 - DER HIMMEL IN DIR – Einübung ins Körpergebet - Sa. um 11.15 und 14.00 Uhr
– Beatrice Grimm**

Dass wir selbst Himmel sind, ist keine Vorstellung, sondern erfahrbare Wirklichkeit. Durch die Hinführung in eine differenzierte Körperwahrnehmung entsteht innere Stille, die zu Urgebärden der Menschheit führen kann. Diese vermitteln etwas von der Leichtigkeit des Seins. In maßloser Zeit lassen sie uns unser natürliches Maß wiederfinden.



Vita: 3 - Referentin – Beatrice Grimm

Kontemplationslehrerin, beauftragt von Willigis Jäger. Körpergebet, Tanz, Qigong, Schulungen u.a. in therapeutischer Bewegungs- und Körperarbeit, Sakralem Tanz, Zen, Qigong Yangsheng, Diamond Approach, Essential Movement, Verlegerin von "Wege der Mystik". www.beatrice-grimm.de

Vortrag: 4 – Mediation und Gesundheit – Klemens J.P. Speer – Samstag 15.45 – 16.30 Uhr

In den letzten zehn bis zwanzig Jahren sind sitzende und bewegte Meditation auf vielfältige Weise untersucht und erforscht worden. Viele Erkenntnisse der alten Übungswege konnten dabei bestätigt werden. Der Vortrag versucht einen Überblick zu geben, über die psychologischen, medizinischen, neurologischen und sozialen Wirkungen der Meditationspraxis und eine Brücke zu schlagen zur Integralen Spiritualität Ken Wilbers.

Vita 4: Referent – Klemens J.P. Speer



Eine Nahtoderfahrung veränderte mein Leben. Mit 32 begann ich stilles Sitzen zu üben und mit 35 Jahren Taijiquan und Qigong. Mit 39 Jahren nebenberufliche Arbeit als Taiji-Lehrer und mit 43 Jahren als Zen-Lehrer. Seit 1997 freiberufliche Arbeit und Ausbildung von vielen Taiji-Kursleiter*innen und Lehrer*innen und Begleitung von Schüler*innen in der Taiji- und Zen-Praxis. Zen-Lehrer in der Tradition von Willigs Jäger und Taiji-Lehrer und -Ausbilder (DDQT) und Qigong-Lehrer (Netzwerk). Dipl. Betriebswirt und Dipl. Ingenieur.

Abendprogramm: Klangkonzert – Samstag, um 19.30 Uhr

- Hilmar Hajek und Jörg Kerll

Hajek und Kerll lassen im abendlichen Klangkonzert exotische Instrumente aus aller Welt erklingen und laden die Zuhörenden auf eine innere Klangreise ein. Etwa eine Stunde lang gehen die Eigenkompositionen des KlangDuos fließend ineinander über, und möchten neben dem konzertanten Charakter Ruhe und Besinnlichkeit vermitteln. Es erklingen Gongs, Didgeridoos, Klangschalen, Guzheng u. Bambusflöten.



Viten der Künstler: Jörg Kerll und Hilmar Hajek

Jörg Kerll, Qigong-Lehrer, Musiker sowie Klangmasseur in eigener Praxis im Klangzentrum Osnabrück.
Hilmar Hajek, Orchestermusiker im Osnabrücker Sinfonieorchester sowie Komponist für elektronische Musik.

Instagram: [klang.duo](https://www.instagram.com/klang.duo)

Praxis-Workshops zu sitzender und bewegter Meditation (2. Block)

Praxis: 5 - In die Stille lauschen – Paul Bernarding – Sa. um 17.00 und So. 9.00 Uhr

Langsam steigende Zeiten des stillen Sitzens (Za-Zen) wechseln ab mit langsamen meditativem Gehen (Kin Hin). Die Aufgabe ist, in die innere Stille zu lauschen und sich vom Klang des Gongs und der Klangschaale in die innere Stille ziehen zu lassen. Ebenso vom Hören oder dem Lauschen meditativer Texte aus verschiedenen Traditionen. Es geht um das "Lauschen in die Stille hinter der Stille".

Vita: 5 -Referent - Paul Bernarding



T'ai Chi-Kursleiter und –Lehrer (DDQT), Atemlehrer (Middendorf), T'ai Chi-, Atem- und Meditationslehrer an verschiedenen Einrichtungen. Beruflich über 30 Jahre in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit tätig, Dipl. Volkswirt.

Praxis: 6 - Sitzen in Stille – Klemens J.P. Speer – Sa. um 17.00 und So um 9.00 Uhr

Das Sitzen in Stille ist auch in der daoistischen Tradition bekannt, aus der Taiji (Taijiquan), Qigong und Traditionelle chinesische Medizin (TCM) entspringen. Es wird dort Zuowang (Sitzen in Vergessenheit) genannt. Zuowang und die buddhistische Tradition des Sitzens (japanisch Za-Zen) und chinesisch (Dao Chan) genannt, sind sehr ähnlich. Zuowang wird auf sehr sanfte Art und Weise im Umgang mit dem Körper praktiziert. Sanfte Körperübungen wechseln mit meditativem Gehen und stillem Sitzen.

Vita: 6 - Referent - Klemens J.P Speer



Zen-Lehrer (In der Tradition von Willigs Jäger), Taiji-Lehrer und –Ausbilder (DDQT), Qigong-Lehrer (Netzwerk); Dipl. Betriebswirt, Dipl. Ingenieur, (siehe oben).

Praxis: 7 - Taiji - Fünf effektive Taiji-Figuren – Karin Schlüter - Sa. um 17.00 und So. 9.00 Uhr

Taiji sind langsam fließende Bewegungen im Stehen und Gehen. Sie lockern alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke und dienen der Entspannung, dem Spüren der Lebensenergie Qi und Mediation in Bewegung. Der Geist wird ruhig und klar. Taiji spricht den ganzen Menschen an und bringt Geist, Seele und den Körper in Einklang. Die Teilnehmer*innen üben und lernen fünf einfache aber effektive Taiji-Figuren.

Vita 7: Referentin - Karin Schlüter



Karin Schlüter ist Dipl. Sozialpädagogin, Familientherapeutin und T'ai Chi- Lehrerin. T'ai Chi und Qigong praktiziere ich seit 2009. T'ai Chi entspannt meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Im Unterricht ist es eine Freude zu sehen wie das genau bei Teilnehmer/Innen auch passiert. Gelernt habe ich T'ai Chi Ch'uan beim "Institut für T'ai Chi Ch'uan und Meditation – Klemens J.P. Speer" in Osnabrück. Ich unterrichte in Bissendorf bei Osnabrück.

Praxis: 8 - Taiji-Qigong - Himmel und Erde – Kim Susann Lühmann - Sa. 17.00 und So. 9.00 Uhr

Die Bewegungssequenz Himmel und Erde wird im Stehen praktiziert. Drei Armbewegungen werden kombiniert mit zwei Schritten nach hinten, links und rechts. Ziel ist die eigene "Mitte" zu spüren und zu stabilisieren. Die Sequenz Himmel und Erde verdeutlicht das Prinzip der Lebenspflege (Yangsheng) im Qigong. Das Sammeln von Energie in der "Mitte" um ein Ausbrennen zu vermeiden.



Vita: 8 - Referentin - Kim Susann Lühmann

T'ai Chi-Kursleiterin und –Lehrerin (BVTQ), Geistige Heilerin (DGH), Physiotherapeutin. Arbeit als Osteopathin in eigene Praxis und als T'ai Chi-Lehrerin. In der Weiterbildung zur T'ai Chi-Ausbilderin.

Praxis: 9 – Taiji und Natur - Die fünf Wandlungsphasen - Sa. um 17.00 und So. um 9.00 Uhr – Claudia Schlüter

Die fünf Wandlungsphasen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bilden die Grundlage der langsam fließenden Bewegungssequenz "Die Harmonie" aus dem Qigong. Die fünf Figuren der Harmonie: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall aktivieren und lockern die Meridiane, die Energieverlaufsbahnen des Körpers. Der eigene Energiehaushalt wird ins Gleichgewicht gebracht, so dass das Qi, die vitale Lebensenergie frei zirkulieren und fließen kann.



Vita: 9 - Referentin - Claudia Schlüter

T'ai Chi-Kursleiterin und T'ai Chi-Lehrerin, Übungsleiterin im Gesundheitssport und Karate. Eigenes Studio für T'ai Chi und Gesundheitssport für Erwachsene und Kinder, Dipl. Architektin.

Praxis 10: Taiji und Natur: Bewegung in achtsamer Naturverbundenheit – Imke Dietz

- Sa. um 17.00 und So. um 9.00 Uhr



In Resonanz und Einklang kommen mit der Welt in ihren Erscheinungen (Wasser und Regen, Holz und Wind, Sonne und Feuer, Früchte und Erde, Berge und Felsen, Mond und Sternen) und der Natur in uns. Taiji praktizieren, bedeutet sich einlassen, sich hingeben in den Atem-Fluss des Lebens mit geöffneten Sinnen und lauschen dem Herzen zum Einsein mit dem Dao.

Vita: 10 – Referentin - Imke Dietz

Taiji-Kursleiterin und -Lehrerin, Bewegungs-, Bobath- und Manualtherapeutin (Osteopathie) in eigener Praxis, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Taiji für Führungskräfte und im Management.

Da wir nicht wissen, welche Praxis-Workshops für den 2. Workshop-Block von den Teilnehmer*innen gewählt werden, können wir den Workshop-Wunsch nicht sicher zusagen. Die Zuweisung zu den Workshops erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

In der chinesischen Taiji-Tradition wird viel im Freien geübt. Bei trockenem Wetter können in Absprache mit der Workshop-Leitung die letzten vier Workshops im Garten des Klosters, vor dem anliegenden Boberg oder vor dem nahen Friedhof geübt werden.

Abschlussvortrag: Sonntag um 10.15 bis 11.00 Uhr

Vortrag: 11 – Verwundet bin ich und aufgehoben - Plädoyer für eine Spiritualität der Unvollkommenheit – Pierre Stutz

Selbstannahme und Mitgefühl können sich entfalten, wenn wir alltäglich einüben, das Paradoxe als Kraftquelle in unserem Leben zu entdecken. „Wo Sehnsucht und Verzweiflung sich einen, ereignet sich Mystik“, schreibt der Philosoph Friedrich Nietzsche.

Dieser Spur folgt Pierre Stutz seit 30 Jahren auf seinem Achtsamkeitsweg.



Vita: 11 - Referent – Pierre Stutz

Theologe, spiritueller Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer engagierten Spiritualität im Alltag- www.pierrestutz.ch. Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel, Mitbegründer eines offenen Klosters in Neuchâtel/Schweiz, Herbert-Haag-Preisträger 2021, lebt in Osnabrück.

Abschlusszeremonie: N.N.

Veranstalter: Haus Ohrbeck in Zusammenarbeit mit dem Forum – fis e.V.



HAUS OHRBECK



Forum – fis