

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2019

### Auszeit über Karneval 2019

*Achtsam leben und meditieren im eigenen Rhythmus*

Vom 27. Februar – 05. März bietet der Ashram Jesu seinen Rahmen von Schweigen und Achtsamkeit denen an, die bei sich einkehren und meditieren möchten, ohne an einem Kurs teilzunehmen.

- ▶ Zeitraum frei wählbar (bitte entsprechend anmelden!)
  - ▶ gem. Frühstück/Mittagessen; abends Selbstversorgung
  - ▶ Möglichkeit der Teilnahme an den Meditationszeiten und am sonntäglichen Gottesdienst des Ashram Jesu
  - ▶ Angebot von Gesprächsrunden zur Meditationspraxis
  - ▶ Einzelgespräche mit der Leitung (je 30,- €) möglich
- Ansonsten viel Freiraum zur eigenen Gestaltung.  
Gesamtkosten pro Tag: 43,- €

### Gastaufenthalte

- ▶ *Ein paar Tage in Stille und Achtsamkeit*  
Einzelbelegtes Zimmer, Grundausrüstung an Lebensmitteln, Selbstversorgung, meditatives Arbeiten täglich, Teilnahme an Meditationszeiten – nach Absprache in kursfreien Zeiten.  
Kosten: 38,- €/Tag; Begleitgespräch(e) möglich
- ▶ *Aus- und Sabbatzeiten*  
Sie beginnen mit einem Kurs, der den Einstieg erleichtert. Elemente: Meditation, meditatives Arbeiten, Studium, Bewegung in der Natur, Gespräche. Alles Weitere nach Vereinbarung.  
Anmeldung beim gewünschten Begleitenden.

### Ashram-Tage bundesweit

*Innehalten mitten im Alltag*

Ashram-Tage – von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr – haben erfahrungsgemäß eine von innen her ordnende, zentrierende und stärkende Wirkung. Sie bestehen aus drei angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, Gespräch, Messe bzw. Schriftbetrachtung.

13. Januar	Speyer
10. August	Varensell
31. August	Cloppenburg und Münster
12. Oktober	München-Oberhaching
19. Oktober	Villingen
20. Oktober	Freiburg

### Kursbeginn und Kursende

Sofern nichts anderes gesagt ist, beginnen unsere Kurse am ersten Kurstag um 18:00 Uhr und enden am letzten Kurstag um 10:00 Uhr.

### \*Kosten

Zu den jeweiligen Kursgebühren hinzu kommen die Kosten für Unterbringung im Mehrbettzimmer (Aufschlag bei Einzelbelegung: 8,- €) & vegetarische Verpflegung: 30,- € pro Tag (diese Preise enthalten 7% Ust.).

Bei Rücktritt weniger als einen Monat vor Kursbeginn berechnen wir 25,- € Verwaltungsaufwand, weniger als acht Tage vor Kursbeginn ein Drittel des Rechnungspreises als Ausfallgebühr.

### Ausführliche Informationen

[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

### Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung mit Angabe Ihrer Adresse, der gewünschten Aufenthaltszeit, Kursart und ob Sie in einem einzel- oder mehrfachbelegten Zimmer wohnen wollen an:

Ashram Jesu  
65589 Hadamar-Oberzeuzheim  
Fon 06433 91 89 484  
E-Mail [info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)

Ein Formular finden Sie unter [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)  
> Kursangebote > Auskunft & Anmeldung.

### Leitung

P. Bertram Dickerhof SJ  
[dickerhof@ashram-jesu.de](mailto:dickerhof@ashram-jesu.de)

Sr. Petra Maria Hothum SND  
[hothum@ashram-jesu.de](mailto:hothum@ashram-jesu.de)

### Träger

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein.

BIC: GENODEM 1DKM  
IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00



## Veranstaltungen 2019

Ashram Jesu  
Oberziegenfurter Mühle 1  
65589 Hadamar – Oberzeuzheim

Fon 06433 91 89 484  
[info@ashram-jesu.de](mailto:info@ashram-jesu.de)  
[www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)

Im Ashram Jesu geht es um die Übung, sich selbst sein zu lassen.

Dazu verhelfen Sitz-, Geh-, Arbeits-, Schriftmeditation und eine prozessorientierte Gruppe im Hier und Jetzt.

Jeder Tag wird in Schweigen, Entschleunigung und Achtsamkeit, ohne viel Ablenkung, im unmittelbaren Kontakt mit sich in einer ländlichen Umgebung gelebt.

Die Wirkung eines Aufenthaltes im Ashram Jesu ist in der Regel, zentrierter, nüchterner und klarer zu werden. Manchmal berührt unmittelbarer das Geheimnis aller Wirklichkeit.

Notwendig für einen Kurs im Ashram Jesu ist die Bereitschaft der Teilnehmenden, sich ihrem Leben und sich selbst zu stellen.

Wozu das alles? Um der Sehnsucht zu folgen über alles, was ist, hinaus zu gelangen. Ihre Erfüllung wird oft lange außen gesucht: in Erfolg, in Anerkennung, Macht, Besitz, Erotik und Vergnügen – und Mit- und Umwelt werden „gebraucht“ für das eigene „Glück“. Doch das scheitert letztlich und ist zerstörerisch. Wer dies durchschaut, kann es allmählich lassen. Wer es lassen und – in Folge dessen – im Unbefriedigtsein aushalten kann, dem erwächst ein Mehr an Freiheit, Selbstsein und Würde. Er beginnt zu leben und zu handeln aus einem ihn erneuernden Strom von Liebe, der ihn verwandelt in sein wahres Selbst.

Das Buch zur Spiritualität des Ashram Jesu:

**Bertram Dickerhof, Der spirituelle Weg. Eine christlich-interreligiöse Lebensschule, Würzburg 2016, ISBN 978-3-429-03928-8**

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2019

### Grundübungen

*Achtsam, gelassen, liebevoll verweilen  
bei der eigenen inneren Wirklichkeit*

Die Grundübungen sind das zentrale Angebot des Ashram Jesu. Sie helfen zu erkennen, worauf das eigene Leben tatsächlich gegründet ist. Dieser Grund ist zwar verborgen, doch ist, was ein Mensch jeweils mitbringt an aktuellen Lebenserfahrungen, Fragestellungen, inneren und äußeren Ereignissen, ein Zugangsweg zu ihm.

Im Wahrnehmen und Anerkennen dieser je eigenen, oftmals enttäuschenden Wirklichkeit eröffnet sich ein Weg zum wahren Grund des eigenen Lebens.

### Grundübungs-Termine 2019

#### • 10-tägig:

14. – 24. Februar	Dickerhof	G	230,- €
14. – 24. März	Dickerhof	E	270,- €
23. Mai – 02. Juni	Hothum	G	230,- €
25. Juli – 04. Aug.	Hothum	G	230,- €
15. – 25. August	Dickerhof	G	230,- €
17. – 27. Oktober	Hothum	G	230,- €
31. Okt. – 10. Nov.	Dickerhof	E	270,- €

#### • 7-tägig:

02. – 09. Januar	Dickerhof	G	170,- €
------------------	-----------	---	---------

#### • 6-tägig:

07. – 13. April	Hothum	G	150,- €
-----------------	--------	---	---------

G = Prozessbegleitung in der Gruppe;

E = Prozessbegleitung im Einzelgespräch;

in diesem Fall nur einzelbelegte Zimmer.

Die Preise bezeichnen die Kursgebühren\*.

### Grundübung für AbsolventInnen der Lernwege 1 und 2 im Ashram Jesu

01. – 09. Februar	Hothum	G	185,- €
-------------------	--------	---	---------

### Der Weg, aus seiner Mitte heraus zu leben

Grundübung für Erwachsene bis 35 Jahren

16. – 21. September	Dickerhof	G	130,- € bzw. 60,- €
---------------------	-----------	---	------------------------

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

## LEBEN IM ASHRAM JESU 2019

### Berufsbegleitende Auszeit 2019

*Abstand gewinnen – wahrnehmen, was ist –  
sich neu ausrichten*

Die Auszeit stellt einen Rahmen zur Verfügung, der einen tiefen persönlichen Prozess ermöglicht und das Leben daraus im Alltag begleitet.

▶ 4 Kurseinheiten:	17. – 27. Januar
	02. – 05. Mai
	05. – 08. September
	04. – 08. Dezember

▶ regelmäßige Zeiten des Innehaltens im Alltag.

Leitung: Hothum Kursgebühr\* 490,- €

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

### Jahreswechsel in Stille

*Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden*

28. Dezember 2018 – 01. Januar 2019

Dickerhof, Hothum; Kursgebühr\* 110,- €

### Enttäuschung und Identität

*Wachsen auf dem spirituellen Weg*

19. – 23. Juni 2019, Hothum

Kursgebühr\* 100,- €

### Wie geht es weiter bei mir?

*Möglichkeiten entdecken, Alternativen entwickeln,  
unterscheiden und entscheiden*

Für Menschen in Entscheidungssituationen

06. – 13. Juli 2019, Hothum

Kursgebühr\* 210,- €

### Beten als Hören

*Eine Einführung*

02. – 06. Oktober 2019, Dickerhof

Kursgebühr\* 100,- €

### Ashram-Wochenenden

*Abstand finden zum Alltag*

29. – 31. März 2019, Hothum

22. – 24. November 2019, Hothum

Beginn: 18:00 Uhr – Ende: 15:00 Uhr

Kursgebühr\* 50,- €