

## AUSZEITEN 2020

*Achtsam leben und meditieren im eigenen Rhythmus*

- **Über Karneval vom 19. – 25.02.2020** und
- **im Sommer vom 25.07. – 09.08.2020**

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;
- ▶ ein Begleitgespräch mit der Leitung inklusive;
- ▶ weitere Begleitgespräche (je 30,- €) möglich.

Ansonsten viel Freiraum zur eigenen Gestaltung.  
Gesamtkosten pro Tag: 45,- €

## GASTAUFENTHALTE

- ▶ *Ein paar Tage in Stille und Achtsamkeit*  
Einzelbelegtes Zimmer, Grundausstattung 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. Ashram-Tage finden an verschiedenen Orten in Deutschland statt.

Nähere Informationen siehe website!

## 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 2020

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 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 merkt und seine Gefangenschaft darin, der wird demütiger. Ihm wächst ein Mehr an Freiheit, Selbstsein und Freude zu. Er beginnt zu leben und zu handeln aus einem ihn erneuernden Strom von Liebe, der ihn verwandelt in sein wahres Selbst.

## VORANKÜNDIGUNG für Herbst 2021

### Ausbildung zum Leiten einer Ashram-Gruppe

*Dauer:* ein Jahr; in 20 Kurstagen (5 Kurseinheiten)  
*Adressaten:* Personen, die öfters im Ashram gewesen sind, sich um einen persönlichen spirituellen Weg bemühen und Interesse haben, eine Ashram-Gruppe zu gründen und zu leiten.

*Voraussetzung:* 30 Kurstage im Ashram Jesu.

Ab 2020 steht ein Flyer zur Verfügung.

## KURSREIHEN 2020

### Spirituelle Spurensuche

*Seiner Sehnsucht folgen*

Dieser **Jahres-Kurs** richtet sich an Menschen, die ihrer Sehnsucht über alles hinaus folgen wollen und dazu Mühen und Infragestellung in Kauf nehmen.

4 Kurseinheiten:

23. – 26.01.2020: Der Sehnsucht einen Ort geben

14. – 24.05.2020: Aufwachen zur Wirklichkeit

10. – 13.09.2020: Der Alltag als Weg zum Ziel

03. – 06.12.2020: Perspektiven

Beginn jeweils 18:00 Uhr; Ende jeweils 10:00 Uhr

Leitung: Dickerhof Kursgebühr\* 550,- €

Nähere Informationen siehe website und Extraflyer!

### Projekt: Fastenzeit spirituell leben

*eine – nicht nur virtuelle - Meditationsgemeinschaft*

Kurseinheiten:

26.02. – 01.03.2020: Grundlegung (Ende: 10:00 Uhr)

24.04. – 26.04.2020: Die spirituelle Bedeutung des Erlebten (Ende: 15:00 Uhr)

Dazu das Angebot von Begleitgesprächen

Leitung: Dickerhof Kursgebühr\* 180,- €

## GRUNDÜBUNGEN 2020

*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 zu dem, was wirklich trägt.

### • 10-tägige Grundübungen:

12. – 22.03.2020 Hothum G 230,- €

11. – 21.06.2020 Dickerhof E 270,- €

09. – 19.07.2020 Hothum G 230,- €

20. – 30.08.2020 Dickerhof G 230,- €

22.10. – 01.11.2020 Hothum G 230,- €  
12. – 22.11.2020 Dickerhof E 270,- €

### • 7-tägige Grundübungen:

02. – 09.01.2020 Dickerhof G 170,- €

01. – 08.02.2020 Hothum G 170,- €

20. – 27.09.2020 Dickerhof G 170,- €

### Loslassen und neues Leben empfangen

*Grundübung in der Karwoche*

04. – 12.04.2020 Dickerhof, G 210,- €  
Hothum

G = Prozessbegleitung in der Gruppe;

E = Prozessbegleitung im Einzelgespräch;  
in diesem Fall nur einzelbelegte Zimmer.

Die Preise bezeichnen die Kursgebühren\*.

## ANDERE EINZELKURSE 2020

### Jahreswechsel in Stille

*Zur Ruhe kommen, entspannen, zentriert werden*

28. 12.2019 – 01.01.2020

Dickerhof, Hothum Kursgebühr\* 110,- €

### „Blick in dein eig'nes Herz“

*Spirituelle Wegweisung nach Rumi (islamischer Mystiker)*

16. – 19.01.2020 Hothum Kursgebühr\* 75,- €

### Enttäuschung und Identität

*Wachsen auf dem spirituellen Weg*

29.04.-03.05.2020 Hothum Kursgebühr\* 100,- €

### Pfingsttreffen für UnterstützerInnen des Ashram

*Innehalten – Gottesdienste – Teilhaben am Ashram Jesu*

30.05., 11:00 Uhr – 01.06.2020, 15:00 Uhr

Dickerhof, Hothum keine Kursgebühr\*

### Sich selbst sein lassen

*Einführung in die Meditationsweise des Ashram Jesu*

02. – 06.09.2020 Hothum Kursgebühr\* 100,- €

### Ashram-Wochenenden

*Abstand finden zum Alltag*

26. – 28.06.2020 Hothum Kursgebühr\* 50,- €

27. – 29.11.2020 Hothum Kursgebühr\* 50,- €

Beginn jeweils 18:00 Uhr; Ende jeweils 15:00 Uhr