

Herzlich willkommen bei AHIMSA* - unserem neuen, uns - und hoffentlich auch DICH - glücklich stimmenden Angebot!

*Ahimsa (Sanskrit, f., अहिंसा, ahimsā, wörtlich das Nicht-Verletzen) bedeutet Gewaltlosigkeit – eines der wichtigsten Prinzipien im Hinduismus, Jainismus und Buddhismus. Es handelt sich um eine Verhaltensregel, die das Töten oder Verletzen von Lebewesen untersagt bzw. auf ein unumgängliches Minimum beschränkt.

**Gruppenpädagogisch/-therapeutisch, poesietherapeutisch geprägt,
psychoanalytisch erfahren**

"Wir können täglich Glück erfahren, in unserem Körper, unserem Geist und unserer Sprache."

Meine Initialzündung mit Norman Fischer, dem Gründer der Everydayzen Foundation, Zen-Priester, Dichter und Autor des wegweisenden Buches "Unseren Platz einnehmen: Der buddhistische Weg zum wirklichen Erwachsensein." (Gefunden im Waldhaus 2006.)
<https://everydayzen.org/>

<https://www.winkelman-seminare.de/2025/08/08/monikas-spiritual-bio/>

Unser Programm ab April 2026

ZAZEN (Soto-Zen) am Morgen

Morgens: 7:00-8:00, Di-Fr

Abends: So 21:00-21:30 sitzen (säkular), danach optional Austausch

Samstag: Buchlektüre "Das Wunder des bewussten Atmens" von Thich Nhat Hanh, mit Austausch 7:30-9:30, danach Frühstück. ([Link zum Angebot](#)).

Einfühlsame Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Mit Stille-Übungen, Arbeit mit dem inneren Kind, liebende-Güte-(Metta-) Meditation.

13.05.

10.06.

08.07.

jeweils 18:00-21:00

HALBTAGS-SITZEN, GANZTAGS-SITZEN, im Wechsel –

- **Halbtagssitzen:** 6:30-10:30, Vortrag aus Buch, Frühstück mit Achtsamkeit,

Herzkreisgespräch, vor dem Mittag enden

- **Ganztagssitzen:** 9:00-15:30, Vortrag hören, Mittag in Achtsamkeit, Herzkreisgespräch.

TERMINE halbtags

26.4.2026

13.6.2026

TERMINE, ganztags, 9:00-15:30

31.5.2026

11.7.2026

MEDITIEREN IN STILLE UND WORT (Schreiben u.a. nach Julia Cameron, Etty Hillesum, Anna Gamma)

Ort und Honorar-Spende stehen noch nicht fest. Wir versuchen, besonders bei diesem so nützlichen und beliebten Angebot **preiswert** zu sein, damit möglichst alle Interessierte teilnehmen können. Hat jemand eine Idee, wo...

28.-30.8.(Fr-So)

Infos und Voranmeldungen: m.winkelmann-schreiben@web.de

Dharma-Impulsvortrag und lebendiges Kreisgespräch

14-tägig Do 18:00-19:00

1. Was ist buddhistische Meditation?
2. Was ist Zen?
3. Was machen die Zen-Peacemaker anders?
4. Was unterscheidet ethische Achtsamkeit von buddhistischer Übung?
5. Sind die Unterscheidungen zwischen den einzelnen Schulen wichtig? Inwiefern?

Edles ./ unedles Schweigen: Toxisches Schweigen bei mir, bei anderen und im Kollektiv erkennen und transformieren.

21./22.08. (Fr-Sa): Freitag 17-21 Uhr, Samstag 10-18 Uhr.

Hybrid

Zielgruppe: für BuddhistInnen, KriegsenkelInnen und alle Interessierte. Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

PILGERFAHRTEN/-REISEN

22 Synagogen schmerzlich vermisst - im Rhein-Sieg-Kreis: Ab 2026

Wir wollen sie, die Gotteshäuser, in unseren Herzen spüren und sie wieder aufleben lassen! Dieser Prozess wird gut zu Ostern passen. Dazu mehr auf der anderen News-Seite.

TERMINE 2026:

16. Mai Bad Honnef

27. Juni Bornheim-Hersel (9-14 Uhr, mit gemeinsamem Mittagessen vor der Sommerpause)

12. September Siegburg II mit Zeremonie im Museum

21. November Remagen

"Seid Menschen!" (Margot Friedländer) - Peacemaker-Aktionen

1. **"Peacewalk"** in Beuel, Rheinmetall, **14. Juni**
11:00 bis ca. 16:00
2. **Gedenkaktion am Volkstrauertag, dem 15. November**
Friedensfahrt in Stille von Bonn Hbf bis Düsseldorf Rheinmetall-Platz.
Zeit: **9:00** bis voraussichtlich **17:00**. Nähere Infos auf der Terminseite.

WALDHAUS AM LAACHER SEE

"So ist jedes Gesicht erfüllt von der emporgehaltenen Blume,...": Einkehrtage in Zen & Schreibkunst

<https://buddhismus-im-westen.de/programm/programm-2026/>

Siehe Nr. 58 - MONIKA WINKELMANN

05.-08.11.2026

Achtung: Der Ausschreibungstext für die Einkehrtage scheint auf der Programmseite verlorengegangen zu sein. Wir kümmern uns darum.

„**Tiefes Glück**“-**Sonntage**: einmal monatlich, 11:00-14:30

Neun meditative Betrachtungen und Reflexionen über unser Leben

17.05.26 Der Ozean in mir. – Ich bin anwesend, kreativ, nicht fassbar und unendlich tief und weit.

28.06. Der Berg in mir. – Ich bin stabil, ewig scheinend und doch in Bewegung.

02.08. Der Wind in mir. – Ich bin Wandel, subtil, fein und kann umwerfend kraftvoll sein.

13.09. Der Raum in mir.- Hier kann und darf alles sein. Es ist der Raum der Potentialität.

18.10. Wie bin ich Frau? Wer will ich sein?

22.11. Warum häutet sich die Schlange?

03.01.27 Während der Häutung: Was ist los?

14.02. Die neue Verletzlichkeit ist wirklich neu.

21.03. Das Feuer in mir. – Wofür brennt mein Herz?

SPENDEN

Ich freue mich ehrlich über alles, was mir und damit uns hilft:

PayPal gerne oder auch aufs Bankkonto überweisen: DE55 3705 0198 0032 9013 40.

Wer einen **GUTSCHEIN zum Verschenken** braucht, denkt bitte auch an Einzelbegleitung, Zwiesgespräche, Berufungsberatung, Streitschlichtung...- findet bei mit bestimmt noch ein interessantes, hilfreiches Geschenk.

--

FÜR KINDER, DIE IN EINER POCKENEPIDEMIE STARBEN

(Ich erlaube mir, an **heutige Kinder** zu denken)

*Wenn der Frühling kommt,
Dann werden an allen Baumspitzen
Blüten erblühen,
Aber diese Kinder,
Die mit den Blättern*

*des letzten Herbstes fielen,
Werden nie mehr wiederkommen.*

~ Meister Ryōkan

Wir hoffen sehr, Dich bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Eure Monika