

# Herzlich willkommen im Everydayzen Tempel für Freundschaft und Intersein!

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.winkelmann-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 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**

## **Geburtstags-Nachfeier Monika**

**3.5.2026** ab 15:00 (Spaziergang, Kaffee/Tee, Kuchen, 19:00 Dharma-Talk mit Norman Fischer)

**MEDITIEREN IN STILLE UND WORT** (Schreiben u.a. nach Julia Cameron, Ety 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, Zwiegespräche, Berufsberatung, Streitschlichtung...- findet bei mir 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**