

# Seminarhaus Deinsdorf e.V.

## Programm 2024



### Januar

03.-07.01

#### **Jeder Tag ein guter Tag**

Ist das möglich? Wovon hängt es ab? Vielleicht von meiner Geisteshaltung? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam in der stillen bzw. angeleiteten Meditation nachgehen, unterstützt durch Vorträge, Einzel- und Gruppengespräche.  
**Retreat mit Ulrike Kraler, buddhistische Meditations-Lehrerin (Zen)**

### Februar

09.-13.02.

#### **Tai Chi Chuan und QiGong**

Regenerieren der inneren Kräfte, Lösen von Spannungen durch QiGong, Tai Chi Chuan, Meditation und Tiefenentspannung.  
Die Tage dienen der Konzentration, der Erholung und der Entspannung.  
**Jules Campadieu, QiGong und Tai Chi Lehrer, Banyuls-sur-mer**

17.-18.02.

#### **Zazenkai Das verborgene Licht**

In diesen Zazenkais widmen wir uns jeweils einer Koan-Geschichte aus der Sammlung „Das verborgene Licht - 100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren“ von Florence Caplow und Susan Moon. Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs wechseln sich in diesen Tagen ab. In den Zeiten des Austauschs werden wir die jeweilige Koan-Geschichte gemeinsam lesen und in der Form des Kreisgesprächs miteinander teilen, was die Geschichte in uns persönlich auslöst.  
**Zenlehrerin Ute Shogetsu Ries**

### März

07.-10.03.

#### **Zen Übungstage mit Teishos zum Herz-Sutra**

Zazen, Sitzen in Stille, ist das Herzstück des Zen. In diesen Tagen bleiben wir im Schweigen. Im Wechsel praktizieren wir Zazen und Gehmeditation (Kinhin). Täglich gibt es ein Teisho und die Möglichkeit Fragen zu stellen sowie begleitendes Dokusan (Einzelgespräch).  
Diejenigen, die mit der Übung nicht vertraut sind, können eine Kurzeinführung in Zazen erhalten am Donnerstag von 16:00 bis 17.00 Uhr  
**Zenlehrerin Ute Sogetsu Ries**

## April

04.-07.04.

**„Großzügigkeit ist der Boden des Mitgefühls; sie ist eine Voraussetzung für die Verwirklichung der Befreiung.“**

Auch wenn wir nicht bewusst nach Befreiung streben, so ist die Praxis von Großzügigkeit doch ein Weg des Lebens, ein Weg zur Befreiung: Das Kultivieren von bewusstem Geben und Nehmen - Dana - bietet die Möglichkeit, Gier, Anhaften und Selbstzentriertheit zu transformieren und ein glücklicheres Leben zu führen.

Retreat mit Ulrike Kraler, buddhistische Meditations-Lehrerin (Zen)

20.-21.04

**Zazenkai Das verborgene Licht**

Beschreibung s.o. 17.-18.02.

Ute Shogetsu Ries

## Juli

18.-21.07.

**Zen-Übungstage mit Teishos zum Herzsutra**

Beschreibung s.o.07.-10. 03.

Unsere Preise: Tagessatz für Vollpension bei Wochenendkursen: MBZ 58,00 €, DZ 62,00 €, EZ 73,00 €  
Tagessatz Referentenhonorar: ca. 55,00 €; bei Meditationskursen freiwillige Spende.  
Durch Anzahlung von 50 € bei WoE-Kursen bzw. 100 € ab 4 Tagen ist die Anmeldung verbindlich. Bei Rücktritt als Gutschrift für späteren Kurs verrechenbar. Ermäßigungen nach Rücksprache möglich.  
Raiffeisenbank Hersbruck, IBAN: DE56 7606 1482 0000 2096 94

Sa, 13.07.

**Sommerfest ab 15.00 Uhr mit offenem Ende**

in Haus, Hof und Garten - mit Kaffee, Kuchen, Abendbuffet und vielen unterhaltsamen Angeboten für Kinder und Erwachsene

**Eintritt frei, alle sind eingeladen**



Deinsdorf 2, 91249 Weigendorf

Tel. 09154/946564

[seminarhaus.deinsdorf@t-online.de](mailto:seminarhaus.deinsdorf@t-online.de)

[www.seminarhaus-deinsdorf.de](http://www.seminarhaus-deinsdorf.de)

## August

26.07. -01.08

### Workshop Maskenbau und Maskenspiel

#### Eine einmalige Kombination von Bildender Kunst und Theater

Masken faszinieren überall von Beginn der Kulturgeschichte bis heute. Durch sie begegnen wir etwas in uns, das archetypisch das menschliche Wesen berührt. Die Magie von Masken im Theater erfasst sowohl die Spieler\*innen als auch das Publikum. Jede\*r wird in dieser Woche eine eigene Maske aus Pappmaché kreieren und damit Spielszenen ausprobieren. Dieser Workshop ist für Neugierige mit und ohne Erfahrung in Theater oder bildender Kunst geeignet.  
**Susanne Carl, Clown, Pädagogin und Bildende Künstlerin**

02.08. -09.08.

### Span für Span - Holzbildhauen - ein schöpferischer Prozess

Ob absichtslos oder mit klarem Ziel vor Augen, die Bildhauerei ist wie eine Allegorie auf das Leben, prozesshaft und überraschend, denn das Holz bringt einen eigenen Teil mit in die Arbeit ein. So kommt es meistens anders als gedacht, besonders bei der hier angebotenen Art der Bildhauerei, ohne Zirkel und Modell, direkt aus dem gewachsenen Stamm. Nach einer Einführung in die verschiedenen Werkzeuge kann jede/r die eigene Form individuell gestalten. So entstehen intuitiv gearbeitete Skulpturen. Bei diesem schöpferischen Prozess können wir viel über das Holz und über uns selbst erfahren.  
**Stefan Schindler, Holzbildhauer und akademischer Lehrer**

02.08. -09.08

### Landschaft - Mensch - Malerei

Das Thema dieses Malkurses ist die Darstellung von Landschaft und die Darstellung von Menschen in der Malerei. Die Bildfindung erfolgt durch Betrachtung von Landschafts- und Menschendarstellungen des 20./21. Jahrhunderts. Wir werden in Deinsdorf auch im Freien malen. Die wunderbare Landschaft lädt dazu ein. Menschendarstellungen wird es in der Landschaft und unabhängig davon geben. Als Maltechniken biete ich Acryl-, Tempera- und Ölmalerei an.  
**Werner Mönch, freischaffender Künstler und Kunstpädagoge**

Alle Kurse beinhalten Unterkunft und Verpflegung. Sie beginnen um 18.30 Uhr und enden um ca. 14.00 Uhr. Bei Ankunft mit dem Zug - stündlich mit RE und S-Bahn von Nürnberg - holen wir euch gerne vom Bahnhof Hartmannshof ab.

10. -11.08.

### Zazenkai: Das verborgene Licht

Beschreibung s.o. 17. -18.02.

Ute Sogetsu Ries

## September

26. -29.09

### Zen-Übungstage mit Teishos zum Herzsutra

Beschreibung s.o.07. -10. 03.

Ute Sogetsu Ries

## Oktober

17.-20.10.

### Dankbarkeit

Ajahn Chah, ein berühmter buddhistischer Mönch und Meditationslehrer, sagte einmal: „Ein Leben ohne Dankbarkeit ist ein freudloses Leben.“ Wir wollen in Meditation, Vorträgen und Dharmagespräch erforschen, was die Grundlagen der Dankbarkeit sind und wie wir diese in unserem Leben verwirklichen können.  
**Schweige-Retreat mit Klaus Kraler, buddhistischer Meditations-Lehrer (Zen)**

19.- 20.10.

### Zazenkai: Das verborgene Licht

Beschreibung s.o. 17.-18.02.

Ute Sogetsu Ries

Die Basis unserer inhaltlichen Arbeit sind die Grundsätze der Erdcharta einer weltweiten Initiative mit der Vision, durch einen verbindlichen Vertrag zwischen den Völkern der Erde die Verwirklichung von gerechter und nachhaltiger Entwicklung zu ermöglichen. Grundlegend sind dabei die Achtung vor der Natur, die Menschenrechte, soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit und eine Kultur des Friedens:[www.erdcharta.de](http://www.erdcharta.de)

24.-27.10.

### Kino im Kopf - Werkstatt für kreatives Schreiben

Die Bilder in unserem Kopf sind der Anfang. Erinnerungen, Bilder oder Gedanken - alles ist dem Schreiben recht. Zu Papier gebracht, wird der Gedanke für andere sichtbar. Schreibenanregungen, fachliche Unterstützung und die Rückmeldungen der Gruppe helfen, den richtigen Ausdruck zu finden. Wir experimentieren mit verschiedenen Stilen und Formen und lassen uns von der Gegenwartsliteratur anregen. Erlebtes und Fiktives, Gedichte und Essays - alles ist erlaubt.

Mit Petra Dahlemann, Germanistin und Theaterwissenschaftlerin

## November

28.11.-01.12.

### Zen-Übungstage mit Teishos zum Herzsutra

Beschreibung s.o.07.-10. 03.

Ute Sogetsu Ries

Wir vermieten das Haus auch an Gruppen für eigene Seminare. Ein großer Saal steht in der ehemaligen Scheune zur Verfügung. Es gibt 20 Betten in 8 Zimmern sowie 6 Betten im 3 Zimmern im Nebenhaus und einem Zendo für Meditation. Das Haus ist von einem großen Garten umgeben. Wir verpflegen euch mit köstlichem vegetarischem Essen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Ihr erreicht uns

mit der Bahn von Nürnberg: RE (Pendolino) Richtung Weiden /Schwandorf; Zielbahnhof: Hartmannshof

Wir holen euch gerne vom Bhf Hartmannshof ab