

DIE KURSLEITER

ÖSER BÜNKER

Ich bin Lehrer (Lama) in der tibetischen Tradition des Buddhismus und unterrichte seit vielen Jahren den Weg der Meditation. In den Jahren des Unterrichtens habe ich auch immer wieder Kurse zum Thema Sterben sowie zum Training in Herzensgüte gegeben. Mein besonderes Interesse ist dabei, die universell gültigen Methoden der Geistesschulung auch für die Menschen zugänglich zu machen, die keine oder eine andere religiöse Anbindung haben.

www.bodhisattva-training.de

DETLEF BONGARTZ

Ich bin Diplom-Heilpädagoge, Supervisor DGSv, Physiotherapeut und habe verschiedene Zusatzausbildungen (u.a. in der Trauerbegleitung, in Psychodynamischer Imaginativer Traumatherapie PITT, Integrativer Kindertherapie, Palliativ Care). Seit über 40 Jahren arbeite ich im pädagogischen, therapeutischen, hospizlichen Bereich mit lebensbedrohlich erkrankten Kindern und deren Familie. Fünf Jahre lang war ich Koordinator einer Hospizbewegung und bin nun seit 25 Jahren selbständig als Referent, Berater und Familientrauerbegleiter.

www.merlinos.de

DATEN ZUM KURS

Beginn: Sa., 6. Juni 2026 um 17.30 Uhr
Ende: So., 14. Juni 2026 um 10.30 Uhr
Kursgebühr: 400 €
Anmeldefrist: 26. April 2026
Anmeldung bei Detlef Bongartz:
info@merlinos.de

VERANSTALTUNGSORT

**Seminarhaus Shanti –
Campus Yoga Vidya e.V.**
Yogaweg 1 | 32805 Horn-Bad Meinberg
www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti

Preise für Übernachtung & Essen	
Zeitraum (€/Nacht)	So - Fr Fr - So
Wohnwagen/Zelt	34,25 € 41,00 €
4-Bett-Zimmer	41,50 € 47,75 €
Doppelzimmer	53,00 € 59,50 €
Einzelzimmer	74,75 € 81,00 €

Übernachtungspreise pro Person, inklusive veganer Vollpension:
Tagessatz mit Abendessen,
Obst ab 8 Uhr, Tee und energetischem Wasser sowie Brunch

Brunch von 10.30 - 12.00 Uhr,
Abendessen von 17.30 -19.00 Uhr

Der Aufenthalt beginnt mit dem Abendessen und endet mit dem Brunch –
100 % Bio und vegan.



06. – 14.06.2026

Gütiges Herz, offener Geist

Auf den Tod zugehen - Unsterblichkeit entdecken



TIEF LOSLASSEN,
MITGEFÜHL ENTWICKELN,
WAHRES GLÜCK FINDEN

Die aufrichtige
Auseinandersetzung
mit unserer Sterblichkeit
öffnet das Herz
für die Kostbarkeit
des Lebens

THEMEN DES KURSES



ÖSER

Ohne Gewährsein des Todes können wir nicht wirklich lebendig sein. Die tiefe Betrachtung unserer eigenen Sterblichkeit wird uns nicht nur für den immer gegenwärtigen Tod öffnen, sondern sich auch auf unsere gesamte Lebensweise positiv auswirken. Gewöhnlich ignorieren wir den Tod und gaukeln uns vor, ewig Zeit zu haben. Von festgefahrenen Ansichten und Gewohnheitsmustern blockiert, spüren wir keinerlei Neigung, unsere Lebensweise zu hinterfragen und unser Herz weit für die Kostbarkeit und Schönheit des Lebens

zu öffnen. Solange wir uns so verhalten, werden wir nicht das unermessliche Glück unserer unsterblichen wahren Natur entdecken und bleiben im Kreislauf der Leiden gefangen.

Ich werde in diesem Workshop zwei Hauptthemen behandeln:

**Woher komme ich –
was ist der wirkliche Sinn
meines Lebens –
wohin gehe ich?**

**Glück findest du nicht mit
Wollen und Streben, doch im
Entspannen und Loslassen ist es
augenblicklich da.**

Unterweisungen zu den einzelnen Themen, Frage und Antwort, angeleitete Meditationen, Übungen in der Gruppe, leichte Yogaübungen und Entspannung im Liegen werden in lockerer Weise einander abwechseln.

**Woher komme ich –
was ist der wirkliche Sinn
meines Lebens –
wohin gehe ich?**

Wer geboren wird, muss sterben
Wir werden uns mit den Mitteln der Meditation und des tiefen Fühlens dem allerersten Beginn unseres jetzigen Lebens zuwenden.

Hab' ein gütiges Herz

Lerne, dich selbst von ganzem Herzen zu lieben und liebe dann alle anderen wie dich selbst.

Offener Geist

Weit und unermesslich wie der Himmel, fließend und beweglich wie Wasser und Wolken.

Lerne durch Leid zu wachsen

Über den geschickten Umgang mit schwierigen Bedingungen, körperlichen Schmerzen und psychischen Leiden.

Sei vorbereitet

Dein Leben vergeht im Nu und schon bald musst du alle Angelegenheiten dieser Welt hinter dich lassen.

Wer stirbt, muss wiedergeboren werden

Auflösung des Körpers im Sterben und Geburt in die Zeit vor der Zeugung.

**Glück findest du nicht
mit Wollen und Streben,
doch im Entspannen
und Loslassen ist es
augenblicklich da.**

Verweile gesammelt und still, lade Wärme, Zufriedenheit und Erfüllung ein. Fühle, wie sie jede Zelle durchfluten und dich tief besänftigen und entspannen. Habe kindliches Vertrauen, Lasse dein willentliches Streben los und alles wird leicht.



DETLEF

Schon vor unserer Geburt sind wir fühlende Wesen, die in vollkommener Natürlichkeit auf den Tod zugehen. Das Gewährsein und die gefühlte Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit, kann zu einer tiefen Gelassenheit führen, die uns intensiv im Hier und Jetzt leben lässt. Doch was hält uns von dieser wertvollen Erfahrung ab? Wovor haben wir nur soviel Angst? In diesem Workshop werde ich diesen Fragen nachgehen.

Zudem werde ich unter anderem diese inspirierenden Berichte teilen:

**von Gesprächen mit sterbenden
Kindern und Erwachsenen;**

**von Menschen, die in tiefer Trauer
gewesen sind und doch einen
heilsamen Weg gefunden haben,
mit ihrem Verlust bewusst zu leben;**

**von Menschen, die den Tod
als wertvollen Wegbegleiter erleben.**

Übungen, Methoden und Rituale in der Sterbe- und Trauerbegleitung werden im Austausch reflektiert. Für Fragen und weitere inhaltliche Impulse stehen ebenfalls genügend Raum und Zeit zur Verfügung.

Laufe nicht mehr weg

Betrachte dein Leben. Gibt es einen sicheren Ort, ohne stetige Veränderung?

**Nicht gegen, sondern für den
ehrlichen Freund ‚Tod‘**

Mitfühlende Beziehungsgestaltung; ein innerer Dialog; aus der Furcht zur Befreiung.

Übe dich im Hier und Jetzt

In jedem einzelnen Augenblick begegnest du dir und deinem Leben. Halte inne, lasse deine Gedanken fließen, halte nicht fest.

Mitgefühl als nie versiegende Kraftquelle

Mitgefühl berührt eine tiefe Ebene des menschlichen Da-Seins und unterscheidet sich in seiner Ausrichtung oft von der Empathie. Bedingungsloses Mitgefühl ist wahre Liebe.

Kultiviere den „Weiß-Nicht-Geist“

Kein Vorurteil, keine Bewertungen. Wahre Begegnung mit dem „Weiß nicht Geist“.