

## 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](http://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 selbstständig als Referent, Berater und Familientrauerbegleiter.

[www.merlinos.de](mailto: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](mailto:info@merlinos.de)

## VERANSTALTUNGSORT

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

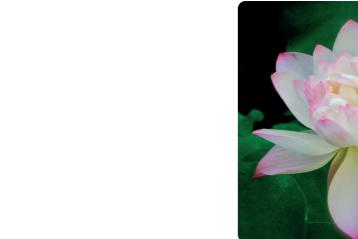
Der Aufenthalt beginnt mit dem Abendessen und endet mit dem Brunch – 100 % Bio und vegan.



06. – 14.06.2026

## Gütiges Herz, offener Geist

Auf den Tod zugehen - Unsterblichkeit entdecken



TELFOSÄSEN,  
MITGEFÜHL ENTWICKLEN,  
WAHRERGLÜCKEN

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

# THEMEN DES KURSES



## ÖSER

Ohne Gewahrsein des Todes können wir nicht wirklich lebendig sein. Die tiefe Be- trachtung unserer eigenen Sterblichkeit wird uns nicht nur für den immer gegen- wärtigen 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 Lebenswei- se 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?**

**Lerne durch Leid zu wachsen**  
Über den geschickten Umgang mit schwierigen Bedingungen, körperlichen Schmerzen und psychischen Leiden.

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

**Wer stirbt, muss wiedergeboren werden**  
Auflösung des Körpers im Sterben und Geburt in die Zeit vor der Zeugung.

**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.

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

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

## DETLEF

Schon vor unserer Geburt sind wir fühlende Wesen, die in vollkommener Natürlichkeit auf den Tod zugehen. Das

Habe kindliches Vertrauen,

Lasse dein willentliches Streben los

und alles wird leicht.

Übungen, Methoden und Rituale in der Sterbe- und Trauerbegleitung werden im Austausch reflektiert.

Für Fragen und weitere inhaltliche Impulse stehen ebenfalls geöffnet Raum und Zeit zur Verfügung.

Zudem werde ich unter anderem diese inspirierenden Blicke teilen:

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

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

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

## ÜB

In jedem einzelnen Augenblick beginnt du dir und deinen Leben. Halt inne, lass

deine Gedanken fließen, halte nichts fest.

## ÜB

Mitgefühl als tieversegende Kraftquelle

Mitgefühl brüderlich tiefe Freundschaft, menschliche Daseins und unterschiedliche sich in sieher Ausrichtung von der Empathie. Bedeutungsloses Mitgefühl ist wahre Liebe.

## ÜB

## ÜB