

# **Meditation, Mitgefühl, Empathie – im Leben und in den Beziehungen zu anderen**

## **Internationaler viertägiger Kurs im Vaekstcenter in Noerre Snede 23. – 26. Oktober 2025**

Wir freuen uns, Ihr zu einem internationalen viertägigen Kurs über persönliches Wachstum und Beziehungskompetenz aus einer spirituellen Perspektive ins Vaekstcenteret in Noerre Snede in Mitteljütland einzuladen.

### **Sprache:**

Der Unterricht findet auf Englisch statt – mit kurzen Zusammenfassungen auf Deutsch.

### **Inhalte des Kurses:**

An den vier Tagen werden verschiedene Aspekte des spirituellen Ansatzes des Vaekstcenteret vorgestellt. Diese lassen sich in dem Prinzip zusammenfassen: „Je tiefer und besser wir uns selbst kennen, desto tiefer und besser können wir anderen – und der Welt im Allgemeinen begegnen.“

Unser Ansatz kombiniert meditatives Präsenztraining, Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Vertiefung der Herzensgefühle – sowie Begegnungs- und Kontaktübungen.

### **Verhältnis zu Spiritualität:**

Der spirituelle Ansatz des Vaekstcenteret ist undogmatisch und modern, in dem Sinne, dass die Ausbildung in erster Linie auf Erfahrung basiert und nicht – oder kaum – auf Überzeugungen und Dogmen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine tiefere Arbeit mit Erwachen und Herzlichkeit am besten auf der Grundlage persönlicher und existenzieller Entwicklung und Verwirklichung, sowie auf Erdung und ethischem Gleichgewicht erfolgt.

### **Der Aufbau des Kurses:**

Die einzelnen Tage werden ungefähr den gleichen Aufbau haben:

Der Vormittag wird ruhig und introspektiv sein und sich auf die individuellen Prozesse der Teilnehmer konzentrieren. Dazu gehören in der Regel sanfte Yoga-Dehnungen, Sitz- und Gehmeditationen, Körperscans und eine Schreibübung.

Die Nachmittage werden dynamischer gestaltet, mit Tanz und Schulung der Bewegungspräsenz sowie anderen Übungen, die darauf abzielen, die meditativen Qualitäten von Ruhe, Präsenz und Herzlichkeit im Alltag zum Ausdruck zu bringen.

Wir werden auch auf den Zusammenhang zwischen dem Eintauchen in Meditation und Kreativität eingehen.

Ebenso befassen wir uns mit einem grundlegenden Verständnis und der Interpretation von Träumen.

### **Alltag im Vaekstcenter:**

Ein wichtiges Element dieses Kurses wird sein, dass Sie in das tägliche Lebens im Vaekstcenter kennenlernen und daran teilhaben.

Es gibt auch Zeit für Führungen durch das Center und sowie die Möglichkeit, einige der dort lebenden Bewohner und unserer Laien-Klostergemeinschaft zu treffen. Ungefähr 70 Erwachsene und 30 Kinder leben im Verbund des Zentrums und tragen mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu dessen Erhalt und Betrieb bei.

Durch kleinere Aufgaben, z. B. Mithelfen in der Küche, Abwaschen und Putzen, bekommen die Teilnehmer einen Einblick in das Leben in unserer Gemeinschaft.

### **Spirituelle Hintergrund:**

Der offizielle Name des Zentrums lautet Vækstcenter für Arbeit, Entwicklung und Meditation (Vækstcenter for arbejde, udvikling og Meditation).

Es wurde 1982 von Jes Bertelsen und seiner damaligen Frau Hanne Kizach mit dem Anliegen gegründet, eine undogmatische spirituelle Tradition in Skandinavien zu etablieren.

Das Vaekstcenter arbeitet mit tiefem Respekt und Liebe für alle großen Weisheitstraditionen.

Und in der Vorstellung, dass alle spirituellen Traditionen verwandte Grundwerte haben, die sich auf Achtsamkeit, Herzlichkeit, globalen Zusammenhalt und Mitgefühl beziehen.

Seit 1989 bildet Dzogchen den Kern der spirituellen Praxis des Zentrums, eine Praxis und Tradition, die ihren Ursprung im indischen und tibetischen Buddhismus hat. Aber es gehört zum Fundament des Zentrums, dass die Lehre im Respekt und im Dialog mit den spirituellen Traditionen auch des Christentums entfaltet wird.

Unsere ‚Approach‘ an Dzogchen bedient sich einer zeitgemäßen Sprache und Gestaltung, und bleibt dabei im Einklang mit den traditionellen Wurzeln.

Gemäß der Gründungsvision des Vaekstcenters setzt dieser Ansatz keine bestimmten Überzeugungen oder Religionszugehörigkeiten voraus– Menschen aus allen spirituellen Traditionen können hier Inspiration und Nahrung für ihre Praxis finden.

### **Voraussetzungen:**

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Allerdings kann es anstrengend sein, mehrere Tage mit intensiver innerer Arbeit zu verbringen und dabei viele verschiedene Kanäle – somatisch, energetisch, emotional, kreativ – unter Einbeziehung von Körper, Herz und Geist zu nutzen.

Wir bitten Sie daher, Ihrer Bewerbung eine persönliche Stellungnahme zu Ihren bisherigen Erfahrungen mit Meditation und/oder Yoga beizufügen.

### **Preis**

Der Preis für den Kurs beträgt 3.600 Dänische Kronen.

Studierende erhalten eine Ermäßigung (Nachweis erforderlich).

Eine zusätzliche Gebühr von 550 Dänischen Kronen deckt das Mittag- und Abendessen von Donnerstag bis Samstag sowie das Mittagessen am Sonntag ab.

Frühstück wird nicht angeboten.

### **Unterkunft**

Im Vækstcenter selbst sind keine Unterkünfte verfügbar.

Einige ortsansässige Mitglieder bieten Übernachtungen in einfachen Einzelzimmern in der Nähe des Zentrums gegen eine geringe Gebühr zwischen 150 und 250 dänischen Kronen pro Nacht an.

Diese Zimmer haben Zugang zu einer (meist gemeinsamen) Dusche und Toilette sowie zu einer Küchenzeile.

Bettdecken und Kissen sind vorhanden, Sie sollten jedoch Ihre eigene Bettwäsche und Handtücher mitbringen.

Zusätzlich zu den Zimmern, die von ortsansässigen Mitgliedern vermietet werden, stehen in und um Nørre Snede auch andere Privatunterkünfte sowie B&Bs, Gasthöfe und Hotels in weiter entfernten Städten zur Verfügung.

### **Termine und Zeitpunkt:**

Der Unterricht beginnt am Donnerstag, den 23. Oktober um 10 Uhr und endet am Sonntag, den 26. mit dem Mittagessen um 14 Uhr. – Bitte planen Sie Ihre Abreise nach 14.30 Uhr ein, um genügend Zeit für die Erledigung Ihrer Aufgaben zu haben.

### **Lehrer:**

Für den Unterricht sind Katinka Gøtzsche und Peter Høeg (Links) verantwortlich.

### **So kommen Sie hierher:**

Der nächstgelegene Flughafen ist Billund (BLL), der öffentliche Verkehrsverbindungen nach Nørre Snede per Bus über Vejle bietet.

Der nächstgelegene Bahnhof mit guten Verbindungen ist Vejle, von wo aus regelmäßig (ca. einmal pro Stunde) Busverbindungen nach Noerre Snede verkehren.

Siehe [https://www.rejseplanen.dk/webapp/?lingual=en\\_EN](https://www.rejseplanen.dk/webapp/?lingual=en_EN)