

Liebe spannt sich wie ein Regenbogen
zwischen zwei, die umgebogen.
Diese Wogen machen alles sichtbar,
leuchten Herzgeist – doch nicht greifbar.
Atmest Du die Schönheit ein,
findest still Du zu Dir heim. L.B.

Ein Augenblick aus meinem Arbeitszimmer



Ludger P. Beckmann
COACHING · BERATUNG · THERAPIE

Kornhofen 1A · D-87730 Bad Grönenbach
Tel: 08334 989363 · Lud.Beckmann@t-online.de
www.mindfulness-academy.de
Netzwerkpartner: www.mcsl.de · www.koehninger.de



Ludger P. Beckmann

- Arbeitet seit 2000 selbständig als Therapeut, Coach und Berater
- Diplom Informatiker, über 20 Jahre Führungserfahrung im IT-Management in leitenden Funktionen
- autorisiert als Zen-Lehrer durch Pater Willigis Jäger, Ko-un Ken Roshi
- European Certificate for Psychotherapy (ECP), Heilpraktiker
- Hakomi Therapeut und - IFS Coach
- Meditationsgruppe im Allgäu

Kursanmeldung:

97292 Holzkirchen · Tel. 09369 9838-0
kurse@Benediktushof-Holzkirchen.de
www.Benediktushof-Holzkirchen.de



SEMINARE

Führung

Selbsterfahrung

Achtsamkeit

- in Führung und
- im Beruf
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung
- in SELBST-Führung



Ludger P. Beckmann
COACHING · BERATUNG · THERAPIE

Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind,
entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken
formen wir die Welt.

Buddha Shakyamuni

Ein Blick aus meinem Arbeitszimmer

KURSMETHODE

- Intensive Achtsamkeitsübungen
 - Körperzentrierte Prozessarbeit (HAKOMI)
 - Aufstellung des IFS und SELBST-Dialog (LBo2&3)
 - Dialog mit dem Inneren Kind und inneren Teilen,
 - Holotroper Atemprozess & Clarity Prozess® (LBo4)
 - Beziehungsarbeiten und Paardiaden
 - Tagesrahmen mit Yoga und Meditation
- Bitte Schreibutensilien mitbringen.
- Außerhalb der Kurszeiten: Schweigen

22ZK01-03 Fortbildung „Zertifizierte* Sitzgruppenleiter*in“

in der Tradition der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ und der Zen-Linie „Leere Wolke“ –
3. Modul mit Ludger P. Beckmann

Inhalt: Neue dreimodulige Fortbildung 2021/22.

Viele Personen, die über eine fundierte Kontemplations- oder Zenpraxis verfügen, verspüren den Wunsch eine eigene Meditationsgruppe ins Leben zu rufen. Damit aus dem Wunsch ein fruchtbarer Raum einer gemeinsamen spirituellen Praxis werden kann, ist es ratsam sich auf die Arbeit gut vorzubereiten. *Details s. Benediktushof-Programm*

KURSZIELE

LBo1 :Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag - Führungskompetenz

Auf der Basis ihrer persönlichen Grundhaltung und Beziehungserfahrung lernen die TeilnehmerInnen ihre eigenen geistig-spirituellen Werte mit den Herausforderungen des Berufs- und Führungsalltags besser zu integrieren und zu gestalten. Praktische Situationen der Selbstführung und Mitarbeiterführung werden im Berufsalltag reflektiert und pragmatische Werkzeuge erprobt.

LBo2/03: Das SELBST in Führung

In diesem selbsterfahrungsorientierten Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung lernen wir die eigenen Muster, Anhaftungen und Barrieren zu durchschauen. Diese Bewusstwerdung der eigenen Persönlichkeitsanteile führt zu einer vertieften Selbstwahrnehmung. So können wir uns von eingrenzenden Anschauungen, alten „Filmen“ und überkommenen Gewohnheiten auf eine liebevolle Weise verabschieden. Das eigene höhere SELBST gewinnt die Führung über meine verschiedenen personalen Anteile.

LBo4: Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

In Beziehung sein, ist eine der Essenzen unseres Lebens. Wir sind schon in Beziehung bevor wir Individuum sind. Erwarten wir jedoch vom anderen glücklich gemacht zu werden, wirft uns dies auf die Prägungen und Formen unseres inneren Kindes zurück.

ZIELGRUPPE

Selbsterfahrungswillige Menschen und Führungskräfte, die ihre spirituelle Grundhaltung suchen oder sie besser ins Privat- und Arbeitsleben integrieren wollen. LBo4 insbesondere für Paare, aber auch Einzelpersonen.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

LBo2

Das SELBST in Führung - SELBSTFÜHRUNG

„Es gibt keine geringere und keine größere Meisterschaft als die Meisterschaft über sich selbst.“

Leonardo da Vinci

Inhalte: In diesem Kurs lernen wir die eigenen Anhaftungen und „Filme“ zu durchschauen und zu durchdringen. Unsere Bewusstwerdung führt zu einer sich selbstorganisierenden Selbstführung.

Die Arbeit mit dem IFS ermöglicht uns, unsere verschiedenen inneren Anteile in Balance zu bringen.

- Die eigene Charakterstruktur erkennen im Bilde der Inneren Familie
- Die inneren Persönlichkeitsanteile, z.B. das Innere Kind, finden und visualisieren
- Aufstellen dieser Teile als inneres Familiensystem (IFS) und dessen Wirkweise durchschauen
- Erlernen des Dialogs der inneren Teile (Teiledialog)
- Das eigene höhere SELBST und dessen Dialog mit meinen Persönlichkeitsanteilen entdecken
- Sich selbst im SELBST-Dialog führen lassen

Leitung: Ludger P. Beckmann

Preis: € 355,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Termin: Sonntag, 18:00 Uhr, bis Mittwoch, 13:00 Uhr
Datum siehe Einleger

LBo3

Inneres Familien System (IFS) und Spiritualität

„Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause.“
Meister Eckhart

Inhalte: „Wer bin ich? Was ist meine Wesensnatur?“

Diese Leitfrage des Westens und des Ostens studieren wir in ihrem personalen UND transpersonalen Aspekt. Für uns als Person ist es förderlich, alle Teile unserer Inneren Familie mit ihren wahren Bedürfnissen zu kennen und Verdrängtes und Verletztes zu heilen (psychodynamisches Erleben).

Im transpersonalen Aspekt können eigene meditative Erfahrungen Wegweiser sein, unsere wahre Wesensnatur zu realisieren (spirituelles Erleben).

- Wie kann ich personale Hindernisse auf dem Weg, z.B. spirituelle Dissoziation, überwinden? Kann das SELBST ohne die Teile sichtbar, spürbar werden?
- Welche Orientierung kann uns Spiritualität in existentiellen Fragen geben, wenn das Ende der Psychotherapie erreicht ist?
- Welchen Beitrag zum Verständnis leisten IFS, Zen, Buddhismus und Christentum?

Durch SELBSTführung integrieren wir unser personales Ich und unser transpersonales SELBST in einer non-dualen Sicht und spirituellen Praxis. Das hilft uns im Alltag zu heiterer Gelassenheit auf dem Marktplatz.

Zielgruppe: Personen, die mit dem IFS vertraut (s. 21LBo2) sind, oder intensive Selbsterfahrung in psychodynamischen Prozessen und vertiefte Meditationspraxis haben, IFS-Therapeuten, Psychotherapeuten.

Elemente: Körperorientierte Achtsamkeitsübungen, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeiten, Aufstellungen des IFS, SELBST-Dialog, Bohmscher GruppenDialog, Dokusan, Mondo.

Leitung: Ludger P. Beckmann

Preis: € 395,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Termin: Sonntag, 18:00 Uhr, bis Donnerstag, 13:00 Uhr
Datum siehe Einleger



Einblicke im Zengarten am Benediktushof



Einen Sprung wagen am Benediktushof

LB01 **Achtsamkeit in Führung & Berufsalltag** – Führungskompetenz aus der praktischen Perspektive

Wir erforschen und üben die praktischen Aspekte von Führung und Berufsalltag.

- Führung nach dem Achtsamkeitsprinzip
- Erfolg durch offene Wahrnehmung
- Kommunikation und Kritikgespräch, ohne zu bewerten
- Präsenz in der Gegenwart
 - Achtsamkeit statt Reaktivität
 - was heißt das im Berufsleben?
- Arbeiten an der konstruktiven inneren Grundhaltung im beruflichen Alltag

Alle Punkte mit intensiven Übungen.

Leitung: Ludger P. Beckmann

Preis: € 445,00* zzgl. Unterkunft und Verpflegung

*privat: inkl. MWSt – Firmenangehörige zzgl. MWSt

Termin: Donnerstag, 18:00 Uhr, bis Sonntag, 13:00 Uhr

Datum siehe Einleger

weitere Führungskurse siehe www.mcsl.de

LB05/06: **Fortlaufende Supervisionsgruppe** – Präsenz in Alltag und Führung

- für Führungskräfte und Menschen im Berufsleben auf dem Weg
- jährlich im Frühjahr und Herbst, mehrjährig
- Teilnahme nur auf Anfrage

Teilnehmer*Innen der Grundkurse, die die Arbeit an beruflichen und persönlichen Themen kontinuierlich fortsetzen wollten, haben sich in dieser fortlaufende Supervisionsgruppe „Präsenz im Alltag“ zusammengefunden. Wir arbeiten mit den Teilen des IFS in achtsamkeits- und körperorientierten Prozessen. Der Effekt einer langjährigen Gruppe vertieft die persönliche Selbsterfahrung und die gegenseitigen Beziehungen.

LB04 **Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen**

„Wenn Du denkst, Du bist erleuchtet, geh eine Beziehung ein und besuch deine Eltern für ein Wochenende.“

Eckhard Tolle

Inhalte: In die Klarheit des Herzens

Grundlagen des Seminars sind die Selbsterfahrungen mit dem „inneren Kind“ und die Beziehungserfahrungen. Die Transformation der personalen Verstrickungen führt uns in eine transpersonale Entwicklung.

- Was fördert den Beziehungsfluss?
- Diese Qualitäten erkennen und daraus (Paar-) Beziehungen lebendig gestalten
- Gegensätze in der Beziehung als Chance und Bereicherung
- sich der Verstrickungen in Beziehungen und der eigenen Anteile bewusst werden
- Verstrickungen überwinden und für das eigene Innere Kind gut sorgen
- Beziehungsskulpturen: Potential und neue Wege finden
- Beziehung als heilsamer Wachstumspfad

**Leitung: Ludger P. Beckmann und
Monika Fell-Hagen**



- Psychologische Psychotherapeutin (Tiefenpsychologie) in über 25-jähriger, eigener Praxis
- Systemische Familientherapeutin/-stellerin
- Yogalehrerin (BDY/EYU)
- Clarity Teacher® nach Jeru Kabal
- Zenschülerin bei Wiliigis Jäger seit 1990
- Buchautorin „Energie der Chakren“ www.transpersonal.de

Preis: € 445,00 zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Termin: Sonntag, 18:00 Uhr, bis Donnerstag, 13:00 Uhr

Datum siehe Einleger

bei bis zu 8 TeilnehmerInnen: ein Seminarleiter/in

SEMINARE 2021 mit Ludger Beckmann

Kurszeiten und -gebühren

21LB01: Achtsamkeit in Führung und Berufsalltag

Do. 01.07.2021, 18:00 Uhr bis

So. 04.07.2021, 13:00 Uhr

€ 445,00, inkl. MWST für Privatpersonen

€ 445,00 zzgl. MWST für Firmenangehörige

21LB02: Das SELBST in Führung mit dem IFS

So. 11.04.2021, 18:00 Uhr bis

Mi. 14.04.2021, 13:00 Uhr

€ 355,00, inkl. MWST

21LB03: Inneres Familiensystem (IFS) und Spiritualität

So. 14.11.2021, 18:00 Uhr bis

Do. 18.11.2021, 13:00 Uhr

€ 395,00, inkl. MWST

Kurse mit Kolleginnen

21LB04: Beziehung leben und für sein inneres Kind sorgen

So. 07.02.2021, 18:00 Uhr bis

Do. 11.02.2021, 13:00 Uhr

€ 445,00, inkl. MWST;

und Vertiefungskurs für vorangegangene Teilnehmer auf Anfrage

Ludger B. zusammen mit Monika Fell-Hagen,

(psycholog. Psychotherapeutin) · www.transpersonal.de

fortlaufende Supervisionsgruppe

21LB05: Präsenz im Alltag und Führung I

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)

So. 25.04.2021, 16:00 Uhr bis Mi, 28.04.2021, 14:00 Uhr

€ 425,00, inkl. MWST für Privatpersonen

€ 425,00, zzgl. MWST für Firmenangehörige

21LB06: Präsenz im Alltag und Führung II

(fortlaufende Supervisionsgruppe-Nachfrage erforderlich)

So. 31.10.2021, 16:00 Uhr bis Mi, 03.11.2021, 14:00 Uhr

€ 425,00, inkl. MWST für Privatpersonen

€ 425,00, zzgl. MWST für Firmenangehörige

Zertifikationskurs für die bundesweiten Meditationsgruppen-Leiter

22ZK01/3: „Zertifizierte*r SitzgruppenleiterIn“

Teil 3 mit Ludger Beckmann

Fr. 13.05.2022, 18:00 Uhr bis So. 15.05.2022, 13:00 Uhr

Kursgebühr: von der Stiftung West-Östliche Weisheit bezuschusst

Alle Kurse zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Die Organisationskosten für den Benediktushof sind enthalten.

Ludger.Beckmann@mindfulness-academy.de