



Sommercamp der JBU
im Milarepa Zentrum
28. - 30. Juli 2023



Sommercamp der Jungen Buddhistischen Union (JBU)

28. bis 30 Juli 2023 | ein Wochenende

im Milarepa Zentrum in Schneverdingen

geleitet von der JBU der DBU

in Kooperation mit bhavana

- kostenfrei | außer der Anreise -



Wir treffen uns zum Sommercamp der JBU im Milarepa Zentrum in Schneverdingen (nahe Hamburg). Um uns kennenzulernen, zu vernetzen und gemeinsame Projekte zu initiieren.

Was wird genau gemacht? Freut euch auf **Freizeit** mit Austausch, Diskussion, Qi Gong & Yoga, zusammen musizieren und wandern. Auch **inhaltlich** bieten wir eine traditionsübergreifende **Einführung in die buddhistische Philosophie**. Und **zwei Workshops zu Stärken und Vision** - Wie stärkt man praktisches Engagement und wie richtet man es aus? Und wir werden zusammen **Meditieren**. Draußen in der Natur gibt es Gehmeditation und Achtsamkeit mit den Sinnen. Drinnen im riesigen Schreinraum gibt es Sitzmeditation und Mitgeföhlübungen. Übernachtet wird im Schreinraum oder im eigenen Zelt.

Dabei wollen wir gleichzeitig ein **buddhistisches Netzwerk für junge Menschen aufbauen**. Wenn du ungefähr zwischen 16 und 30 Jahre alt bist, dich für den Buddhismus interessierst und Lust auf praktisches Engagement hast – dann mach mit! Und zwar egal, ob du Mitglied der DBU bist, oder nicht. Mitmachen können auch Jugendgruppen, die es bereits gibt. Wir wollen allen Jugendlichen die Möglichkeit geben, ein Teil vom Team zu werden, mit uns zu überlegen, zu planen, zu diskutieren und auch zur gemeinsamen Praxis. Also: Kommt zum Sommercamp und redet mit!

Welche Ziele sind es wert, um dafür gemeinsam aktiv zu werden? Wir wollen uns für ein soziales, ökologisches, gewaltfreies und bewusstes Miteinander einsetzen. Unsere inneren Zustände, Überzeugungen und Denkmodelle, unsere Versäumnisse und unser Durchmogeln verursachen den Schlamassel dieser Welt. Unserem Geist entspringen aber genauso die **Ressourcen zum Besseren**. Statt der 24h/7-Tage Ich-Expansion lässt sich unser **Handeln** auch **durch Großzügigkeit, Mitgeföhl und Weisheit** ausrichten. Dazu finden auf dem Sommercamp der JBU themenbezogenen Workshops, Vorträge, Freizeit und Meditationen statt. Die Teilnahme der JBU Kerngruppe ermöglicht dabei eine tiefe und authentische Gruppendiskussion. Um diese Bewegungen zu unterstützen, bieten wir durch unsere Gastreferent:innen Hanna Ebinger und Werner Heidenreich Workshops und Vorträge an.

Workshops und Vorträge

Workshop 1 – Hanna Ebinger (Samstag)
Stärken - Wie stärkt man praktisches Engagement?

Workshop 2 – Hanna Ebinger (Samstag)
Vision - Wie richtet man praktisches Engagement aus?

Durch Kontemplationen sprechen wir in der Gruppe über tiefe Emotionen und öffnen einen Raum für Transformation, mit dem Ziel eine buddhistische Antwort auf die Multikrisen zu entwickeln.

- Der erste Workshop ‚**Stärken**‘ lädt die Teilnehmer:innen ein, sich mit Herz, Verstand, Körper, Gefühlen und Gedanken einzulassen, um den vielfältigen Krisen gemeinsam und mutig begegnen zu können, durch die natürlichen Kompetenzen: Aufmerksamkeit und Resilienz (Ausgeglichenheit auch in schwierigen Situationen).
- Im zweiten Workshop ‚**Vision**‘ machen wir die eigene Fähigkeit unser Engagement auszurichten zur Antriebskraft unseres Handelns, durch die natürliche Kompetenz: Mitgefühl.
- Zwei Kurzvorträge zu Workshop 1+2 (Samstag)
 - Stärken: ‚Charakterstärken stärken, durch achtsame Selbst-Transzendenz‘.
 - Vision: ‚Selbst gewolltes Handeln (Karma) als Verantwortung verstehen und bewusst einsetzen‘.

Freut euch auf viel Erfahrungswissen durch Kontemplationen von onearthsangha.org und zahlreiche Übungen; z.B. die Entwicklung einer Stärkekarte durch ein Flow-Erlebnis, innerlich aufblühen, selbst gewolltes Handeln und Engagement bewusst einsetzen, Mitgefühlsübung 'Wir, der weltweite Clan' anstatt 'Wir gegen Die'.



Moderation von Austausch & Diskussion
Robert Pauli

Vortrag 1 – Werner Heidenreich (Freitag)
Buddhistische Grundlagen und Praxis

Vortrag 2 – Werner Heidenreich (Samstag)
Buddhistische Grundlagen und Praxis

Vortrag 3 – Hanna Ebinger (Sonntag)
Was ist Geist? – eine Kontemplation

Die Gastreferent:innen



Hanna Ebinger sammelte langjährige Erfahrung in der Akquisition von Sponsoren für Geschäftskonferenzen und erfüllte sich damit ihren Traum eines dreijährigen Meditationsretreats

in Australien. Seit 2017 ist sie selbstständig mit lernenzusein.de als Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und das Schulfach Glück. 2018 erwarb sie die Qualifikation als Lehrkraft für den buddhistischen Religionsunterricht nach §13 Schulgesetz Berlin, startete ihre 10jährige buddhistische Lehrerausbildung und begann ihre Mitarbeit bei der DBU.



Werner Heidenreich, geb. 1957 in Köln, praktiziert seit dreißig Jahren Meditation und Achtsamkeit und leitet Seminare, Meditationsgruppen und Gesprächskreise zu diesen Themen. Er

ist Mitglied des internationalen Laienordens „Intersein“, gegründet von dem buddhistischen Meister Thich Nhat Hanh. Werner Heidenreich engagiert sich u. a. als Mitglied des Rates der „Deutschen Buddhistischen Union“ und ist seit vielen Jahren in zahlreichen interreligiösen Gesprächskreisen und Foren aktiv. 15 Jahre lang unterrichtete er an einer Kölner Privatschule im Fach Religion Buddhismus.

Programm | Sommercamp der JBU

Freitag 17.00	▪ Ankommen, Begrüßung & Inhaltliche Einführung: JBU-Kernteam
Freitag 18.00	▪ Abendessen
Freitag 19.00-20.00	▪ Vortrag 1 - Buddhistische Grundlagen und Praxis Werner
Freitag 20.00-21.30	<i>Austausch & Diskussion</i> – Moderation Robert ▪ Kennenlernen, Ressourcen und Perspektiven
Samstag 8.00	▪ Frühstück
Samstag 9.00	▪ Morgenmeditation / Qi Gong Melanie
Samstag 10-11:45	▪ Kurzvortrag - Stärken (Ethik stärken) Hanna ▪ Workshop 1 – Stärken
Samstag 11.45	▪ Morgenmeditation nach Theravada Tradition Sarah
Samstag 12.30–14.00	▪ Mittagessen und Freizeit
Samstag 14.00-15.00	▪ Gehmeditation in der Natur Benke
Samstag 15.30-17.15	▪ Kurzvortrag - Vision Hanna ▪ Workshop 2 – Vision (Karma bewusst einsetzen)
Samstag 17:15	▪ Gemeinsames Singen, Lieder vom EIAB / Zen-Meditation Melanie
Samstag 18.00	▪ Abendessen
Samstag 19.00-20.00	▪ Vortrag 2 – Buddhistische Grundlagen und Praxis Werner
Samstag 20.00-21.30	<i>Austausch & Diskussion</i> – Moderation Robert ▪ Dharma und Sangha von heute und morgen erforschen ▪ Was braucht die JBU damit sie wachsen kann?
Sonntag 8.00	▪ Frühstück
Sonntag 9.00	▪ Morgenmeditation / Yoga Billy
Sonntag 10.00-11.00	▪ Vortrag 3 - Was ist Geist? Hanna
Sonntag 11.00-12.30	<i>Große Runde auf der Apfelbaumwiese</i> – Moderation Robert ▪ Stimmungsbild ▪ Ideensammlung und „Ernte“ für die Zukunft der JBU ▪ Abschlussrunde & Widmung
Sonntag 12.30-14.00	▪ Mittagessen und Abreise

Buddhistische Jugend: Junge Buddhistische Union

<https://buddhismus-deutschland.de/buddhistische-jugend/>

Unsere Idee Wir wollen ein buddhistisches Netzwerk für junge Menschen aufbauen. Wenn du ungefähr zwischen 16 und 30 Jahre alt bist, dich für den Buddhismus interessierst und Lust auf praktisches Engagement hast – dann mach mit! Und zwar egal, ob du Mitglied der DBU bist, oder nicht. Mitmachen können auch Jugendgruppen, die es bereits gibt.

Unser Vorschlag Wir wollen uns kennenlernen, vernetzen und gemeinsame Projekte initiieren. Und zwar überall, wo es geht. In deiner Stadt, im ganzen Land – und auch darüber hinaus. Denn wir wollen auch junge Menschen aus anderen Ländern treffen. Oder auch aus anderen Religionen. Und wenn die Distanzen zu groß sind, tauschen wir uns digital aus.

Unsere Projekte Einmal im Jahr möchten wir ein Sommercamp organisieren. Z.B. in einem buddhistischen Zentrum mit viel Platz. Wir möchten uns auch mit Jugendlichen in anderen Ländern austauschen und uns begegnen. Und wir wollen überlegen, welche Ziele es wert sind, dafür gemeinsam aktiv zu werden.

Lust mitzumachen? Melanie, Sarah und Billi gehören zum JBU Orga-Team und sind eure Ansprechpartner. Wendet euch an die drei, wenn ihr Fragen habt oder mitmachen wollt. Bitte gebt die Info auch an andere weiter, die vielleicht mitmachen wollen! Fragen zur DBU beantworten Hanna Ebinger ebinger@dbu-brg.org

Ansprechpersonen / Kernteam der JBU:

<p>KOORDINATORIN: FREITAG ABEND</p>  <p>SARAH DBU Rätin luckau@dbu-brg.org</p>	<p>KOORDINATORIN: SAMSTAG VORMITTAG</p>  <p>MELANIE JBU Koordinationsteam melaniemellie21@gmx.de</p>	<p>KOORDINATOR: SAMSTAG NACHMITTAG/ABEND</p>  <p>BENKE JBU Koordinationsteam</p>	<p>KOORDINATION: SONNTAG VORMITTAG</p>  <p>BILLY JBU Koordinationsteam wolberbill@gmail.com</p>
			

Anmeldung

Bitte für das Sommercamp, Unterkunft und Verpflegung über Eventbrite anmelden:

<https://jbu-sommercamp.eventbrite.de/> Das Programm des Sommercamps der JBU ist kostenfrei, selbst für Unterkunft und Verpflegung erheben wir keine Pauschale! Lediglich für eure Reisekosten müsst ihr selbst aufkommen! Spenden sind natürlich herzlich willkommen.

Übernachtung nur im eigenen Schlafsack im großen Schreinraum möglich (Matratzen vorhanden, Badezimmer unten), oder aber im selbst mitgebrachten Zelt/Isomatte auf der Apfelbaumwiese.

Die Anmeldung ist mit Teilnahmebestätigung verbindlich. Ein Rücktritt bis vier Wochen vor dem Sommercamp ist jederzeit möglich. **Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Beginn des Sommercamps erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 30€** - das sind 50% der Unterkunfts- und Verpflegungspauschale, da das Milarepa Zentrum zu diesem Zeitpunkt bereits fest mit euch geplant hat und die Einkäufe getätigt sind. Wir bitten um Euer Verständnis.

Veranstaltungsort: <https://www.milareparetreat.org/home.html>

Anreise planen: <https://www.milareparetreat.org/besuch-planen.html>

Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer:innen sollten psychisch gesund sein. **Koordination der Veranstaltung:** Junge Buddhistische Union (JBU) der DBU

Kontakt bhavana | Studienangebot der DBU: Hanna Ebinger, 017641121169, ebinger@dbu-brg.org