

# 2026 Heitere Gelassenheit und Mitgefühl in schwierigen Zeiten Meditationsretreat mit Ulrike Greenway in Verbundenheit mit Atum O'Kane Fr 16. Okt 10 Uhr bis So 18. Okt 2026 13 Uhr



## Caduceus Zentrum

Niendorfer Weg 5 b  
29549 Bad Bevensen  
Telefon 05821 – 477129  
Fax 05821 - 477 130  
mail: [zentrum@caduceus.de](mailto:zentrum@caduceus.de)  
[www.caduceus.de](http://www.caduceus.de)

Bankverbindung:  
Caduceus Zentrum  
Sparkasse Uelzen  
IBAN:  
DE75 2585 0110 0000 268086  
BIC: NOLADE21UEL



Dr. Ulrike Greenway ist Zen-Priesterin mit Dharma-Übertragung in der Lehrlinie von Shunryū Suzuki Roshi. Sie besitzt einen wissenschaftlichen Hintergrund in molekularer Biologie und profitiert von ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich von Fort- und Weiterbildung an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen. Die respektvolle Erforschung, wie verschiedene spirituelle Traditionen voneinander lernen und sich ergänzen können, ist ein besonderes Anliegen von ihr. Eine Kraftquelle für sie ist die Natur, deshalb weiß sie das Caduceus-Zentrum besonders zu schätzen. Sie teilt ihr Leben zwischen der unberührten Bergwelt Colorados und der Lebendigkeit des städtischen Lebens in Deutschland. Atum O'Kane war einer ihrer wichtigsten spirituellen Freunde, sie wird ihm immer tief verbunden bleiben und möchte seine spirituelle Arbeit weiter tragen.

Atum und Ulrike haben sich über viele Jahre hinweg miteinander ausgetauscht und so ihre jeweilige spirituelle Praxis inspiriert. Atum war eine Verkörperung von Heiterkeit und Lebensfreude. Im buddhistischen Verständnis ist heitere Gelassenheit „Serenity“ ein wesentliches Thema im Umgang mit sich selbst und der Welt. Keineswegs, um sich passiv von der Welt abzuwenden, vielmehr geht es um eine innere Haltung, die dazu beitragen kann, sich nicht in Machtkämpfen oder Ohnmachtsgefühlen zu erschöpfen, sondern sich mit Energie und Entschlossenheit auf Wesentliches zu konzentrieren. Mitgefühl ‚Compassion‘ reicht weit über das Verständnis von Empathie hinaus und ist eine wichtige Voraussetzung für eine liebevolle Hingabe an die Herausforderungen des Lebens. Auch bei diesem Thema waren Ulrike und Atum oft auf einer Wellenlänge. Für sie ist Atum eine Verkörperung von Avalokiteshvara, dem Bodhisattava des Mitgefühls.

So wollen wir in den gemeinsamen Tagen im Caduceus-Zentrum Atum's Geist nachspüren und erforschen und seine Pilgerreise des Lebens fortsetzen.

Inhaltliche Beiträge zu den Themen mit anschließendem Dialog in der Gesamtgruppe wechseln sich ab mit dem Austausch zu zweit oder in Kleingruppen.

Gehalten wird das Retreat durch gemeinsames Sitzen in der Stille und beim Gehen in Meditation, Kinhin. Wer Freude daran hat, sich zu diesen Themen inspirieren zu lassen, ist herzlich willkommen.

**Kostenbeitrag** € 250 (für Frühbucher bis 15.08.2026 € 220)  
**Verpflegung** biologisch, vegetarisch wird angeboten  
**Unterkunft** wenige bei uns und im Ort in Fußnähe.  
**Anmeldung** erbitten wir schriftlich.  
**Anreise** ab Donnerstag möglich  
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.