



Zen Meets Creative

Zen trifft Kreativität

Workshop-Wochenende für alle Altersgruppen – Keine Vorkenntnisse erforderlich

Workshop-Weekend for all ages – no prior experience necessary

Programm

Änderungen vorbehalten/changes possible

Donnerstag/Thursday

- **16:00 Uhr:** Anreise/Arrival
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen/Dinner together
- **20:00 Uhr:** Begrüßungsrunde, anschließend geführte Entspannungsmeditation/Meeting circle and guided relaxation meditation lead by Xiaoqing

Freitag/Friday

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation/Morning Meditation guided by Xiaoqing
- **08:30 Uhr:** Frühstück/Breakfast
- **10:00 Uhr:** Körperbewusstes, spielerisches Malen/playful embodied painting with Gabriela
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen/lunch together
- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit/lunch break, unstructured time

- **15:30 Uhr:** Collage-Workshop: *Was nährt mich?/What nourishes me?* with Xiaoqing & Gabriela
- **18:30 Uhr:** gemeinsames Abendessen/dinner together
- **20:00 Uhr:** Tiefenentspannung “Deep Rest” angeleitet von Xiaoqing

Samstag

- **07:30 Uhr:** Morgenmeditation/Morning Meditation guided by Xiaoqing
- **08:30 Uhr:** Frühstück/Breakfast
- **10:00 Uhr:** “Stream of Consciousness”—freies Schreiben oder malen/— free writing or painting guided by Gabriela
- **12:30 Uhr:** gemeinsames Mittagessen/lunch together
- **14:00 Uhr:** Mittagspause, freie Zeit/lunch break, unstructured time
- **15:30 Uhr:** Spiel als Tor zur Kreativität/play as a gateway to authentic self expression (G. & X.)
- **18:30 Uhr:** Abendessen
- **20:00 Uhr:** Sanfte Bewegung/Somatic movement – Gabriela & Xiaoqing

Sonntag

- **09:00 Uhr:** Frühstück
- **10:00 Uhr:** Gehmeditation (X.) anschliessend Abschlussrunde (G.& X.)
- **13:00 Uhr:** Mittagessen
- **14:00 Uhr:** Abreise

Unterkunft

Der Workshop findet im Kulturhaus Steinfurth in Mecklenburg-Vorpommern statt, einem wunderschönen Ort der Ruhe und Begegnung, den das Künstler-Ehepaar Mathias und Elisa Bartoszewski am Rande des Dorfes Steinfurth bei Karlsburg in Mecklenburg-Vorpommern geschaffen hat. Die Anreise ist per Bahn möglich, von Berlin aus sind es etwa 2,5 Std.

Für das Kreativ-Angebot, die geführten Meditationen und alle anderen Gruppenaktivitäten steht uns der sogenannte Treckerschuppen zur Verfügung – ein luftiger heller Raum mit Holzdielen, grossen Fenstern, Terrasse, Küche und WC.

Die Unterbringung erfolgt wahlweise in der “Koje” im Vierbett-Zimmer (ab 15€/Person) oder im Doppelzimmer in Mehrzimmer-Apartments (35 bis 50€/Person). Bitte seht Euch die Optionen auf der Kulturhaus Webseite an und klickt auf “Unterkunft Buchen” um Eure Anfrage zu schicken. Die Übernachtung im eigenen Zelt, Wohnmobil oder Camper ist ebenfalls möglich. Mit Fragen gerne bei Mathias anrufen: 0171/5406158

<https://www.kulturhaus-steinfurth.de/SEMINAREKURSE/>

Accommodation

The workshop takes place at Kulturhaus Steinfurth in Mecklenburg-Vorpommern, a beautiful place of tranquility and connection created by the artist couple Mathias and Elisa Bartoszewski on the outskirts of the village of Steinfurth near Karlsburg. You can get there by train, from Berlin it takes about 2,5 hours.

For our creative activities, guided meditations, and all other group sessions, we will use the so-called Treckerschuppen—a bright, spacious room with wooden floors, large windows, a terrace, a kitchen, and a restroom.

Accommodation options include a “Koje/Bunk” sharing with three other participants (starting at €15 per person) or in a double-bedroom in multi-room apartments (35 to €50/person). Please check out the options on the Kulturhaus website and click on “Unterkunft Buchen” to send your request. Camping in your own tent, motorhome or caravan is also an option. You are welcome to call Mathias with questions: 0171/5406158

<https://www.kulturhaus-steinfurth.de/SEMINAREKURSE/>

Über die Leiterinnen

Your facilitators



Dr. Xu Xiaoqing ist Germanistin M.A., promovierte Sinologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt Traumatherapie und langjährige Praktizierende der Achtsamkeit in der Zen-Tradition. Sie arbeitet seit vielen Jahren in der interkulturellen Jugendhilfe. Heilsame, verbindende Kommunikation, Vertiefung von Körperbewusstsein und kreativer Ausdruck durch Achtsamkeit sind Schwerpunkte in ihren Kursen, die sie unter anderem am Europäischen Institut für angewandten Buddhismus (EIAB) unterrichtet.

Dr. Xu Xiaoqing holds a Master's degree in German Studies and a PhD in Sinology. She is also a licensed naturopath for psychotherapy specializing in trauma therapy and has been a long-time practitioner of mindfulness in the Zen tradition. Since many years, she is working in intercultural youth support. Her courses focus on healing and connecting through communication, deepening body awareness, and creative expression through mindfulness. She teaches, among other places, at the European Institute of Applied Buddhism (EIAB).



Gabriela Hirt is a German-Canadian artist working with acrylics, collage, and sculpture. After two decades as a journalist, she longed for a form of expression that truly reflected her voice –and found it in art. As a self-taught artist, she embraced experimentation as her guide, allowing her to develop her own creative language, free from rules and expectations. Her process is playful and intuitive: automatic writing helps bring thoughts and emotions to the surface, while movement and gestural mark-making tap into the body's deep knowledge. To let go of control and invite the unexpected, she works with her non-dominant hand, extra-long brushes, or on multiple pieces at once. She thrives on the dynamic interplay between intention and accident, where each step reveals the next. Mindfulness and body awareness are at the core of her practice, shaped by her daily Zen meditation in the tradition of Thich Nhat Hanh. Gabriela believes that creativity is inherent in everyone. Her passion is to inspire others to trust the process and discover their own artistic voice.

🌐 Original Art | Gabriela Hirt Art

Gabriela Hirt ist eine deutsch-kanadische Künstlerin, die mit Acryl, Collagen und Skulpturen arbeitet. Nach zwei Jahrzehnten als Journalistin suchte sie eine Ausdrucksform, die wirklich ihrer eigenen Stimme entspricht – und fand sie in der Kunst. Als Autodidaktin hat sie ihren eigenen Weg durch Experimentieren gefunden – frei von Regeln und Erwartungen.

Ihr kreativer Prozess ist spielerisch und intuitiv: Automatisches Schreiben bringt Gedanken und Emotionen aufs Papier, Bewegung und gestische Markierungen helfen, das tiefe Wissen des Körpers anzuzapfen. Um Kontrolle loszulassen und Überraschungen einzuladen, arbeitet sie mit nicht-dominanter Hand, superlangen Pinseln oder an mehreren Werken gleichzeitig. Sie liebt den Moment, in dem Absicht und Zufall aufeinandertreffen und neue Möglichkeiten entstehen.

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung sind die Grundlage ihrer Praxis – inspiriert durch tägliche Zen-Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Gabriela ist überzeugt: Jede*r ist kreativ. Ihr Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre eigene künstlerische Stimme zu finden und dem Prozess zu vertrauen. 🌐 Original Art | Gabriela Hirt Art

Zen Meets Creative

Fragen&Antworten/Questions & Answers

Was Du mitbringen solltest:

- Bequeme Kleidung zum Schichten und für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit
- Regenkleidung und Schuhe, die schmutzig werden dürfen für Spaziergänge bei jedem Wetter in der wunderschönen Natur um das Kulturhaus Steinfurth
- dickes Tuch oder Schal, in die Du Dich während der Meditation einwickeln kannst
- eventuell Meditationskissen (bitte lass uns wissen, falls Du eines benötigst)
- Notizbuch oder Schreibblock und Stift für unsere Schreibübung und um Dir Notizen zu machen
- ein paar warme Socken oder Hausschuhe

What to Bring:

- Comfortable clothes for layering and ease of movement
- rain gear and shoes that can get muddy for walks in the beautiful surrounding nature
- a shawl to wrap yourself in during meditation
- meditation cushion, if you have one (please let us know if you need one)
- a notebook or paper and pen for our writing session and for your personal note taking
- a pair of warm socks or indoor shoes

Wie gross ist die Gruppe?

Die maximale Teilnehmer*Innen-Zahl beträgt 14 Personen.

How many people are in the group?

The maximum number of participants will be 14 people.

Wer kocht und was essen wir? Birgit aus Berlin ist unsere Köchin. Sie zaubert lecker, gesund und vegetarisch für uns und hat Erfahrung darin, für grössere Gruppen zu kochen.

Who is cooking for us and what are we eating? Birgit from Berlin is our chef. She is experienced in cooking for larger groups and will prepare yummy, healthy vegetarian meals for us.

Wo essen wir? Die grösste Ferienwohnung des Kulturhaus Steinfurth hat eine Wohnküche mit langem Esstisch, wo wir zusammen sitzen und essen können.

Where do we eat? The largest apartment of the Kulturhaus Steinfurth has a communal kitchen with a long table where we can all sit and eat together.

Wird Alkohol serviert? Nein, wir servieren keinen Alkohol, und wünschen uns ein Alkohol- und Substanzfreies Gemeinschaftserlebnis.

Will there be alcohol? No, we do not serve alcohol, and are wishing to create an alcohol and substance-free experience of community.

Benötige ich Malmaterial? Nein, Farben, Pinsel und Papier werden bereitgestellt.

Do I need to bring painting materials? No, you don't. Paints, brushes and paper will be supplied.



Werde ich ein schönes Bild malen, das ich an die Wand hängen kann? Nein, wahrscheinlich nicht. Das Ziel dieses Workshops ist es, frei und absichtslos kreativ zu werden. Der Prozess interessiert uns mehr als das Ergebnis. Wir versuchen uns von dem Druck zu lösen, hübsche oder “gute” Bilder zu produzieren. Stattdessen versuchen wir neugierig zu sein auf das was in uns passiert und ausgedrückt werden will – ohne Bewertung.

Will I create a painting to adorn my walls with? No, you likely will not. The intention of this workshop is to create freely and aimlessly, which means we focus on the process not the outcome. Our focus is not on creating a pretty or “good” painting. Instead, we want to be curious and present to what is inside of us and wants to come out in this moment, allowing different parts of us to express themselves – without judgement.

Ich bin Künstler*in, ist dies was für mich? Wunderbar, willkommen! “Zen trifft Kreativ” ist ein Angebot für professionelle Künstler und alle Menschen, die mit der Absichtslosigkeit in Berührung und mit sich selbst in Kontakt kommen möchten, damit etwas Neues Überraschendes entstehen kann.

I am an artist, is this something for me? Wonderful, welcome! “Zen Meets Creative” is an offering for professional artists and all people who would like to get in touch with aimlessness and with themselves, so something new and surprising can evolve.

Welche Art der Meditation leitet Xiaoqing an? Sitz- oder Gehmeditation in der wir uns auf unseren Atem und andere Körperwahrnehmungen konzentrieren. Die Meditationen dauern etwa 30 Minuten, man darf es sich bequem machen, auf einem Kissen oder Stuhl sitzend oder liegend. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse.

What type of meditation does Xiaoqing practice? Sitting- or walking meditation where we focus on our breath or other body sensations. The meditations last for about 30 minutes, we sit comfortably on a cushion or chair or lying down. It is completely OK if you never meditated before.

Was ist Sanfte Bewegung? eine Praxis, die bewusst mit der Intention ausgeübt wird, sich auf die innere Wahrnehmung von Bewegung, statt auf die äußere Erscheinung oder das Endprodukt der Bewegung zu fokussieren.

What is Somatic Movement? A somatic movement is a movement that's practiced consciously with the intention of focusing on the internal experience of the movement rather than the external appearance or the end result of the movement.