

Vorwort

Wir Mönche der Benediktinerabtei Gerleve möchten mit unserem Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast einen Ort der Stille und Begegnung für Menschen bieten, die auf der Suche nach Gott, nach Ruhe und innerer Erneuerung sind. Diesem Anliegen soll auch unser Kursangebot dienen.

Die Atmosphäre des Hauses ist vor allem durch unser Leitwort „Gottsuche und Gastfreundschaft“ geprägt. In der Abteikirche können unsere Gäste das Stundengebet und die Heilige Messe mitfeiern. Schwestern Unserer Lieben Frau wohnen im Haus Ludgerirast und beten täglich um 7.40 Uhr in der Hauskapelle das Morgenlob mit unseren Gästen.

Mit Gastfreundschaft meinen wir den Geist, in dem das Team der Ludgerirast Sie empfängt und begleitet. Manches wird Ihnen in klösterlicher Schlichtheit begegnen. Dennoch möchten wir Ihren Wünschen möglichst entgegen kommen. Äußern Sie diese bitte bei Bedarf an der Rezeption.

Unsere 35 Einzel- und 10 Doppelzimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Drei Zimmer sind behindertenfreundlich eingerichtet. Kapelle, Tagungs-, Meditations- und Gemeinschaftsräume bieten den Gästen Gelegenheit zu Kontemplation, Sammlung und Begegnung.

ADRESSE UND BÜROZEITEN

Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast
Gerleve 1, 48727 Billerbeck

Telefon: (02541) 800-131 **Telefax:** (02541) 800-240

E-Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de

Internet: www.abtei-gerleve.de

Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster: „Benediktinerabtei Gerleve“

BIC GENODEM1DKM

IBAN DE09 4006 0265 0003 8906 02

Bitte die Kursnummer als Verwendungszweck angeben!

	Bürozeiten	Telefonzeiten
Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr	09.00 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
Samstag	08.45 – 12.00 Uhr	09.00 – 12.00 Uhr

ZUM GELEIT

Liebe Kursteilnehmer und Interessierte!

„Suche Frieden“ heißt das Motto des 101. Katholikentags, der vom 9. bis zum 13. Mai 2018 in Münster stattfindet. Innerer Friede ist eine wichtige Dimension der Gottsuche, um die es uns im Haus Ludgerirast geht. Dieser Friede ist kein Zustand, den ich ein für alle Mal erreichen kann. Er ist ein lebenslanger, dynamischer Prozess.

„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir“, sagt der Heilige Augustinus. Papst Franziskus spricht, bezugnehmend auf Augustinus, vom „Frieden der Unruhe“. Er meint damit die Unruhe der Suche nach Gott, die Unruhe, die zur Verkündigung Gottes drängt, sowie die Unruhe der Nächstenliebe.

Mit Gerleve verbinden viele Kursteilnehmer den Wunsch nach einer Auszeit, die ein Durchatmen und Zu-Sich-Finden ermöglicht. Der innere Friede und das öffentliche Engagement für den Frieden hängen unmittelbar zusammen. Der Theologe Paul M. Zulehner sagt: „Je mehr ein Mensch in Gott einwurzelt, desto mehr wird er sich für eine gerechte Verteilung der Lebenschancen stark machen.“

Während des Katholikentags werden wir Dauerteilnehmer in unserem Haus beherbergen. Wir werden uns am Programm des Katholikentags mit Gebet, geistlichen Impulsen und einem Stand auf der Kirchenmeile beteiligen.

Ich hoffe, dass Sie in unserem Programm 2018 ein für Sie attraktives Angebot finden, und freue mich auf die Begegnung mit Ihnen, sei es bei uns im Hause oder beim Katholikentag in Münster.

Ihr Andreas Geilmann



ALLGEMEINE HINWEISE

In diesem Programmheft haben wir für Sie die Kursangebote von Januar bis Dezember 2018 unseres Exerziten- und Gästehauses in kalendarischer Reihenfolge aufgeführt. Zu einigen Kursen ist ein Informationsblatt erstellt worden, in dem die jeweiligen Kursleiter und -leiterinnen Inhalte, Sinn und Methoden ihres Kurses darstellen. Sie können es gern bei uns anfordern.

Im hinteren Teil des Programmheftes finden Sie einen Abschnitt „2018 – Im Überblick“. Dort sind die Kursangebote unseres Hauses nach Zielgruppen bzw. Themen geordnet.

Im Allgemeinen beginnen die Kurse abends mit der Vesper. Die Wochenkurse enden mit der Messe um 9 Uhr, die Wochenendkurse sonntags mit dem Kaffeetrinken. Die Anfangs- und die Schlusszeiten sind jeweils bei den Kursen mit abgedruckt.

Alle angegebenen Preise beinhalten Referentenhonorar, Unterkunft und Vollverpflegung (vier Mahlzeiten täglich).

Wir haben jeweils zwei Preise angegeben. Der mit „MS“ gekennzeichnete Betrag betrifft die Katholiken aus dem Bistum Münster. In dieser Summe sind die Zuschüsse des Bistums bereits berücksichtigt. Den rechts ausgedruckten Betrag erbitten wir von allen anderen Teilnehmern. Diese können für die meisten der angebotenen Kurse einen Zuschuss zu den Kosten beim Generalvikariat ihres Bistums beantragen. Fragen Sie bei der Anreise nach einer Bescheinigung über die von Ihnen gezahlten Kursgebühren sowie nach einem Antragsformular. Sie erhalten diese Unterlagen nach Abschluss des Kurses. Auf Nachfrage erstellen wir ebenfalls Teilnahmenachweise für den Arbeitgeber oder das Finanzamt.

Anmeldungen richten Sie bitte schriftlich an unser Büro. Benutzen Sie dabei möglichst unsere vorgedruckte Anmeldekarte. Ganz wichtig ist, dass Sie das Datum der Veranstaltung und die Kursnummer angeben. Sie erhalten von uns entweder eine schriftliche Zusage oder – falls der Kurs ausgebucht ist – eine Absage.

Sollten Sie Ihrerseits nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns möglichst umgehend schriftlich zu benachrichtigen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei einer Abmeldung, die später als 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt, die Leerkosten berechnen müssen.

EINZELGÄSTE

Wir nehmen das ganze Jahr über neben den offenen und den (hier nicht aufgeführten) geschlossenen Kursen Einzelgäste auf. Besonders willkommen sind uns Gäste in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit 2017 (18.12.2017 bis 02.01.2018), in den Osterferien (26.03.2018 bis 08.04.2018), in den Sommerferien (16.07.2018 bis 28.08.2018) und in den Weihnachtstagen 2018 (17.12.2018 bis 02.01.2019).

Für Gäste, die zu **Schweigezeiten** bei uns einkehren möchten, haben wir einen kleinen Wohnbereich geschaffen.

PREISE IM HAUS LUDGERIRAST

Erwachsene Einzelgäste ab 18 Jahren:

Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) mit 3 Mahlzeiten	59,50 €
Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) mit 3 Mahlzeiten	111,00 €
Falls Nachmittagskaffee gewünscht, zusätzlich	3,50 €

- Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 8,00 €.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir besondere Wünsche – etwa vegetarische Kost, eine Diät betreffend oder Abmeldungen von Mahlzeiten – nur berücksichtigen können, wenn Sie uns davon mindestens 24 Stunden vorher mit einer schriftlichen Notiz in Kenntnis setzen.

Kinder, Jugendliche, Ordensleute und Personen mit geringem Einkommen: Preise auf Anfrage.

GOTTESDIENSTE IN DER ABTEIKIRCHE

- 05.20 Uhr – Vigilien und Laudes
- 09.00 Uhr – Choral-Hochamt (werktags)
- 10.00 Uhr – Choral-Hochamt (sonntags)
- 12.00 Uhr – Sext (1. Mittagsgebet)
- 13.15 Uhr – Non (2. Mittagsgebet)
- 17.30 Uhr – Vesper
- 20.15 Uhr – Komplet

Alle Preise einschl. Unterkunft und Vollverpflegung

100-18 MIT EXERZITIEN UND WOHLBEFINDEN IN'S NEUE JAHR

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart)

TERMIN:
DI. 02.01. – FR. 05.01.
BEGINN 11.30 UHR
ENDE 13.00 UHR
KOSTEN:
MS 229,00 € / 291,00 €

In diesem Kurs geben wir Anstöße, wie Sie das neue Jahr mit Vorsätzen für ein gesundes, ausgeglichenes Leben beginnen können. Der Befindlichkeit des eigenen Körpers und der Seele wird Achtsamkeit geschenkt, um so für das Alltagsleben ein festes Fundament zu legen. Dabei stehen Säulen der Gesundheit im Vordergrund: Meditation, Bewegung, Atmung, Ernährung und Entspannung. Bitte mitbringen: Warme Socken, kleines Kissen, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe für drinnen und draußen, angepasst an jede Wetterlage.

Leitung: Marie Theres Smit

101-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

Und plötzlich klingt es nach Himmel

TERMIN:
FR. 05.01. - So. 07.01.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 142,00 € / 178,00 €

Ein Wochenende des Singens in Gemeinschaft. Singen – einfach so, gemeinsam mit anderen, ohne Leistungsdruck. Singen als Neuerfahrung, trotz der festen Überzeugung, nicht singen zu können. Singen als Kraft- und Lustquelle. Im Singen Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude erfahren. Singen als Medizin. Singen als Meditation; singend innere Ruhe und Frieden finden. Singen als Herzensqualität. Singen als Spiritualität. Im Singen Verbundenheit erfahren zum Ich, zum Du und zum Schöpfergott. Im Singen von neuem, geistlichem Lied, Kanons und einfachen, mehrstimmigen Volksliedern ein Stück „Himmel“ in den Herzen der TeilnehmerInnen erklingen lassen, vor allem gedacht für jene, die

glauben, nicht singen zu können.

Leitung: Birgit Kraft

102-18 EINKEHRTAGE FÜR FRAUEN

„Ohne Wurzeln keine Flügel“ (Bertold Ulsamer)

TERMIN:

Mo. 15.01. - Fr. 19.01.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 252,00 € / 315,00 €

Wo komm ich her? – Wo will ich hin? Die Weitergabe von Traumata von Generation zu Generation und andere wichtige Ereignisse rücken mehr und mehr in das gesellschaftliche und persönliche Blickfeld. „Erzählte Geschichten“ sind fast lebensnotwendig geworden. So wollen wir in diesen Tagen persönliche Geschichten unserer Herkunft (Wurzeln) beleuchten, um froh singen zu können: „Ein Danklied sei dem Herrn für alle seine Gnade.“

Leitung: Gertrud Schmalbrock

103-18 SPIRITUELLE WEGBEGLEITUNG MIT DER AQUARELLFARBE

Aufbruch zu einem Leben in Fülle

TERMIN:

Do. 18.01. - So. 21.01.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 14.00 UHR

KOSTEN:

MS 245,00 € / 298,00 €

Diese Tage bieten die Möglichkeit, unseren inneren Reichtum und die bunte Fülle unseres Lebens zu entdecken und dieser Fülle in hellen und dunklen und transparent leuchtenden Aquarell-Farben Ausdruck zu geben. Die fließende Farbe auf feuchtem Papier lässt uns einüben in loslassen, fließen lassen, dem Fluss unseres Lebens zu trauen. Mit der Fülle der Farben können wir ausprobieren, welche Vielfalt das Leben für uns bereithält. Durch Meditation, Körperspürübungen, verschiedene Naturerfahrungen und Märchenarbeit werden die Bilder wie von selbst entstehen; dazu braucht es keine Vorkenntnis oder künstlerische Begabung, nur den Mut und die Bereitschaft, sich einzulassen.

Aquarellmalen – Stilleeinheiten – Sitz- und Gehmeditation – Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Margret Steentjes

104-18 GLAUBE UND LEBEN

Der junge Mann Luther

TERMIN: Der junge Mann Luther (Erik H. Erikson):
FR. 19.01. - So. 21.01. „Auf der Suche nach einem gnädigen Gott
BEGINN 17.30 UHR – und der Erlösung von der eigenen
ENDE 16.00 UHR Biographie.“ – Ein Nachtrag zum
KOSTEN: Lutherjahr
MS 102,00 € / 142,00 € Leitung: P. Georg M. Eisenstein

105-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN: Hinfinden zur heilsamen Weisheit des
Mo. 22.01. - FR. 26.01. Stille-Seins und zum inneren
BEGINN 17.30 UHR Einheitsgrund unseres Menschseins.
ENDE 11.00 UHR Völliges Schweigen. Übung der
KOSTEN: Kontemplation im Sitzen (zazen) und
MS 202,50 € / 262,50 € Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des
Sôtô (ohne Koanschulung).
Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten
zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur
Teilnahme an den Gottesdiensten in der
Abteikirche.
Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte;
wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein)
Sitzkissen mitbringen.
Der Haltung des Zen entsprechend
reichen wir zu den Mahlzeiten
vegetarische Vollwertkost.
Leitung: P. Sebastian M. Debour

106-18 MUTTER-TOCHTER-WOCHENENDE

TERMIN: Mütter und Töchter haben eine
FR. 26.01. - So. 28.01. lebenslange, intensive und manchmal
BEGINN 17.30 UHR auch spannungsreiche Beziehung, der wir
ENDE 16.00 UHR uns an diesem Wochenende mit allen
KOSTEN: Sinnen widmen möchten. Wir gehen
MS 164,00 € / 200,00 € gemeinsam und behutsam auf
Spurensuche, um zu erfahren, was diese
Beziehung so besonders macht. Dafür
stehen Informationen – Gottesdienst –
Besinnung – Einzel- und Gruppenarbeit –
Bewegung – Entspannung – Aktionen, die
Freude machen, auf dem Programm.

Benötigt werden bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch.

Leitung: Gabriele Polfuß,
Susanne Korbanka

107-18 MEDITATION UND EUTONIE

„Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila)

TERMIN: Die Übungen können dazu verhelfen, mich selbst als Leib-Seele-Einheit geistig immer mehr wahrzunehmen und ganzheitlich mein Leben zu gestalten. –
FR. 26.01. - So. 28.01. Leibhaftig da sein: jeden Tag. Leibhaftig unterwegs sein.
BEGINN 17.30 UHR Leibübungen – Meditation – meditativer Tanz – Gespräch
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 114,00 € / 154,00 €
Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

108-18 AUF DEM WEG IN DIE EHE

Gute Zeiten – schlechte Zeiten? Wir trauen uns!

TERMIN: Glaube, Vertrauen, Treue in unserer Beziehung: Möglichkeiten gelingender Ehe / Zeit für Gespräche – Kreativität –
FR. 02.02. - So. 04.02. Meditation – Gottesdienst – Nachdenken über die eigene Beziehung und über das gemeinsame Leben.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €
Leitung: P. Daniel Hörnemann

109-18 EXERZITIEN MIT GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart)

TERMIN: In diesem Kurs geben wir Anstöße, wie Sie im Verlauf des Jahres mit gesunden Vorsätzen dem Alltag gelassen entgegen sehen können. Der Befindlichkeit des eigenen Körpers und der Seele wird Achtsamkeit geschenkt, um so für das Alltagsleben ein festes Fundament zu legen. Dabei stehen Säulen der Gesundheit im Vordergrund: Meditation, Bewegung, Atmung, Ernährung und

Mo. 05.02. - Fr. 09.02.
BEGINN 16.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 266,50 € / 326,50 €

Entspannung.

Bitte mitbringen: Warme Socken, kleines Kissen, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe für drinnen und draußen, angepasst an jede Wetterlage.

Leitung: Marie Theres Smit

110-18 EIN WOCHENENDE FÜR ALLEINLEBENDE MENSCHEN

Die Fülle in mir selbst entdecken

TERMIN:

FR. 09.02. - So. 11.02.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 144,00 € / 180,00 €

Die Statistik zeigt, dass immer mehr Menschen ihr Leben allein führen. Gewollt oder ungewollt gilt es also, die eigene Lebenssituation in die Hand zu nehmen, zu bewältigen und zu gestalten. An diesem Wochenende wollen wir uns, im Kreise von Gleichgesinnten, den Hindernissen und Widrigkeiten des Alltags, aber auch den möglichen Chancen und Herausforderungen widmen. Erfahrungen von Abschied und Verlust werden ebenso ihren Platz bekommen wie Ermunterung und Unterstützung. Gemeinsam können Wege eröffnet werden in Richtung Aufbruch und Stabilität, die persönliches Wachstum fördern und neue Lebensfreude wecken. Ein Seminar, das helfen kann, den Alltag zu verwandeln.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

111-18 YOGA UND ACHTSAMKEIT

„Mit einem Auge die Zeit, mit dem anderen die Ewigkeit im Blick.“ (Meister Eckhart)

TERMIN:

FR. 09.02. - So. 11.02.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 170,00 € / 206,00 €

Die Sehnsucht nach einem gelungenen und erfüllten Leben – innen wie außen – gehört untrennbar zum Menschen dazu. Wie dieses gute Leben aussieht und wie es trotz aller Widrigkeiten erreicht werden kann, muss jeder Mensch für sich beantworten. Yoga und Achtsamkeit unterstützen bei der dazu notwendigen Innenschau, fördern körperliche und seelische Gesundheit und bringen Klarheit und Ruhe in unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Über

Bewegungsabläufe, einzelne Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditationen entspannen und kräftigen wir in diesen Tagen sanft die Muskulatur, machen den ganzen Körper geschmeidiger und vertiefen die Selbstwahrnehmung. Atem und Achtsamkeit stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

112-18 WOCHENENDE ZUR GLAUBENSVERTIEFUNG

Thomas von Aquin – Doctor Angelicus

TERMIN:

FR. 16.02. - So. 18.02.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Thomas von Aquin in seiner Zeit – Leben und geistliche Entwicklung / Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen.

Informationsblatt zur Kursreihe „Thomas von Aquin“ auf Anfrage

Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 20.04.-22.04.; 10.08.-12.08.; 02.11.-04.11.2018

Leitung: P. Thaddäus Vos

113-18 EINE AUSZEIT FÜR FRAUEN

„Er schenkte mir Freiheit und Weite“ (Psalm 18)

TERMIN:

Mo. 19.02. - Mi. 21.02.

BEGINN 14.00 UHR

ENDE 13.00 UHR

KOSTEN:

MS 150,00 € / 186,00 €

In Psalm 18 lesen wir eine unverhoffte Zusage, die Neugier wecken kann: Was ist mit diesem Geschenk an mich, Freiheit und Weite, denn eigentlich gemeint? Wie kann ich mich dafür öffnen, dieser Frage auf die Spur zu kommen? Wie kann ich zuversichtlich sein und auf Stärkung hoffen? Unterstützend auf dem Weg der Suche nach dem eigenen Glauben erleben wir das Angebot der Stille, ganz bei uns selbst zu sein und uns berühren zu lassen: Von Worten und Bildern, von Klängen der Klangschalen und Musik; von der eigenen Stimme beim Tönen und im Gespräch, von bewegenden Momenten in der Natur. Als kostbar können wir diese Zeit der Klärung

erleben, um am Ende zu entspannter Zufriedenheit zurück zu finden.

Leitung: Roswitha Rink

114-18 GLAUBE UND LEBEN

Geistliche Umwelten jenseits des Menschen

TERMIN: Tiere und ihre Symbolik in der Bibel und im Christentum

FR. 23.02. - So. 25.02.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Leitung: P. Elmar Salmann

115-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN: Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).

FR. 23.02. - So. 25.02.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

116-18 IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Einzelexerziten in durchgehendem Schweigen

TERMIN: Exerziten sind eine Zeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben in Ruhe zu begegnen, um im betenden Umgehen mit dem Wort Gottes die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten. Diese Exerziten sind am Prozess des Einzelnen orientiert mit vier Stunden persönlicher Gebetszeit am Tag und täglichem Einzelgespräch. Teilnehmen kann, wer zu

Mo. 26.02. - Mo. 05.03.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 353,50 € / 473,50 €

ORDENSLEUTE 358,00 €

durchgehendem Schweigen fähig und bereit ist.

Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerziten entscheidet sich in einem Vorgespräch.

Leitung: Br. Matthäus Weber

117-18 AUSZEIT FÜR FRAUEN

ZEITEN DES WANDELS - WECHSELJAHRE

TERMIN: Informationen - Austausch -
FR. 02.03. - So. 04.03. Entspannung - Bewegung - Besinnung -
BEGINN 17.30 UHR Kreativität.
ENDE 16.00 UHR Benötigt werden bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch.
KOSTEN:
MS 139,00 € / 175,00 € Leitung: Gabriele Polfuß

118-18 EINKEHRTAGE MIT LUPE ODER MAKROOBJEKTIV

Von der Schönheit der Schöpfung lässt sich auf die Schönheit des Schöpfers schließen (Weish 13,5)

TERMIN: Miteinander (wieder) staunen lernen über
FR. 02.03. - So. 04.03. die kleinen Wunder der Schöpfung.
BEGINN 17.30 UHR Bitte bringen Sie eine Lupe oder
ENDE 16.00 UHR Digitalkamera und Laptop mit - und für
KOSTEN: alle Fälle Regenbekleidung.
MS 102,00 € / 142,00 € Praktische Übungen draußen in der Natur
und Austausch in der Gruppe über die
eigene Perspektive beim Fotografieren
und im Glauben.
Leitung: P. Christian Brüning

119-18 EXERZITIEN FÜR ORDENSLEUTE

Sie schreiten dahin von Kraft zu Kraft (Ps 84,8)

TERMIN: Von dem, was mich leben und aufleben
Mo. 05.03. - Mo. 12.03. lässt. / Vorträge, Möglichkeit zum
BEGINN 17.30 UHR Einzelgespräch
ENDE 10.00 UHR Leitung: P. Christian Brüning
KOSTEN:
MS 331,00 € / 331,00 €

120-18 AUF DEM WEG IN DIE EHE

Ernsthaft verliebt - Sie trauen sich!

TERMIN:
FR. 09.03. - So. 11.03.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 133,00 € / 173,00 €

Warum an einem Ehevorbereitungskurs teilnehmen? Große Dinge und Begebenheiten des Lebens bereiten wir meist gut vor: Planen, Abwägen, Strukturieren, Reflektieren und Organisieren. Ehe ist eines der großen Dinge, ja eine der großen Aufgaben in unserem Leben. Wieviel Zeit investieren Sie für den Tag Ihrer Hochzeit? Gönnen Sie sich das Wochenende und investieren Sie in Ihre Beziehung, um eine lange und glückliche Ehe führen zu können. Wir bieten Partnerreflexionen, Gesprächsanregungen und Austausch zu zweit und mit anderen Paaren. Sie dürfen sich in kooperativen Aufgaben ausprobieren und an spirituellen Impulsen teilnehmen in der entspannten, ruhigen Atmosphäre des Klosters.
Leitung: Christiane & Dr. Thimo Zirpel

121-18 WOCHENENDE FÜR MÄNNER

Bruderherz & Bruderschmerz

TERMIN:
FR. 09.03. - So. 11.03.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 140,00 € / 180,00 €

Brüder, Halbbrüder, Stiefbrüder, Brüder im Glauben an Jesus Christus – zwischen Rivalität und Unterstützung. Wie gehen wir Männer um mit dem fremd-vertrauten Mitstreiter um den „Platz an der Sonne“? Meditation – Gruppenarbeit mit gestalttherapeutischen Elementen – Film zum Thema – Gottesdienst in der Abteikirche
Leitung: P. Sebastian M. Debour,
Ulrich Tobergte

122-18 WANDEREXERZITIEN

Auf Wegen zum inneren Frieden

TERMIN:
Mo. 12.03. – Fr. 16.03
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 226,50 € / 286,50 €

Wanderungen von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei jedem Wetter! – Impulse anhand ausgesuchter Filme – Gespräche
Leitung: Petra Kleene,
Monika Stockmann

123-18 GEISTLICH KÄMPFEN

Die Versuchung des heiligen Antonius

TERMIN:
Mo. 12.03. - Fr. 16.03.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 275,50 € / 336,50 €

In den verschiedenen Lebensaltern gibt es immer wieder Phasen, in denen die innere Auseinandersetzung, also das, was die christliche Tradition „geistlich kämpfen“ nennt, gefragt ist. Anhand biblischer Texte des Alten und Neuen Testaments und der Überlieferung der monastischen Väter, besonders des heiligen Antonius und seiner Versuchungen wollen wir uns diesem Thema nähern und stellen und es fruchtbar machen für unser persönliches Ringen und Erfahren, Glauben und Leben heute. Das wird geschehen in Impulsen (Film, Bild und Text), Übungen und persönlichen wie gemeinsamen Reflexionen, eingebettet in den Gebetsrhythmus der Mönche.
Bitte Schreibsachen mitbringen.
Leitung: Sr. Johanna Domek

124-18 ZEN-MEDITATION UND MYSTISCHE TEXTE

„Nimm dich selber wahr. Und wo du dich findest, da lass dich. Das ist das Allerbeste.“ (Meister Eckhart)

TERMIN:
Mo. 12.03. - Fr. 16.03.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 11.00 UHR
KOSTEN:
MS 205,50 € / 265,50 €

Das Allerbeste – das zieht mystisch aufgeschlossene Menschen an, es fasziniert, es entzückt sie! Ob uns das näherkommt, wenn wir ihre Erfahrungen und Einsichten auf uns wirken lassen? Jeden Tag beenden und beginnen wir mit Schweigen in der Weise der Zen-Meditation. Dann kommen wir über Worte von Mystikerinnen und Mystikern ins Gespräch – auch ins Gebet – und wir werden singen.

Leitung: Pfr. Heinz-Georg Surmund

125-18 TAG DER STILLE UND BESINNUNG

Wo die Liebe wohnt

TERMIN:
Mi. 14.03.
BEGINN 10.00 UHR
ENDE 18.00 UHR
KOSTEN:

Wo die Liebe wohnt in unseren Worten, da blühen Menschen auf durch das, was wir sagen. Wo die Liebe wohnt in unseren Beziehungen, da spielen Dank und Lob und Anerkennung eine wichtige Rolle. Wo

MS 28,80 € / 28,80 €

die Liebe wohnt, blüht das Leben auf ...
Da ist GOTT.

Dieser Besinnungstag lädt ein, diesem Liedvers nachzuspüren, auf den Klang des eigenen Lebens zu lauschen und Gott zu begegnen, der ein Herz für uns hat, der uns ein Leben in Fülle schenken möchte. Impulse, Zeiten der Stille und der Gemeinschaft werden den Tag prägen.

Leitung: Sr. M. Monika Niehues SND,
Sr. M. Georgi Wieborg SND

126-18 HEILFASTEN

Fasten, Wandern, den Atem erfahren

TERMIN:

FR. 16.03. - So. 25.03.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 699,00 / 789,00 €

Heilfasten ist freiwilliger Verzicht, Beschränkung auf das Wesentliche. Durch Einnahme von Glaubersalz und dadurch Entleerung des Darms sind wir auf Abnahme und nicht mehr auf Nahrungsaufnahme programmiert. Wir haben kein Hungergefühl mehr! Da Magen und Darm sozusagen Urlaub haben und nicht mehr beschäftigt sind mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung, setzt so ein Selbstreinigungsprozess ein. Seele und Körper stellen sich um vom Aufnehmen zum Entschlacken. In uns wohnende Heilkräfte werden mobilisiert. Wir befreien uns vom inneren und auch äußeren Ballast. Das wohltuende Klima der Baumberge fördert die reinigenden Stoffwechselfprozesse, man fühlt sich wie „neugeboren“. Mit Atemübungen nach Prof. I. Middendorf.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

127-18 GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

„Was du ererbt von deinen Vätern (und Müttern)...“ (vgl. Goethe, Faust)

TERMIN:

FR. 16.03. – So. 18.03.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 136,00 € / 176,00 €

Auseinandersetzung mit übernommenen Lebensstrategien, Aufträgen und Lebensweisheiten.

Leitung: P. Georg M. Eisenstein,
Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt

128-18 VORÖSTERLICHES WOCHENENDE

„Magdalenensekunden“ – Augenblicke der Gewissheit im Glauben

TERMIN: Ein Wochenende zur Vorbereitung auf das
FR. 16.03. - So. 18.03. Osterfest und zur Vergewisserung im
BEGINN 17.30 UHR eigenen Glauben. Zeiten für Meditation,
ENDE 16.00 UHR Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst.
KOSTEN: Leitung: P. Daniel Hörnemann
MS 102,00 € / 142,00 €

129-18 EXERZITIEN FÜR PRIESTER UND DIAKONE

Große Gestalten katholischer Spiritualität

TERMIN: Wir brauchen überzeugende Vorbilder,
Mo. 19.03. - Fr. 23.03. Männer und Frauen (nicht nur
BEGINN 17.30 UHR kanonisierte!) aus der Geschichte der
ENDE 10.00 UHR Kirche, die uns Freude machen am
KOSTEN: gemeinsamen Glauben als Christen, und
MS 260,50 € / 260,50 € die uns in unserer Nachfolge ermutigen
können.
Leitung: Abt em. Pius Engelbert

130-18 KONTEMPLATION IM JESUSGEBET

„Zu bewohnen den Christus durch den Glauben in euren Herzen“ (Eph 3,17)

TERMIN: Tage kontemplativer Übung auf dem Weg
Mo. 19.03. - Fr. 23.03. des Herzensgebetes in vollem Schweigen.
BEGINN 17.30 UHR „Sitzen“ - Übungen mit dem Leib -
ENDE 11.00 UHR Impulse - kurzes Einzelgespräch.
KOSTEN: Leitung: P. Sebastian M. Debour
MS 202,50 € / 262,50 €

131-18 VORÖSTERLICHES WOCHENENDE

Bilder von der Erlösung

TERMIN: Der Reichtum der Metaphern, die von
FR. 23.03. - So. 25.03. Ostern sprechen.
BEGINN 17.30 UHR Vorträge, Gespräch, Stille.
ENDE 16.00 UHR Leitung: P. Elmar Salmann
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

132-18 DIE FEIER DER KAR- UND OSTERTAGE

TERMIN:

Mo. 26.03. - Fr. 06.04.

In den Kar- und Ostertagen nehmen wir Gäste auf, die diese Tage mit uns verbringen möchten. Ein ausdrückliches Programm wird es nicht geben, aber am Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag bieten wir vormittags eine Hinführung zur Liturgie an. Ansonsten ist die Liturgie dieser Tage genügend „Programm“.

133-18 FELDENKRAISMETHODE

Bewusstheit durch Bewegung – auf dem Weg zu mir selbst

TERMIN:

Di. 03.04. - Fr. 06.04.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 232,50 € / 277,50 €

Wie oft erleben wir in unserem Alltag Schwere und Belastung und verspüren den Wunsch nach Leichtigkeit und Wohlbefinden. Wir laden Sie ein, in angeleiteten, sorgfältig ausgesuchten Übungseinheiten mit Ruhe und Achtsamkeit bewusst ihren Körper wahrzunehmen und Bewegungen zu erspüren, die Ihnen Sicherheit und Wohlbefinden vermitteln. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, angenehmer und ökonomischer mit sich umzugehen. Gehen Sie mit mehr Beweglichkeit, weniger Anstrengung und Kraftaufwand sowie mehr Wohlbefinden durch den Alltag. Große Bedeutung wird die Entdeckung des Zusammenspiels von Kopf, Wirbelsäule und Becken haben. Ein Angebot für alle, die neugierig sind auf die Sprache ihres Körpers, neue Gedanken entwickeln und ihrer Seele zu mehr Harmonie verhelfen möchten.

Die Feldenkrais-Übungen erfolgen hauptsächlich im Liegen auf dem Boden. Bitte eine Decke, Matte (wenn vorhanden), bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Manfred Bechstein

134-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN:

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des

FR. 06.04. - So. 08.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung). / Impulsvortrag - begrenzte Möglichkeit zum Einzelgespräch - Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche. Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen. Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

135-18 MEDITIERENDES TANZEN

*„Ich sag es jedem, dass er lebt und auferstanden ist ...“
Novalis*

TERMIN:
FR. 06.04. - So. 08.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 140,00 € / 176,00 €

Stets aufs Neue möchte dieser Osterruf unser Herz erreichen. Gemeinsam tanzend im Kreis können wir diesem Ruf folgend, uns bewegen und bewegen lassen. Meditierendes Tanzen verbindet uns mit der allumfassenden Kraft dieser Wirklichkeit und lädt ein zu achtsamen Schritten, die innerlich aufrichten und stärken. Mit ruhigen und bewegten Choreographien zu klassischer und neuerer Musik feiern wir das Leben und teilen miteinander die Osterfreude.

Benötigt werden leichte Tanzschuhe und dicke Socken.

Leitung: Mary Holbein

136-18 FRÜHLINGSTAG DER STILLE UND DER BESINNUNG

Geborgenheit im Glauben

TERMIN:
Mi. 11.04.
BEGINN 10.00 UHR
ENDE 18.00 UHR
KOSTEN:
MS 49,30 € / 49,30 €
(INKL. MITTAGESSEN UND
NACHMITTAGSKAFFEE)

Im Frühjahr, wenn die Natur in neuen Farben und Düften erwacht, geschieht es oft, dass auch in uns die Sehnsucht nach Genuss und Neuorientierung wächst. Wir gönnen uns einen Tag der Meditation und Entspannung, an dem innere Einkehr geschieht und die Erfahrung von Geborgenheit neuen Kräften Nahrung

gibt. Die Natur-, Musik- und Klangerlebnisse sowie Impulse aus den Psalmen werden uns an diesem Tag begleiten. Lassen Sie uns in Ruhe erfahren und staunen, was möglich ist. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

137-18 YOGA UND ACHTSAMKEIT

„Mit einem Auge die Zeit, mit dem anderen die Ewigkeit im Blick.“ (Meister Eckhart)

Termin:

FR. 13.04. - So. 15.04.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 170,00 € / 206,00 €

Die Sehnsucht nach einem gelungenen und erfüllten Leben – innen wie außen – gehört untrennbar zum Menschen dazu. Wie dieses gute Leben aussieht und wie es trotz aller Widrigkeiten erreicht werden kann, muss jeder Mensch für sich beantworten. Yoga und Achtsamkeit unterstützen bei der dazu notwendigen Innenschau, fördern körperliche und seelische Gesundheit und bringen Klarheit und Ruhe in unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Über Bewegungsabläufe, einzelne Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditationen entspannen und kräftigen wir in diesen Tagen sanft die Muskulatur, machen den ganzen Körper geschmeidiger und vertiefen die Selbstwahrnehmung. Atem und Achtsamkeit stehen bei allen Übungen im Vordergrund. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

138-18 BIBEL UND GLAUBE

Lukas, Evangelist der Armen, der Heiden und der Sünder

TERMIN:

FR 13.04. - So. 15.04.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Das Lukasevangelium, zweiter Teil: Passion und Auferstehung – Textarbeit und Gespräch

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

139-18 AUF DEM WEG IN DIE EHE

Gute Zeiten – schlechte Zeiten? Wir trauen uns!

TERMIN: FR. 13.04. - So. 15.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 102,00 € / 142,00 €

Glaube, Vertrauen, Treue in unserer Beziehung: Möglichkeiten gelingender Ehe / Zeit für Gespräche – Kreativität – Meditation - Gottesdienst – Nachdenken über die eigene Beziehung und über das gemeinsame Leben.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

140-18 KALLIGRAPHIE

TERMIN: Mo. 16.04. – Fr. 20.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 11.00 UHR
KOSTEN: MS 343,50 € / 406,50 €

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Charly Witschnigg

141-18 ATEMSEMINAR MIT MEDITATION

Den Atem erfahren

TERMIN: FR. 20.04. – So. 22.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 179,00 € / 215,00 €

Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf. Atem ist Leben. Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen beleben den Atem auf verschiedene Weise. Verspannungen lösen sich und Fehlhaltungen werden korrigiert. Die Atemtherapie hilft, die rechte Weise des Atems wieder herzustellen und mit sich selbst in Einklang zu kommen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein. Bitte bequeme, warme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

142-18 WOCHENENDE ZUR GLAUBENSVERTIEFUNG

Thomas von Aquin – Doctor Angelicus

TERMIN: FR. 20.04 - So. 22.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 102,00 € / 142,00 €

Thomas von Aquin und die Philosophie – Von der Liebe zur Weisheit und der Suche nach Einsicht / Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen.

Informationsblatt zur Kursreihe „Thomas von Aquin“ auf Anfrage.

Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 16.02.-18.02.; 10.08.-12.08.; 02.11.-04.11.2018

Leitung: P. Thaddäus Vos

143-18 KREATIVE EXERZITIEN MIT DER DIGITALKAMERA *Vom Glaubenszeugnis geschaffener Schönheit in der Sakralkunst*

TERMIN: Mo, 23.04. – Fr. 27.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 200,50 € / 260,50 €

Miteinander staunen lernen. Fotografiert wird in verschiedenen Kirchen unserer Umgebung.
Bitte bringen Sie Digitalkamera und Laptop mit.
Praktische Übungen und Austausch in der Gruppe über die Perspektive beim Fotografieren und im Glauben.

Leitung: P. Christian Brüning

144-18 MYSTIK UND COACHING

Basisseminar I

TERMIN: Fr. 27.04. - So. 29.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 250,00 € / 286,00 €

Den mystischen Weg heute gehen
Leitung: Sabine Bobert

145-18 EINKEHRTAGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Die Kunst, Menschen zu führen – Benediktinische Impulse für Menschen mit Führungsverantwortung

TERMIN: Fr. 27.04. – So. 29.04.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 280,00 € / 316,00 €

Der hl. Benedikt von Nursia schreibt in seiner Ordensregel über den Abt eines Benediktinerklosters: „Er muss wissen, welche schwierige und mühevoll Aufgabe er auf sich nimmt: Menschen zu führen und der Eigenart vieler zu dienen. Muss er doch dem einen mit gewinnenden, dem anderen mit tadelnden, dem dritten mit überzeugenden Worten begegnen.“ (RB 2,31) Wir können darin drei wichtige Eigenschaften für Menschen mit Führungsverantwortung erkennen –

Geduld, Mut, Besonnenheit. Wie kann ich diese Eigenschaften für mich entwickeln, erhalten, fördern?

Durch Impulse, Übungen und Austausch entdecken Sie neue Perspektiven für den Umgang mit der „Last und Lust“ als Führungskraft.

Leitung: Martin Scholz

146-18 EIN WOCHENENDE ZUR STÄRKUNG DER PARTNERSCHAFT

„Wie vor Jahr und Tag liebe ich dich doch...“ (Reinhard Mey)

TERMIN:

FR. 27.04. – So. 29.04.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 125,00 € / 165,00 €

Allein, als Paar und in der Gemeinschaft mit anderen Paaren sich Zeit nehmen, Bilanz ziehen und Perspektiven entwickeln.

Ruhe in Muße und Entspannung erleben. Im spirituellen Rahmen des Klosters der eigenen Spiritualität nachspüren. Sinnliches, Schönes und Heiteres wieder und neu entdecken.

Leitung: P. Sebastian M. Debour,
Gabriele Polfuß

147-18 MYSTIK UND COACHING

Aufbauseminar II

TERMIN:

Mo. 30.04. - Di. 01.05.

BEGINN 9.00 UHR

ENDE 17.30 UHR

KOSTEN:

MS 308,50 € / 308,50 €

Mentales Heilen – wie geht das?

Leitung: Sabine Bobert

148-18 EINE AUSZEIT FÜR FRAUEN

Endlich Zeit für mich!

TERMIN:

Mo: 30.04. – FR. 04.05.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 252,50 € / 315,50 €

Viel zu häufig wird von uns Frauen erwartet, dass wir gut funktionieren und „alles im Griff“ haben. Ein stetiger, beinahe unmerklicher Druck baut sich auf, verbunden mit der Frage: Und wo

APRIL

bleibe ich? – Wir laden Sie ein, ihren verpflichtenden Alltag zu unterbrechen und von der Betriebsamkeit und den Ansprüchen zurückzutreten. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen mit Gleichgesinnten, Anregungen und Anstößen, Bewegung und Ruhe sowie dem Einsatz von kreativen und meditativen Elementen wollen wir den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken stärken, um den Alltag weiterhin zu meistern.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

149-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

Gold und Silber Schmieden

TERMIN:

FR. 04.05. – So. 06.05.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 187,50 € / 223,50 €

Die Kunst des Goldschmieds ist untrennbar mit der Kirchengeschichte verbunden. Ein Besuch in den „Domschatzkammern“ unseres Landes zeigt die Bedeutung dieses alten traditionsreichen Handwerks auf. Inspiriert durch Musik, Literatur und Gottes Wort wollen wir die künstlerische Kreativität in uns erwecken und mit unseren eigenen Händen sägen, feilen, schmieden, löten, schleifen und polieren. Durch die fachliche Begleitung der Goldschmiedemeisterin entstehen Ringe, Anhänger, Kreuze aus den Edelmetallen Gold und Silber mit Edelsteinen und Perlen.

Nähere Informationen finden Sie unter:
www.mobile-goldschmiedekurse.de

Leitung: Katja Osterhoff-Genz,
Bernd Genz

150-18 SEEL-SORGE

Für die eigene Seele Sorge tragen

TERMIN:

FR. 04.05. - So. 06.05.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

Bibliodrama: Heilung des Gelähmten (Mk 2,1-12). An diesem Wochenende wollen wir durch die bibliodramatische Arbeit anhand der Begebenheit der Heilung des Gelähmten mit der eigenen

MAI

MS 156,00 € / 196,00 €

Lebensgeschichte tiefer in Berührung kommen.

Unter anderem werden wir folgenden Fragen nachgehen: In welchen Lebenssituationen war oder bin ich gelähmt? WAS lähmt(e) mich? WER lähmt(e) mich? WO möchte ich heil werden? Welcher innere Prozess wurde während des Bibliodramas in mir durch meine Rolle angestoßen? Es wird auch die Möglichkeit zu Einzelarbeiten mit der Gruppe als Unterstützung geben.

Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt

151-18 Meditativer Tanz

„Und sie singen beim Reigentanz: Alle meine Quellen entspringen in dir.“ (Ps 87,7)

TERMIN:

Tanz als Gebet und Lobpreis

FR. 04.05. - SO. 06.05.

Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

152-18 Katholikentag in Münster

Suche Frieden!

TERMIN:

Beherbergung während des Katholikentags in Münster

Mi. 09.05. - So. 13.05.

BEGINN 16.00 UHR

Wer als Dauergast am Katholikentag teilnimmt, kann das Haus Ludgerirast als Quartier nutzen. Wir bieten Übernachtung, Frühstück und die Teilnahme an Gebetszeiten in der Hauskapelle und der Abteikirche an. Mit öffentlichen Nahverkehrsmitteln (kostenfreie Nutzung) dauert die Fahrt nach Münster 60 Minuten. Für Ordensleute gelten ermäßigte Sonderpreise.

ENDE 09.00 UHR

KOSTEN:

160,00 € / ORDENSLEUTE

112,00 € (ÜBERNACHTUNG

UND FRÜHSTÜCK)

4 x Übernachtung und Frühstück: 160 € /
Ordensleute: 112 €

153-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

Entspannung durch freies künstlerisches Gestalten

MAI

TERMIN:
Mo. 14.05. - Fr. 18.05.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 308,50 € / 371,50 €

Loslassen, die Anforderungen des Alltags vergessen, Entspannung erleben und neue Lebensenergien aufnehmen – das sind Ziele dieses Kreativkurses. Tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Formen und Strukturen! In der ruhigen und spirituellen Atmosphäre des Klosters werden wir den Freiraum nutzen, um ganz individuell zu malen, zu drucken und plastisch zu gestalten. Nicht das fertige Produkt steht hierbei im Vordergrund, sondern die Freude am individuellen Umgang mit den unterschiedlichen Materialien und Techniken.

In der Kleingruppe können wir uns ungezwungen über die gesammelten Erfahrungen austauschen und Umsetzungsmöglichkeiten für unseren Alltag reflektieren, denn kreatives Handeln stärkt unser inneres Gleichgewicht. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Experimentierfreude und Neugierde dagegen erwünscht.

Alle Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Leitung: Gabriele Baier-Terstegen

154-18 EXERZITIEN MIT DER KRAFT DER EIGENEN LEBENSGESCHICHTE

Stark werden wir, wenn wir eine Herausforderung annehmen.

TERMIN:
MO. 14.05. - FR. 18.05.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 266,50 € / 326,50 €

Nachspüren, was den eigenen Lebensweg ausmacht und frei werden für die Bewegung aus der Mitte. Sich aufmachen in die Stille der Meditation. Sich wieder zentrieren mit Atem- und Bewegungsübungen und dem Halt eines strukturierten Tagesablaufs ohne die Ablenkung durch digitale Medien. Frei von Leistungsdruck achtsam werden für das Wunderwerk des eigenen Körpers.

Bitte mitbringen: Warme Socken, kleines Kissen, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe für drinnen und draußen.

Leitung: Marie Theres Smit

155-18 EXERZITIEN FÜR SAKRISTANINNEN UND SAKRISTANE

„Wie heiliges Altargerät“ (RB 31,10)

TERMIN: Vom alltäglichen Umgang mit dem kirchlichen Gerät zu einem vertieften Verständnis von Gottesdienst und Glaube gelangen.
Mo. 14.05. - FR. 18.05.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: Sich die Zeit nehmen für Impulse und Gespräch, Gebet, Meditation und Stille.
MS 200,50 €/260,50 €
Leitung: P. Kilian Röhl

156-18 MEDITATIVER TANZTAG

„Halt an! Wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir“ (Angelus Silesius)

TERMIN: Einen Schritt aus dem gewohnten Alltag heraus, innehalten, im Herzen fühlen, spüren, den Augenblick wahrnehmen.
Do. 17.05.
BEGINN 10.00 UHR
ENDE 18.00 UHR
KOSTEN: Das gemeinsame Tanzen im Kreis bietet die Möglichkeit, Lebendigkeit und Stille zu erfahren und den Focus nach innen zu wenden. Meditative Tänze zwischen Himmel und Erde und das Verweilen in der Stille vertiefen diesen Tag.
MS 50,80 € / 50,80 €
(INKL. MITTAGESSEN UND NACHMITTAGSKAFFEE)
Benötigt werden leichte Tanzschuhe und dicke Socken.
Leitung: Mary Holbein

157-18 PFINGSTEN FÜR ERWACHSENE IN DEN 30ER- BIS 50ER-JAHREN

„In der Unrast schenkst du Ruh“ (Pfingstsequenz“)

TERMIN: Zeit für Meditation, Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst, Wanderung
FR. 18.05. – So. 20.05.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: Leitung: P. Daniel Hörnemann
MS 102,00 €/142,00 €

158-18 EXERZITIEN FÜR ORDENSLEUTE

„Sie schreiten dahin von Kraft zu Kraft“ (Ps 84,8)

TERMIN: Von dem, was mich leben und aufleben lässt.
FR. 25.05. - FR. 01.06.
BEGINN 17.30 UHR Vorträge, Möglichkeit zum Einzelgespräch
ENDE 10.00 UHR
LEITUNG: P. Christian Brüning
KOSTEN:
MS 331,00 € / 331,00 €

159-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLEIGEM SCHWEIGEN

ZEN-KONTEMPLATION IM GEISTE VON PATER LASSALLE SJ

TERMIN: Hinfinden zur heilsamen Weisheit des
Mo. 28.05. - So. 03.06. Stille-Seins und zum inneren
BEGINN 17.30 UHR Einheitsgrund unseres Menschseins.
ENDE 16.00 UHR Völliges Schweigen. Übung der
KONTEMPLATION im Sitzen (zazen) und
Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des
Sôtô (ohne Koanschulung).
Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten
zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur
Teilnahme an den Gottesdiensten in der
Abteikirche.
Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte;
wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein)
Sitzkissen mitbringen.
Der Haltung des Zen entsprechend
reichen wir zu den Mahlzeiten
vegetarische Vollwertkost.
LEITUNG: P. Sebastian M. Debour

160-18 GLAUBE UND LEBEN

GEISTLICHE UMWELTEN JENSEITS DES MENSCHEN

TERMIN: Engel und Dämonen in der Bibel und im
FR. 08.06. - So. 10.06. Christentum
BEGINN 17.30 UHR Vorträge, Gespräch, Stille
ENDE 16.00 UHR
LEITUNG: P. Elmar Salmann
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

161-18 EXERZITIEN AUF RÄDERN

Auf Wegen zum inneren Frieden

TERMIN:
Mo. 11.06. - Fr. 15.06.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 241,50 € / 301,50 €

Mit dem Fahrrad Spuren von Natur, Spiritualität, Orte des Glaubens und sozialer Initiativen rund um Gerleve entdecken: Wir erkunden von Gerleve aus Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Einige markante Städtchen wie Billerbeck, Coesfeld oder Dülmen wollen wir besuchen, ebenso wie kleine Gebetsorte oder Orte sozialer Arbeit in den Baumbergen oder Bauerschaften des Münsterlandes. Wir wollen die Spuren der Geschichte und der Natur sowie deren spirituelle Impulse erleben. Mit dazu bei trägt das Basislager.

Sie bringen ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (8 € am Tag).

Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Dr. Ulrich Thien

162-18 GLAUBE UND LEBEN

Gnade – Geschenk der Freiheit

TERMIN:
Fr. 15.06. - So. 17.06.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Für den christlichen Glauben ist das Wort Gnade zentral. Es spricht von der Wirklichkeit Gottes und der Empfänglichkeit des Menschen. Gott und Mensch berühren sich.

Die Besinnungstage geben Raum, dieser Dimension unseres Glaubens nachzugehen in geistlichen Impulsen, Austausch in der Gruppe und Zeiten der Stille.

Leitung: Johannes Heimbach

163-18 STRESS BEWÄLTIGEN – INNERE RUHE FINDEN

„Man muss vieles, das unser Ohr trifft, nicht hören, als wäre man taub, und dafür Sinn und Verstand auf das richten, was dem Herzen den Frieden bringt.“ (Thomas von Kempen)

TERMIN:
Fr. 22.06. - So. 24.06.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR

Lang anhaltender Stress kann krank machen – körperlich und seelisch, bis hin zum Burnout. Um Stress wirksam bewältigen zu können, braucht es die

KOSTEN:
MS 180,00 € / 216,00 €

klare Sicht auf das persönliche Stresserleben und die heilsame Erkenntnis, dass bisher unentdeckte Ressourcen vorhanden sind.

An diesem Wochenende gibt es Anregungen und Impulse sowie die nötige Ruhe und Entspannung, um den individuellen Stressoren auf den Grund zu gehen, nach neuen Lösungsansätzen Ausschau zu halten und Kraft zu schöpfen.

Achtsamkeitsübungen, sanfte Bewegungen für den Körper, Atemarbeit, Übungen zur Selbstreflexion und psychischen Flexibilität.

Bitte bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

Leitung: Barbara Münzer

164-18 MUTTER-TOCHTER-WOCHENENDE

TERMIN:
FR. 22.06. - So. 24.06.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 164,00 € / 200,00 €

Mütter und Töchter haben eine lebenslange, intensive und manchmal auch spannungsreiche Beziehung, der wir uns an diesem Wochenende mit allen Sinnen widmen möchten. Wir gehen gemeinsam und behutsam auf Spurensuche, um zu erfahren, was diese Beziehung so besonders macht. Dafür stehen Informationen – Gottesdienst – Besinnung – Einzel- und Gruppenarbeit – Bewegung – Entspannung – Aktionen, die Freude machen, auf dem Programm.

Benötigt werden bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch.

Leitung: Gabriele Polfuß,
Susanne Korbanka

165-18 WOCHENENDE FÜR MÄNNER

Was bleibt, wenn der letzte Nagel reingehauen ist?

TERMIN:
FR. 22.06. - So. 24.06.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Wochenende für Männer, die ihren Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand vorbereiten wollen. – Schaffe, schaffe, Häusle baue ... und dann gibt es da noch die Familie, doch die Kinder sind schon aus dem Haus. Der letzte Karriereschritt ist auch schon getan und die Mitteilungen

der Rentenversicherung kommen immer näher. Allmählich stellt sich die Frage, was bleibt, wenn der letzte „Nagel“ reingehauen ist? Oftmals ist für Männer der Beruf eine tragende Säule in ihrem Leben. Nun heißt es Bilanz ziehen – und ...? Urlaub machen? Haus und Garten? Enkelkinder? Dieses Wochenende könnte der Einstieg in den Ausstieg sein.

Leitung: Joachim Bergel,
Andreas Geilmann

166-18 FILMEXERZITIEN UND WANDERN

Wege zum inneren Frieden

TERMIN: Miteinander gute Filme schauen,
Mo. 25.06. – Fr. 29.06. besprechen und wandern. Wanderungen
BEGINN 17.30 UHR von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei
ENDE 10.00 UHR jedem Wetter.

KOSTEN: Leitung: Pfr. Thomas Damm,
MS 286,50 €/346,50 € Andreas Geilmann

167-18 GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

Zielgerichtet leben und glauben durch meditatives Bogenschießen

TERMIN: Das eigene Ziel definieren, die richtige
Fr. 29.06. - So. 01.07. Position und Ausrichtung festlegen, das
BEGINN 17.30 UHR rechte Maß erkennen, die Kraft des
ENDE 16.00 UHR Loslassens und Zulassens entdecken, die
KOSTEN: eigene Mitte finden – durch den
MS 230,00 €/266,00 € meditativen Charakter des
Bogenschießens können bekannte
Begriffe neu wahrgenommen werden.
Impulse und intensive praktische
Übungen mit Bogen und Pfeil – das
erwartet Sie bei unseren Einkehrtagen
zum meditativen Bogenschießen.

Leitung: Martin Scholz

168-18 EXERZITIEN AUF RÄDERN

Auf Wegen zum inneren Frieden

TERMIN: Mit dem Fahrrad Spuren von Natur,
Mo. 02.07. - Fr. 06.07. Spiritualität, Orte des Glaubens und
BEGINN 16.30 UHR sozialer Initiativen rund um Gerleve
ENDE 10.00 UHR entdecken: Wir erkunden von Gerleve aus

KOSTEN:
MS 241,50 € / 301,50 €

Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Einige markante Städtchen wie Billerbeck, Coesfeld oder Dülmen wollen wir besuchen, ebenso wie kleine Gebetsorte oder Orte sozialer Arbeit in den Baumbergen oder Bauerschaften des Münsterlandes. Wir wollen die Spuren der Geschichte und der Natur sowie deren spirituelle Impulse erleben. Mit dazu bei trägt das Basislager.

Sie bringen ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (8 € am Tag).

Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Dr. Ulrich Thien

169-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

*Staunen über die Schönheit der Schöpfung –
Detailfotografie in der Natur*

TERMIN:
FR. 06.07. - So. 08.07.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 170,00 € / 206,00 €

Wahrnehmung der Natur und ihr Festhalten im Auge des Betrachters und mit der Kamera.

Bitte bringen Sie Digitalkamera und Laptop mit.

Praktische Übungen

Leitung: Heinrich Wullhorst

170-18 MEDITATION NACH DER LEHRE VON GERDA ALEXANDER

Sich im Augenblick bewegen

TERMIN:
Mo. 09.07. - FR. 13.07.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 263,50 € / 326,50 €

Die Übungen bieten die Gelegenheit durch Bewegung und Ruhe zu sich selbst zu kommen und in sich wieder ein ausgewogenes Spannungsgefüge zu finden. Dadurch fördern wir ganzheitlich unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Marie Theres Smit

171-18 IKONENMALEN

Ikonen, Zeichen des Heils

TERMIN:

Ikonen sind ein fester Bestandteil der

Mo. 09.07. - So. 15.07.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 13.00 UHR
KOSTEN:
MS 504,50 € / 594,50 €

orthodoxen Spiritualität und des orthodoxen Gottesdienstes. Mit ihrer Ausstrahlungskraft und Schönheit ziehen sie auch viele nichtorthodoxe Betrachter in ihren Bann. Wir wollen in diesem Kurs selber eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitempera-farben kennenlernen, sondern uns auch mit der Symbolik und Spiritualität dieser Bilder des Glaubens näher beschäftigen, um so den tieferen Sinn dieser Schönheit, der Farben und des Goldes zu erfahren.

Nach täglich ca. fünfstündiger Malarbeit werden wir am Ende der Woche eine fertig gemalte Ikone nach Hause mitnehmen können. Die Betreuung erfolgt sehr individuell in einer kleinen Gruppe. Ikonen-malen ist zeitaufwendig, aber jedem, der Liebe dazu mitbringt, möglich. Daher sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist so konzipiert, dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen daran teilnehmen können. An drei Abenden werden mit Hilfe von Dias antike Ikonen vorgestellt.

Leitung: Abraham Karl Selig

172-18 AUSZEIT FÜR OMAS

Ein Wochenende für Großmütter

TERMIN:
FR. 13.07. - So. 15.07.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 139,00 € / 175,00 €

Unter fachkundiger Anleitung wollen wir ein Wochenende gemeinsam über unsere Rolle sinnieren. WAS und WIE sind Großmütter heute? WIE erleben sie sich selbst und was wird von ihnen erwartet? Was erwarten sie selbst noch „vom Rest ihres Lebens“? WAS können und wollen sie geben ohne ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse „mal wieder zurückzustellen“?

Über all diese Fragen werden wir miteinander ins Gespräch kommen, die spirituellen Angebote des Klosters nutzen, uns an den gedeckten Tisch setzen, entspannen, in der Natur bewegen, sinnliche und besinnliche Momente gemeinsam genießen und überlegen, ob wir vielleicht auch eine von

den „wild-verrückten Omas werden, die manchmal nur Unsinn mit den Enkelkindern im Sinn haben“!

Bitte bringen Sie Fotos der Enkelkinder mit.

Leitung: Gabriele Polfuß

173-18 GARTENEXERZITIEN

Hören, was der Garten sagt

TERMIN:

Mo. 16.07. - FR. 20.07.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 236,50 € / 260,50 €

Ein Garten ist mehr als das Abstandsgrün zwischen zwei Häusern. Ein Garten hat dem Menschen, der ihn pflegt oder besucht, etwas zu sagen, hat eine Wirkung über das bloß optische Empfinden hinaus.

Impulse und Gespräche, Zeiten von Stille, Gebet und Meditation; jeweils nachmittags Besuch von Gärten in der Umgebung, die eine ganz eigene Aussagekraft haben.

Leitung: P. Kilian Röhl

174-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

Hast du Töne?

TERMIN:

FR. 20.07. - SO. 22.07.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 150,00 € / 186,00 €

Es ist eine besondere Erfahrung, selbst Musik zu machen, erst recht mit unserem ureigenen Instrument, der Stimme. Sie ist Ausdruck der Seele, schützens- und achtenswert. Viele Menschen würden gerne (mal wieder) singen, trauen sich aber nicht so recht, werden zurück gehalten von eigenen oder fremden Erwartungen oder Abwertungen. Jeder kann singen! Sie sind eingeladen, mit der Stimme zu experimentieren, Resonanzräume zu erkunden, Atem zum Schwingen zu bringen. Wir singen einstimmig oder mehrstimmig in Spielen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen. Wie geht das, sich einfügen, den eigenen Ton halten, Zusammenklang und Dissonanz gestalten...?

Vielleicht kann sich in der Zeit, in der Musik erklingt oder in der wir sie machen, für einen Augenblick der Himmel öffnen.

Leitung: Theo Wedding

175-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN:
Mo. 23.07. - Fr. 27.07.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 11.00 UHR
KOSTEN:
MS 202,50 € / 262,50 €

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).

Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

176-18 YOGA UND ACHTSAMKEIT

„Wirf deine Angst in die Luft...“ (Rose Ausländer)

TERMIN:
Mo. 30.07. - Fr. 03.08.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 293,50 € / 356,50 €

Frei sein von schwierigen Gedanken und Gefühlen, das wünschen wir uns alle. Dennoch gehören dunkle Seiten zum Leben dazu und haben ihre Berechtigung. Um Leichtigkeit und Freude empfinden zu können, müssen wir lernen, die Angst „in die Luft zu werfen“ und das Leben mit allem, was es bereithält, anzunehmen und zu gestalten.

Was uns wirklich bremst und belastet oder Sinn und Zuversicht schenkt, können wir mit Hilfe eines wachen Blicks nach innen herausfinden. Achtsamkeit schult diese Erkenntnisfähigkeit – Yoga bringt Ruhe, Beweglichkeit und Tiefe in Körper und Geist. Inhalt der Woche: Bewegungsabläufe und einzelne Haltungen, Entspannung, Meditation und Atemübungen. Wir üben drinnen und draußen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

177-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN:

FR. 03.08. - So. 05.08.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).

Impulsvortrag - begrenzte Möglichkeit zum Einzelgespräch - Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

178-18 BIBLIOLOG

Grundkurs

TERMIN:

Mo. 06.08. - FR. 10.08.

BEGINN 14.00 UHR

ENDE 14.00 UHR

KOSTEN:

MS 390,00 € / 462,00 €

Die Methode des Bibliologs wurde entwickelt, um mit einer Gruppe, Gemeinde oder Klasse gemeinsam die Bibel zu entdecken. Verwurzelt in der jüdischen Tradition des Midrasch ermöglicht sie, mit Leichtigkeit und auch Spaß die biblischen Texte lebendig werden zu lassen. Die Lebensgeschichte der Teilnehmenden und die biblische Geschichte verweben sich dabei miteinander und legen sich gegenseitig aus.

Der Grundkurs führt umfassend in Theorie und Praxis des Bibliologs ein und befähigt, damit zu arbeiten.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird am Ende des Kurses ein Zertifikat des Netzwerkes Bibliolog ausgehändigt.

Leitung: Sr. Ulrike Diekmann CPS

179-18 YOGA UND ACHTSAMKEIT

„Mit einem Auge die Zeit, mit dem anderen die Ewigkeit im Blick.“ (Meister Eckhart)

TERMIN:

FR. 10.08. - SO. 12.08.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 170,00 € / 206,00 €

Die Sehnsucht nach einem gelungenen und erfüllten Leben – innen wie außen – gehört untrennbar zum Menschen dazu. Wie dieses gute Leben aussieht und wie es trotz aller Widrigkeiten erreicht werden kann, muss jeder Mensch für sich beantworten. Yoga und Achtsamkeit unterstützen bei der dazu notwendigen Innenschau, fördern körperliche und seelische Gesundheit und bringen Klarheit und Ruhe in unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Über Bewegungsabläufe, einzelne Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditationen entspannen und kräftigen wir in diesen Tagen sanft die Muskulatur, machen den ganzen Körper geschmeidiger und vertiefen die Selbstwahrnehmung. Atem und Achtsamkeit stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

180-18 WOCHENENDE ZUR GLAUBENSVERTIEFUNG

Thomas von Aquin – Doctor Angelicus

TERMIN:

FR. 10.08. - So. 12.08.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 102,00 € / 142,00 €

Thomas von Aquin und die Theologie – Von Gottsuche und Gotteserkenntnis / Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen.

Informationsblatt zur Kursreihe „Thomas von Aquin“ auf Anfrage

Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 16.02.-18.02.; 20.04.-22.04.; 02.11.-04.11.

Leitung: P. Thaddäus Vos

181-18 AUSZEIT FÜR FRAUEN AN WENDEPUNKTEN

Frauen in Übergängen oder nach einem Neubeginn

TERMIN:
FR. 17.08. - So. 19.08.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 150,00 € / 186,00 €

Frauen in Übergängen oder nach einem Neubeginn benötigen Ruhe, Zeit und Stärke, um in neue Rollen zu finden. Neuorientierung, z.B. an einem anderen Lebensort, nach überstandener Krankheit, im Ruhestand, als Großmutter usw. benötigt „Bedenkzeit“ und neue Kraft.

Wir wollen an diesem Wochenende Kraft schöpfen: im Reden miteinander und im Besinnen darauf, was uns wirklich wichtig ist; im Entspannen zu Klängen von Musik und Klangschalen; im Meditieren über Worte, die uns nahe gehen. Die Schönheit der Natur, die wir einbeziehen, die Stille und das spirituelle Angebot des Klosters helfen uns bei der Erkenntnis, wie kostbar unser gegenwärtiges Leben ist.

Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

182-18 ATEM UND MALEN

Atemseminar mit Aquarellmalen

TERMIN:
Mo. 20.08. - Fr. 24.08.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 335,50 € / 398,50 €

Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf. Atem ist Leben. Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen beleben den Atem auf verschiedene Weise. Verspannungen lösen sich und Fehlhaltungen werden korrigiert. Die Atemtherapie hilft, die rechte Weise des Atems wieder herzustellen und mit sich selbst in Einklang zu kommen. Dieser Einklang kann vertieft werden durch den freien Umgang mit Farben, durch Malen mit Spontaneität und Freude. Die Farben und das Malen stehen im Vordergrund, nicht das Bild. Künstlerische Kenntnisse und Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malbedarf wird gestellt.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

183-18 EXERZITIEN FÜR ORDENSLEUTE

„Sie schreiten dahin von Kraft zu Kraft“ (Ps 84,8)

Termin:
Mo. 20.08. - Mo. 27.08.

Von dem, was mich leben und aufleben lässt. / Vorträge, Möglichkeit zum

BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN
MS 331,00 € / 331,00 €

Einzelgespräch
Leitung: P. Christian Brüning

184-18 WOCHENENDE FÜR PAARE

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“ (Erich Fried)

TERMIN:
FR. 24.08. - So. 26.08.
BEGINN 17.00 UHR
ENDE 16.00 UHR

Atemholen und Innehalten für Paare. Zeit für sich – Paargespräch – Austausch in der Gruppe – meditative Übungen – Kino-Film – Gottesdienst in der Abteikirche

KOSTEN:
MS 125,00 € / 165,00 €

Leitung: Gabriele Polfuß,
P. Sebastian M. Debour

185-18 RADWANDEREXERZITIEN

AUF WEGEN ZUM INNEREN FRIEDEN

TERMIN:
Mo. 27.08. - FR. 31.08.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 205,50 € / 265,50 €

Von Gerleve aus fahren wir durch Landschaften und steuern Ziele an, die uns spirituell anregen: Die Heimat von Glaubenszeugen der Region, Wallfahrtsorte, Kirchen. Sie bringen ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (8 € am Tag). Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Andreas Geilmann

186-18 ZEN-MEDITATION UND MYSTISCHE TEXTE

Sitzen und lesen

TERMIN:
MO. 27.08. - FR. 31.08.
BEGINN 16.00 UHR
ENDE 11.00 UHR
KOSTEN:
MS 205,50 € / 265,50 €

Das Herzstück dieser Tage, die im Schweigen verbracht werden, ist die Sitzmeditation (sieben Einheiten pro Tag, jedes Mal 30 Minuten). Am Nachmittag wird ein Predigttext von Meister Eckhart (geb. um 1295, gest. 1366) gelesen und erläutert.

Leitung: Pfr. Heinz-Georg Surmund

187-18 EXERZITIEN FÜR OBLATEN UND INTERESSIERTE

Ora et labora et lege

TERMIN:

MO. 27.08. - FR. 31.08.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 200,50 € / 260,50 €

Tage im Rhythmus des Klosters, dabei mit der Regel des heiligen Benedikt als Richtschnur das eigene Leben gestalten lernen. Gebet, Stille und Impulse, gemeinsame Text-Arbeit.

Bei gutem Wetter auch Mitarbeit im Bereich des Klosters (bitte Arbeitskleidung mitbringen).

Leitung: P. Kilian Röhl

188-18 GLAUBE UND LEBEN

Pilgerwege im Herzen tragen (vgl. Ps 84,6)

TERMIN: FR. 31.08. - So. 02.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 190,00 € / 226,00 €

Pilgern – der Sehnsucht trauen, sich ein Ziel stecken, aufbrechen, mit wenig Gepäck losgehen. Um das zu erfahren, muss man sich aber nicht gleich nach Santiago oder Trier auf den Weg machen, sondern das lässt sich auch im Alltag einüben. Denn beim Pilgern kommt es nicht so sehr auf zurückgelegte Kilometer an, sondern auf Haltungen, die aus dem Glauben kommen und dabei helfen wollen, lebendig zu sein und zu werden.

Leitung: Andrea Schwarz

189-18 TAG DER STILLE IM VOLLEN SCHWEIGEN

Zazen-kai für Geübte

TERMIN: SA. 01.09.
BEGINN 09.00 UHR
ENDE 20.00 UHR
KOSTEN: MS 28,80 € / 28,80 €

Zazen – Dokusan – Eucharistiefeier; Gelegenheit zur Teilnahme an Sext und Vesper.

Teilnehmerkreis: nur Geübte; nach Möglichkeit bringe jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mit.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

190-18 EXERZITIEN IN DER KLEINGRUPPE

Jesus – Gott rettet, Gott heilt.

TERMIN: Mo. 03.09. - FR. 07.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 200,50 € / 260,50 €

Heilungsberichte in den Evangelien. Impulse – Meditationen – Austausch im Gespräch miteinander.

Leitung: P. Erasmus Tripp

191-18 MYSTIK UND COACHING

Basisseminar II

TERMIN: FR. 07.09. – Mi. 12.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 13.00 UHR
KOSTEN: MS 672,50 € / 761,50 €

Mentales Heilen - wie geht das?

Leitung: Sabine Bobert

192-18 EXERZITIEN ZU FUß UND AUF RÄDERN

Auf Wegen zum inneren Frieden

TERMIN: Mo. 10.09. - Fr. 14.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 205,50 € / 265,50 €

Rad- und Wanderexerzitien auf den Glaubensspuren des Münsterlandes: Wir begegnen Glaubenszeugen wie Bruder Klaus, Ludgerus, Heriburg und Anna Katharina Emmerick und fragen nach ihrer Botschaft für unser Leben heute. Zeiten der Stille und des gemeinsamen Austausches. Sie bringen ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (8 €/Tag).

Leitung: Thorsten Wellenkötter

193-18 MYSTIK UND COACHING

Aufbauseminar V

TERMIN: Mi. 12.09. - Fr. 14.09.
BEGINN 14.30 UHR
ENDE 13.00 UHR
KOSTEN: MS 320,00 € / 356,00 €

Sterben als Geburt – Die mystische Seite von Sterben und Tod

Leitung: Sabine Bobert

194-18 HEILUNG NACH FRÜHEM KINDSVERLUST

Wege zum Schattenkind

TERMIN: Fr. 14.09. - So. 16.09.
BEGINN 16.30 UHR
ENDE 15.00 UHR
KOSTEN: MS 88,00 € / 88,00 €

Der Tod eines Kindes in der Schwangerschaft hinterlässt oft tiefe Spuren der Verletzung. Bei einer Abtreibung ist der Zugang zur Trauerarbeit häufig erschwert. Der Verlust eines Kindes bedarf eines angemessenen Abschieds. Heilung ist ein Geschehen, das Körper, Geist und Seele einbezieht. An diesem Wochenende kommen Frauen zusammen, um heilsame Impulse in kurzen Vorträgen, Gesprächsrunden, Einzelgesprächen, geistlicher Begleitung, Anbetung, Bewegung, Bibliodrama, Meditation, u.v.m. zu erleben.

In diesem Seminar sind Frauen mit und ohne konfessioneller oder religiöser Ausrichtung willkommen. Die geistlichen Angebote des Seminars sind in der christlich-katholischen Spiritualität beheimatet.

Leitung: Adelheid Kentrup,

Dr. Angelika Pokropp-Hippen

195-18 KREATIVE EINKEHRtage

Wer rastet, rostet – Chorsingen für Menschen ab 50

TERMIN: Mo. 17.09. - So. 23.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 9.00 UHR
KOSTEN: MS 382,50 € / 472,50 €

Jeder kann singen: Wir laden alle ab 50 Jahren zu einem Workshop ein, in dem wir uns mit der eigenen Stimme beschäftigen. Musik gehört in allen Kulturen zum Leben: Singen, Tanzen, Instrumente bauen und spielen. Wir experimentieren mit der Stimme, lassen sie zum Klingen bringen, singen kleine Motetten, alte und neue Lieder. Voraussetzung ist die Lust am Experiment. Wir werden hören, was wir in Spielen, Songs, Kanons und einfachen Chorsätzen miteinander gestalten können.

Leitung: Martin Rieker,
Anna Lena Schuppe (Stimmbildung)

196-18 WANDEREXERZITIEN

Auf Wegen zum inneren Frieden

TERMIN: Mo. 24.09. – Fr. 28.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 226,50 € / 286,50 €

Wanderungen von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei jedem Wetter! – Impulse anhand ausgesuchter Filme – Gespräche

Leitung: Petra Kleene,
Monika Stockmann

197-18 EXERZITIEN

Grundhaltungen spirituellen Lebens mit Bildern des Stuttgarter Psalters

TERMIN: Fr. 28.09.. – So. 30.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 151,00 € / 191,00 €

Vor allem die Grundhaltungen, mit denen wir dem Leben begegnen, sind entscheidend dafür, wie wir unseren Weg gläubig gehen können. Das Nachdenken darüber kommt im Alltag aber oft zu kurz. Einigen Gedanken wollen wir in diesen Tagen besonders Raum geben. Begleiten werden uns dabei vor allem die Psalmen der Bibel und die alten Bilder des Stuttgarter Psalters (820 – 830) in ihrer kraftvollen und inspirierenden Deutung des konkreten geistlichen Lebens.

Elemente der Tage sind Impulse mit Bildern und Texten, Übungen, persönlichen Reflexionen und Austausch sowie Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

Leitung: Sr. Johanna Domek

198-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLIGEM SCHWEIGEN *Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ*

TERMIN:
FR. 28.09. - So. 30.09.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).

Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

199-18 GLAUBE UND LEBEN *Sinnerfüllte Gestaltung des Ruhestandes*

TERMIN:
Mo. 01.10. – Fr. 05.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 252,50 € / 315,50 €

Frauen und Männer zwischen 55 und 70 Jahren sind herzlich eingeladen, mit Gleichgesinnten darüber nachzudenken, wie sie ihren Ruhestand/ihren Lebensabend sinnerfüllt gestalten können. Dabei helfen uns Impulse, der Austausch mit anderen, aber auch Zeit der Ruhe und Muße sowie die Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Wir wollen uns bewegen, und auch kreative und meditative Elemente werden zum Einsatz kommen.

Bitte bringen Sie außer wetterfester und

bequemer Kleidung auch gerne Anregungen mit, z.B. Ihre Lieblingsmusik, Texte,

die sie hilfreich begleiten, Bücher, Geschichten, Erfahrungen im Ehrenamt.

Leitung: Gabriele Polfuß

200-18 SPIRITUELLE WEGBEGLEITUNG MIT DER AQUARELLFARBE

Malen aus der eigenen Tiefe

TERMIN:

Mo. 01.10. - Fr. 05.10.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 15.00 UHR

KOSTEN:

MS 331,00 € / 391,00 €

Diese Tage bieten die Möglichkeit, unseren inneren Reichtum und die bunte Fülle unseres Lebens zu entdecken und dieser Fülle in hellen und dunklen und transparent leuchtenden Aquarell-Farben Ausdruck zu geben. Die fließende Farbe auf feuchtem Papier lässt uns einüben im Loslassen, im Fließen lassen, dem Fluss unseres Lebens zu trauen. Mit der Fülle der Farben können wir ausprobieren, welche Vielfalt das Leben für uns bereithält. Durch Meditation, Körperspürübungen, Naturerfahrungen und Märchenarbeit werden die Bilder wie von selbst entstehen, dazu braucht es keine Vorkenntnis oder künstlerische Begabung, nur den Mut und die Bereitschaft, sich einzulassen.

Aquarellmalen – Einheiten der Stille – Sitz- und Gehmeditation – Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Margret Steentjes

201-18 KONTEMPLATION IM HERZENSGEBET

„Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich.“ (Meister Eckhart)

TERMIN:

Mo. 01.10. - Fr. 05.10.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 200,50 € / 260,50 €

Das kontemplative Gebet ist ein Weg zur eigenen Mitte, wo der Mensch sich dem liebenden und gütigen Blick Gottes öffnet und erkennt, wer er selbst ist und wo er auf seinem Weg steht. Die Hinführung zum kontemplativen Gebet ist die Einübung im Herzens- oder Jesusgebet.

Struktur: Durchgängiges Schweigen;
mehrere Meditationseinheiten;

methodische Anleitung; Spaziergänge in der Natur; Leib- und Wahrnehmungsübungen; Einzelgespräche.

Leitung: Br. Matthäus Weber

202-18 GLAUBE UND LEBEN

Liturgie – die große Unbekannte?

TERMIN: Eine Annäherung an die zentralen
FR. 05.10. - So. 07.10. Elemente der Liturgie. Impulse,
BEGINN 17.30 UHR Gespräche, Stille, Gottesdienst.
ENDE 16.00 UHR Leitung: P. Daniel Hörnemann
KOSTEN:
MS 102,00 €/142,00 €

203-18 EINKEHRTAGE MIT LUPE ODER MAKROOBJEKTIV

Von der Schönheit der Schöpfung lässt sich auf die Schönheit des Schöpfers schließen (Weish 13,5)

TERMIN: Miteinander (wieder) staunen lernen über
FR. 05.10. - So. 07.10. die kleinen Wunder der Schöpfung.
BEGINN 17.30 UHR Bitte bringen Sie eine Lupe oder
ENDE 16.00 UHR Digitalkamera und Laptop mit – und für
KOSTEN: alle Fälle Regenbekleidung.
MS 102,00 € / 142,00 € Praktische Übungen draußen in der Natur
und Austausch in der Gruppe über die
eigene Perspektive beim Fotografieren
und im Glauben.
Leitung: P. Christian Brüning

204-18 FILMEXERZITIEN UND WANDERN

Wege zum inneren Frieden

TERMIN: Miteinander gute Filme schauen,
Mo. 08.10. – Fr. 12.10. besprechen und wandern. Wanderungen
BEGINN 17.30 UHR von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei
ENDE 10.00 UHR jedem Wetter
KOSTEN: Leitung: Pfr. Thomas Damm,
MS 286,50 € / 346,50 € Andreas Geilmann

205-18 HERBSTTAG DER STILLE UND BESINNUNG

Geborgenheit im Glauben

TERMIN: Im Herbst, wenn die Natur geprägt ist von
Mi. 10.10. gedeckten Farben, Reife und Stille,
BEGINN 09.00 UHR gelingt es häufig, das Innere zu
ENDE 18.00 UHR erforschen und in Gedanken die Ernte

KOSTEN:
MS 49,30 € / 49,30 €
(INKL. MITTAGESSEN UND
NACHMITTAGSKAFFEE)

unseres Lebens einzufahren. Wir gönnen uns einen Tag der Meditation und Entspannung, an dem innere Einkehr geschieht und wir wieder, oder sogar ganz neu, eine heitere Gelassenheit auf das Zukünftige hin entwickeln können. Impulse aus den Psalmen, Musik, Klang- und Naturerfahrungen werden uns an diesem Tag begleiten.

Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

206-18 MEDITATION NACH DER LEHRE VON GERDA ALEXANDER

Sich im Augenblick bewegen

TERMIN:
FR. 12.10. - So. 14.10.
BEGINN 16.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 150,00 € / 186,00 €

Die Übungen bieten die Gelegenheit, durch Bewegung und Ruhe zu sich selbst zu kommen und in sich wieder ein ausgewogenes Spannungsgefüge zu finden. Dadurch fördern wir ganzheitlich unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Leitung: Marie Theres Smit

207-18 GLAUBE UND LEBEN

„Nicht Juden und Heiden, nicht Sklaven und Freie, nicht Mann und Frau“ (Gal 3,28)

TERMIN:
FR. 12.10. - So. 14.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Die Revolution des Frauenbildes im Urchristentum und was daraus wurde.

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

208-18 WOCHENENDE FÜR PAARE

*Beziehung braucht Spiritualität – braucht Beziehung
Spiritualität?*

TERMIN:
FR. 12.10. - So. 14.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:

Ein Blick auf die Höhen und Tiefen unseres gemeinsamen Weges, auf Entwicklungen in der Vergangenheit und Hoffnungen für unsere Zukunft.

Zeiten für Meditation, Kreativität,

MS 102,00 €/142,00 €

Gespräch, Stille, Gottesdienst.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

209-18 GENUSS TRIFFT KLOSTER

Kulinarische Besinnungstage für Männer

TERMIN: Mo. 15.10. – Do. 18.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 218,50 € / 263,50 €

Kochen, Brauen und Destillieren mit Leib und Seele gehört zur klösterlichen Tradition. Was die Schöpfung Gutes bietet, wird in der Klostergastronomie zeitgemäß zubereitet und verkostet. Ess- und Trinkgewohnheiten lassen sich mit Fragen nach Gesundheit und Spiritualität verbinden: Was tut mir gut? Was ist das rechte Maß? Unter Männern lässt sich manches offener besprechen. Kochen in der Küche der Kloster-gaststätte, Besuch der Kornbrennerei Sasse (Kooperationspartner der Abtei Gerleve), Vorträge, Gespräche, Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der Mönche.

Leitung: Andreas Geilmann,
Hans-Joachim Köhn

210-18 GESTALTERISCHE KREATIVITÄT UND SELBSTERFAHRUNG

Ein neuer Zugang zu mir selbst – Gestalterische Kreativität und Selbsterfahrung

TERMIN: Mo. 15.10. - Fr. 19.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN: MS 308,50 € / 371,50 €

Freies schöpferisches Handeln lädt dazu ein, neue künstlerische Techniken und Materialien auszuprobieren und mit ihnen zu experimentieren. Wir werden u.a. das intuitive Malen und Experimentelle Aquarellieren kennenlernen, mit Ton plastisch gestalten, Collagen anfertigen und Materialmandalas entwerfen. Entdecken Sie hierbei Ihre ganz persönlichen kreativen Vorlieben und Talente, denn jede(r) ist als kreativer Mensch auf die Welt gekommen. Die ruhige und kraftvolle Atmosphäre des Klosters bietet den geeigneten Raum zur Stille, Spiritualität und zur Entwicklung der individuellen schöpferischen Gestaltungskraft. In der Kleingruppe werden wir die gesammelten Erfahrungen wertfrei austauschen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Experimentierfreude und Neugierde dagegen erwünscht.

Alle Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Leitung: Gabriele Baier-Terstegen

211-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN: MO. 15.10. - FR. 19.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 11.00 UHR
KOSTEN: MS 202,50 €/262,50 €

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).

Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.

Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

212-18 EINKEHRTAGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Zielgerichtet handeln im (Arbeits-) Alltag durch meditatives Bogenschießen

TERMIN: FR. 19.10. – So. 21.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN: MS 280,00 € / 316,00 €

Situationsanalyse, Zieldefinition, Positionierung und Ausrichtung, Ressourcen und Potenziale, Zielerreichung – durch den meditativen Charakter des Bogenschießens können bekannte Begriffe neu wahrgenommen und umgesetzt werden.

Impulse und intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil – das erwartet Sie bei unseren Einkehrtagen für Führungskräfte.

Leitung: Martin Scholz

213-18 IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Einzelexerzitionen mit Gemeinschaftselementen

TERMIN:
FR. 19.10. – FR. 26.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 353,50 € / 473,50 €
ORDENSLEUTE 358,00 €

Die Exerzitionen wollen den Teilnehmenden Gott als Anfang, Mitte und Ziel seines Lebens zeigen, ihn zur Entscheidung für Jesus Christus ermutigen.

Teilnehmerkreis: Interessierte, die Erfahrungen im persönlichen Beten, Bereitschaft und Offenheit mitbringen, sich auf diese Form von Exerzitionen einzulassen.

Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

214-18 KREATIVE EINKEHRTAGE

Hast du Töne?

TERMIN:
Mo. 22.10. - FR. 26.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 283,50 € / 346,50 €

Es ist eine besondere Erfahrung, selbst Musik zu machen, erst recht mit unserem ureigenen Instrument, der Stimme. Sie ist Ausdruck der Seele, schützens- und achtenswert. Viele Menschen würden gerne (mal wieder) singen, trauen sich aber nicht so recht, werden zurückgehalten von eigenen oder fremden Erwartungen oder Abwertungen. Jeder kann singen! Sie sind eingeladen, mit der Stimme zu experimentieren, Resonanzräume zu erkunden, Atem zum Schwingen zu bringen. Wir singen einstimmig oder mehrstimmig in Spielen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen. Wie geht das, sich einfügen, den eigenen Ton halten, Zusammenklang und Dissonanz gestalten...?

Vielleicht kann sich in der Zeit, in der Musik erklingt oder in der wir sie machen, für einen Augenblick der Himmel öffnen.

Leitung: Theo Wedding

215-18 ATEMSEMINAR MIT MEDITATION

Den Atem erfahren

TERMIN:
FR. 26.10. – So. 28.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR

Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf. Atem ist Leben. Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen beleben den Atem auf verschiedene Weise.

KOSTEN:
MS 179,00 € / 215,00 €

Verspannungen lösen sich und Fehlhaltungen werden korrigiert. Die Atemtherapie hilft, die rechte Weise des Atems wieder herzustellen und mit sich selbst in Einklang zu kommen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein. Bitte bequeme, warme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

216-18 EIN WOCHENENDE FÜR ERWACHSENE

Meine Eltern werden alt – Mut und Inspiration für neue Wege

TERMIN:
FR. 26.10. - So. 28.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 144,00 € / 180,00 €

Kaum ein Thema hat sich zu einem solchen gesellschaftlichen „Dauerbrenner“ entwickelt wie das des zunehmenden Problems der Betreuung und Versorgung alter Menschen. Geht es dabei noch um die eigenen Eltern, kommt hohe persönliche Betroffenheit hinzu. – Wir möchten an diesem Wochenende allen ein Forum bieten, die sich von diesem Problemkreis angesprochen fühlen und den Fragen und Befürchtungen Raum geben. Aber auch das Entdecken unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten sowie das Aufzeigen neuer Wege werden uns beschäftigen.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

217-18 EIN WOCHENENDE FÜR PAARE

Wir werden wohl nie fertig – Das Leben ist eine Baustelle

TERMIN:
FR. 26.10. - So. 28.10.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Ein Wochenende zum Innehalten für Paare in Freundschaft und Ehe

Leitung: P. Daniel Hörnemann

218-18 BESINNUNGSTAGE FÜR MÄNNER

Jeder Mann bleibt ein Leben lang Sohn seines Vaters!

TERMIN:
Mo. 29.10. - FR. 02.11.

Männer haben viele Aufgaben, Funktionen und Rollen. Manches kommt

BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 194,50 € / 257,50 €

im Laufe des Lebens dazu, anderes fällt weg. Was bleibt, ist, dass jeder Mann auch Sohn ist und von seinem Vater geprägt wurde. Mit diesem individuellen Vater-Bild ist jeder Sohn auf seine Weise unterwegs, ein Leben lang. Wer sich mit seinem Vater auseinandersetzt, lernt sich selbst immer besser verstehen und kommt dabei vielleicht endlich zur Ruhe. Und diese Ruhe könnte auf das eigene Gott-Vater-Bild ausstrahlen.

Es bringt Gelassenheit und Frieden, sich mit seiner Vaterbeziehung auseinander zu setzen und zu versöhnen. Denk- und Bewegungsimpulse, gemeinsam als Männer in der Umgebung des Klosters unterwegs sein und Zeit haben, zu sich zu finden.

Leitung: Joachim Bergel

219-18 MYSTIK UND COACHING

Basisseminar I

TERMIN:
FR. 02.11. - So. 04.11.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 250,00 € / 286,00 €

Den mystischen Weg heute gehen

Leitung: Sabine Bobert

220-18 WOCHENENDE ZUR GLAUBENSVERTIEFUNG

Thomas von Aquin – Doctor Angelicus

Termin:
FR. 02.11. - So. 04.11.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

Thomas von Aquin und die Poesie der Eucharistie – Von Anbetung und Dichtung
Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen.

Informationsblatt zur Kursreihe „Thomas von Aquin“ auf Anfrage.

Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 16.02.-18.02.; 20.04.-22.04.; 10.08.-12.08.2018

Leitung: P. Thaddäus Vos

221-18 IGNATIANISCHE EINZELEXERZITIEN

Einzelexerziten in durchgehendem Schweigen

TERMIN:
FR. 02.11. – FR. 09.11.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 353,50 € / 473,50 €
ORDENSLEUTE 358,00 €

Exerziten sind eine Zeit, um im Lichte Gottes sich selbst und dem eigenen Leben in Ruhe zu begegnen, um im betenden Umgehen mit dem Wort Gottes die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen und das Leben neu auszurichten. Diese Exerziten sind am Prozess des Einzelnen orientiert mit vier Stunden persönlicher Gebetszeit am Tag und täglichem Einzelgespräch. Teilnehmen kann, wer zu durchgängigem Schweigen fähig ist. Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerziten entscheidet sich in einem Vorgespräch.

Leitung: Br. Matthäus Weber

222-18 MYSTIK UND COACHING

Aufbauseminar I

TERMIN:
Mo. 05.11. - Di. 06.11.
BEGINN 09.15 UHR
ENDE 17.30 UHR
KOSTEN:
MS 308,50 € / 308,50 €

Den Lebenstraum leben – von der Vision zum Projekt

Leitung: Sabine Bobert

223-18 KREATIVE EXERZITIEN MIT DER DIGITALKAMERA

Vom Glaubenszeugnis geschaffener Schönheit in der Sakralkunst

TERMIN:
Mo, 05.11. – FR. 09.11.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 10.00 UHR
KOSTEN:
MS 200,50 € / 260,50 €

Miteinander staunen lernen. Fotografiert wird in verschiedenen Kirchen unserer Umgebung.

Bitte bringen Sie Digitalkamera und Laptop mit. Praktische Übungen und Austausch in der Gruppe über die Perspektive beim Fotografieren und im Glauben.

Leitung: P. Christian Brüning

224-18 GRUNDKURS PSALMEN

„Verstehst du auch, was du liest?“ (Apg 8,30)

TERMIN:
FR. 09.11. - So. 11.11.

Wir versuchen eine Annäherung an die fremde Welt alttestamentlicher Texte und

BEGINN 17.30 UHR erarbeiten gemeinsam ausgewählte
ENDE 16.00 UHR Psalmen.
KOSTEN: Leitung: P. Daniel Hörnemann
MS 102,00 € / 142,00 €

225-18 GLAUBE UND LEBEN

Geistliche Umwelten jenseits des Menschen

TERMIN: Orte und Landschaften in der Bibel und
FR. 09.11. - So. 11.11. im Christentum
BEGINN 17.30 UHR Vorträge, Gespräch, Stille
ENDE 16.00 UHR Leitung: P. Elmar Salmann
KOSTEN:
MS 102,00€ / 142,00 €

226-18 EXERZITIEN FÜR PRIESTER UND DIAKONE

Große Gestalten katholischer Spiritualität

TERMIN: Wir brauchen überzeugende Vorbilder,
Mo. 12.11. - Fr. 16.11. Männer und Frauen (nicht nur
BEGINN 17.30 UHR kanonisierte!) aus der Geschichte der
ENDE 10.00 UHR Kirche, die uns Freude machen am
KOSTEN: gemeinsamen Glauben als Christen und
MS 200,50 € / 260,50 € uns in unserer Nachfolge ermutigen
können.
Leitung: Abt em. Pius Engelbert

227-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN: Hinfinden zur heilsamen Weisheit des
Mo. 12.11. - Fr. 16.11. Stille-Seins und zum inneren Einheits-
BEGINN 17.30 UHR grund unseres Menschseins. Völliges
ENDE 11.00 UHR Schweigen. Übung der Kontemplation im
KOSTEN: Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in
MS 202,50 € / 262,50 € der Tradition des Sôtô (ohne
Koanschulung).
Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten
zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur
Teilnahme an den Gottesdiensten in der
Abteikirche.
Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte;
wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein)
Sitzkissen mitbringen.

Der Haltung des Zen entsprechend
reichen wir zu den Mahlzeiten
vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

228-18 YOGA UND ACHTSAMKEIT

*„Mit einem Auge die Zeit, mit dem anderen die Ewigkeit
im Blick.“ (Meister Eckhart)*

TERMIN:

FR. 16.11. - So. 18.11.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 16.00 UHR

KOSTEN:

MS 170,00 € / 206,00 €

Die Sehnsucht nach einem gelungenen
und erfüllten Leben – innen wie außen –
gehört untrennbar zum Menschen dazu.
Wie dieses gute Leben aussieht und wie
es trotz aller Widrigkeiten erreicht werden
kann, muss jeder Mensch für sich
beantworten. Yoga und Achtsamkeit
unterstützen bei der dazu notwendigen
Innenschau, fördern körperliche und
seelische Gesundheit und bringen
Klarheit und Ruhe

in unsere Gedanken, Gefühle und Hand-
lungen.

Über Bewegungsabläufe, einzelne Yoga-
Haltungen, Atemübungen und
Meditationen entspannen und kräftigen
wir in diesen Tagen sanft die Muskulatur,
machen den ganzen Körper
geschmeidiger und vertiefen die
Selbstwahrnehmung. Atem und
Achtsamkeit stehen bei allen Übungen im
Vordergrund.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und –
falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

229-18 ABSCHIED – UMBRUCH – NEUBEGINN

*Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch
wahrnehmendes Bogenschießen*

TERMIN:

FR. 16.11. - So. 18.11.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 13.00 UHR

KOSTEN:

MS 227,50 € / 262,50 €

Abschied(e) und Neubeginn sind zentrale
Themen des Lebens. Familiäre
Trennungen, berufliche Veränderungen,
Krankheit oder Tod fordern uns heraus.
Durch den wahrnehmenden Charakter
des Bogenschießens werden Impulse

gegeben für ein bewusstes Abschiednehmen und Neubeginnen. Die Impulse werden durch praktische Übungen mit Bogen und Pfeil umgesetzt. Der Kurs wird durch eine zertifizierte Trauerbegleiterin (Bundesverband Trauerbegleitung) unterstützt, die für Einzelgespräche zur Verfügung steht.

Leitung: Martin Scholz

230-18 EINE AUSZEIT FÜR FRAUEN

Endlich Zeit für mich!

TERMIN:

Mo. 19.11. - Fr. 23.11.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 252,50 € / 315,50 €

Mitten in der dunklen Jahreszeit laden wir Sie ein, ihren verpflichtenden Alltag zu unterbrechen, um von der Betriebsamkeit und den ständigen Ansprüchen zurück zu treten. Es erwartet sie eine Zeit des Innehaltens und Atemschröpfens, eine Zeit der Stille und Besinnung. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen, Bewegung und Entspannung sowie dem Einsatz von kreativen und meditativen Elementen wollen wir den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken stärken, um den Alltag weiterhin zu meistern.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

231-18 FELDENKRAISMETHODE

Bewusstheit durch Bewegung. Auf dem Weg zu mir selbst

TERMIN:

Mo. 19.11. - Fr. 23.11.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 319,50 € / 382,50 €

Wie oft erleben wir in unserem Alltag Schwere und Belastung und verspüren den Wunsch nach Leichtigkeit und Wohlbefinden. Wir laden Sie ein, in angeleiteten, sorgfältig ausgesuchten Übungseinheiten mit Ruhe und Achtsamkeit bewusst ihren Körper wahrzunehmen und Bewegungen zu erspüren, die Ihnen Sicherheit und Wohlbefinden vermitteln. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, angenehmer und ökonomischer mit sich umzugehen. Gehen Sie mit mehr Beweglichkeit, weniger Anstrengung und Kraftaufwand sowie mehr Wohlbefinden durch den Alltag. Große Bedeutung wird die Entdeckung des Zusammenspiels von

Kopf, Wirbelsäule und Becken haben. Ein Angebot für alle, die neugierig sind auf die Sprache ihres Körpers, neue Gedanken entwickeln und ihrer Seele zu mehr Harmonie verhelfen möchten.

Die Feldenkrais-Übungen erfolgen hauptsächlich im Liegen auf dem Boden. Bitte eine Decke, Matte (wenn vorhanden), bewegungsfreundliche Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Manfred Bechstein

232-18 BESINNUNGSTAGE FÜR MÄNNER

Großväter sind Männer, die vom lieben Gott eine zweite Chance bekommen haben!

TERMIN:

Mo. 26.11. - Fr. 30.11.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 10.00 UHR

KOSTEN:

MS 194,50 € / 257,50 €

Väter versuchen, alles richtig zu machen, und geben ihr Bestes. Der Anspruch, allen gerecht zu werden, ist vielfach ein Spagat, der sie selbst zerreißt. Trotz aller Anstrengungen kommt manchmal die Familie dabei einfach zu kurz. Ganz anders Großväter: Sie müssen nichts mehr. Es muss nicht das Beste sein. Großväter sind einfach da, präsent, und das ist wunderbar. Väter können von Großvätern die Präsenz lernen, und wer will, kann sich auch auf das Großvatersein vorbereiten. Selbst erfahrene Großväter können für sich eine Auszeit nehmen, um tiefer zu verstehen, was es heißt: „Man kann auch alles anders sehen!“.

Denk- und Bewegungsimpulse, gemeinsam als Männer in der Umgebung des Klosters unterwegs und Zeit, zu sich zu finden.

Leitung: Joachim Bergel

233-18 MYSTIK UND COACHING

Aufbauseminar IV

TERMIN:

Fr. 30.11. - Mi. 05.12.

BEGINN 17.30 UHR

ENDE 13.00 UHR

KOSTEN:

MS 678,50 € / 761,50 €

Der Weg zur Einheitserfahrung

Leitung: Sabine Bobert

234-18 ADVENTLICHES WOCHENENDE

Staunen lernen vor dem Wunder der Weihnacht

TERMIN: Die O-Antiphonen als Hilfestellung.
FR. 30.11. - So. 02.12. Betrachtung, Stille, Gespräche,
BEGINN 17.30 UHR Gottesdienste.
ENDE 16.00 UHR Leitung: P. Daniel Hörnemann
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

235-18 GESTALT-EXERZITIEN IN DER KLEINGRUPPE

„Wandle vor meinem Angesicht und sei ganz.“ (Gen 17,1)

TERMIN: Schritte der Reifung und Ganzwerdung im
Mo. 03.12. - Fr. 07.12. heilenden Blick Gottes
BEGINN 17.30 UHR Leitung: P. Sebastian M. Debour,
ENDE 11.00 UHR Gabriele Polfuß
KOSTEN:
MS 233,00 € / 293,00 €

236-18 TAG DER STILLE UND BESINNUNG

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns, Gott ...“ (Eugen Eckert)

TERMIN: Der Vers dieses Liedes wird sich wie ein
Mi. 05.12. roter Faden durch den Besinnungstag
BEGINN 10.00 UHR ziehen. Er greift wohl das Empfinden
ENDE 18.00 UHR vieler Menschen auf: Gerade in der
KOSTEN: Adventszeit spüren wir häufig mehr als
MS 28,80 € / 28,80 € sonst Sehnsucht nach Glück und Liebe,
(INKL. MITTAGESSEN UND nach Frieden und Beistand, nach Heilung
NACHMITTAGSKAFFEE) und Ganzsein: Der Besinnungstag lädt
ein, zu lauschen, welcher Sehnsucht ich
im Moment Raum geben möchte.
Impulse, Zeiten der Stille und der
Gemeinschaft werden den Tag prägen.
Leitung: Sr. Maria Monika Niehues SND,
Sr. Maria Georgi Wieborg SND

237-18 ADVENTLICHES WOCHENENDE

Anfang, Verheißung und Erwartung

TERMIN: Gestalten des Anfangs, der Verheißung
FR. 07.12. - So. 09.12. und der Erwartung – in der Bibel und
BEGINN 17.30 UHR in unserem Leben.
ENDE 16.00 UHR Betrachtungen, Gespräch, Stille
KOSTEN: Leitung: P. Elmar Salmann

MS 102,00 €/142,00 €

238-18 BIBEL UND GLAUBE

„Ist das nicht der Sohn des Zimmermanns?“ (Mt 13,55)

TERMIN: Was wir von Jesus glauben – was wir von
FR 07.12. - So. 09.12. Jesus wissen. Textarbeit und Gespräch.
BEGINN 17.30 UHR Leitung: P. Georg M. Eisenstein
ENDE 16.00 UHR
KOSTEN:
MS 102,00 € / 142,00 €

239-18 SCHWEIGESEMINAR

„Dies ist mein geliebter Sohn“ (Mt 3,17a)

TERMIN: Übung des Jesusgebetes. Volles
Mo. 10.12. - Fr. 14.12. Schweigen – Übungen mit dem Leib – Ein
BEGINN 17.30 UHR Vortrag täglich – 7-8 Meditationsübungen
ENDE 10.00 UHR täglich (je ca. 25 Minuten) – persönliche
KOSTEN: Aussprache.
MS 246,50 € / 306,50 €

Teilnehmerkreis: Interessierte (für
psychisch Kranke nicht geeignet)

Leitung: P. Gregor Mundus

240-18 STRESS BEWÄLTIGEN – INNERE RUHE FINDEN

„Man muss vieles, das unser Ohr trifft, nicht hören, als wäre man taub, und dafür Sinn und Verstand auf das richten, was dem Herzen den Frieden bringt.“ (Thomas v. Kempen)

TERMIN: Lang anhaltender Stress kann krank
Fr. 14.12. – So. 16.12. machen – körperlich und seelisch, bis hin
BEGINN 17.30 UHR zum Burnout. Um Stress wirksam
ENDE 16.00 UHR bewältigen zu können, braucht es die
KOSTEN: klare Sicht auf das persönliche
MS 180,00 € / 216,00 € Stresserleben und die heilsame
Erkenntnis, dass bisher unentdeckte
Ressourcen vorhanden sind.

An diesem Wochenende gibt es
Anregungen und Impulse sowie die nötige
Ruhe und Entspannung, um den
individuellen Stressoren auf den Grund zu
gehen, nach neuen Lösungsansätzen
Ausschau zu halten und Kraft zu
schöpfen.

Achtsamkeitsübungen, sanfte
Bewegungen für den Körper, Atemarbeit,
Übungen zur Selbstreflexion und

psychischen Flexibilität. Bitte bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

Leitung: Barbara Münzer

241-18 ADVENTLICHES WOCHENENDE

Staunen lernen vor dem Wunder der Weihnacht

TERMIN: Die O-Antiphonen als Hilfestellung.
FR. 14.12. - So. 16.12. Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.
BEGINN 17.30 UHR
ENDE 16.00 UHR Leitung: P. Daniel Hörnemann
KOSTEN:
MS 102,00 €/142,00 €

242-18 WEIHNACHTSZEIT UND JAHRESWECHSEL

TERMIN: In der Zeit vom 17.12.2018 bis zum
Mo. 17.12. - Mi. 02.01. 02.01.2019 nehmen wir Gäste auf, die diese Tage mit uns verbringen möchten. Ein ausdrückliches Programm wird es nicht geben, allerdings ein gestaltetes Beisammensein an Weihnachten und zwischen Weihnachten und Neujahr einen Vortrag pro Tag. Ansonsten ist die Liturgie dieser Tage genügend „Programm“.

243-18 MEDITATIONSTAGE IN VÖLLIGEM SCHWEIGEN

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

TERMIN: Hinfinden zur heilsamen Weisheit des
FR. 28.12. - Di. 01.01.19 Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund unseres Menschseins. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (zazen) und Gehen (kinhin). Zen in der Tradition des Sôtô (ohne Koanschulung).
BEGINN 17.30 UHR Impulsvortrag – begrenzte Möglichkeiten zum Einzelgespräch – Gelegenheit zur Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abteikirche.
ENDE 16.00 UHR Teilnehmerkreis: Anfänger und Geübte; wenn möglich, möge jede(r) ihr (sein) Sitzkissen mitbringen.
KOSTEN: Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.
MS 204,00 € / 284,00 € Leitung: P. Sebastian M. Debour

Alle Preise einschl. Unterkunft und Vollverpflegung

GLAUBE UND GESUNDHEIT

Atemseminare

Fr. 20.04. – So. 22.04. / Mo. 14.05. – Fr. 18.05.

Fr. 22.06. – So. 24.06. / Mo. 20.08. – Fr. 24.08.

Fr. 26.10. – So. 28.10. / Fr. 14.12. – So. 16.12.

Fastenkurse

Fr. 16.03. – So. 25.03.

Feldenkrais

Di. 03.04. – Fr. 06.04. / Mo. 19.11 – Fr. 23.11.

Wander-, Rad- und Sportexerzitien

Di. 02.01. – Fr. 05.01. / Mo. 05.02. – Fr. 09.02.

Mo. 12.03. – Fr. 16.03. / Mo. 11.06. – Fr. 15.06.

Mo. 02.07. – Fr. 06.07. / Mo. 27.08. – Fr. 31.08.

Mo. 10.09. – Fr. 14.09. / Mo. 24.09. – Fr. 28.09.

Mo. 01.10. – Fr. 05.10.

LEBEN AUS DEM GLAUBEN

Exerzitien und Gestaltexerzitien in der Kleingruppe

Mo. 03.09. – Fr. 07.09. / Mo. 03.12. – Fr. 07.12.

Bibeltage

Fr. 13.04. – So. 15.04. / Mo. 06.08. – Fr. 10.08.

Fr. 09.11. – So. 11.11. / Fr. 07.12. – So. 09.12.

Wochenende zur Glaubensvertiefung

Fr. 16.02. – So. 18.02. / Fr. 20.04. – So. 22.04.

Fr. 10.08. – So. 12.08. / Fr. 02.11. – So. 04.11.

Glaube und Leben

Fr. 19.01. – So. 21.01. / Fr. 23.02. – So. 25.02.

Fr. 08.06. – So. 10.06. / Fr. 15.06. – So. 17.06.

Fr. 31.08. – So. 02.09. / Fr. 28.09. – So. 30.09.

Mo. 01.10. – Fr. 05.10. / Fr. 05.10. – So. 07.10.

Fr. 12.10. – So. 14.10. / Fr. 09.11. – So. 11.11.

Schöpfung und Glaube

Mo. 16.07. – Fr. 20.07.

Mystik

Fr. 27.04. – So. 29.04. / Mo. 30.04. – Di. 01.05.

Fr. 07.09. – Mi. 12.09. / Mi. 12.09. – Fr. 14.09.

Fr. 02.11. – So. 04.11. / Mo. 05.11. – Di. 06.11.

Fr. 30.11. – Mi. 05.12.

Abschied – Umbruch – Neubeginn

Fr. 16.11. – So. 18.11.

DER GLAUBE IM JAHRESKREIS

Vor Ostern

Fr. 16.03. – So. 18.03. / Fr. 23.03. – So. 25.03.

Pfingsten

Fr. 18.05. – So. 20.05.

Im Advent

Fr. 30.11. – So. 02.12. / Fr. 07.12. – So. 09.12.

Fr. 14.12. – So. 16.12.

GLAUBE UND KUNST

Kreative Einkehrtage

Fr. 05.01. – So. 07.01. / Fr. 02.03. – So. 04.03.

Mo. 23.04. – Fr. 27.04. / Fr. 04.05. – So. 06.05.

Mo. 14.05. – Fr. 18.05. / Fr. 06.07. – So. 08.07.

Fr. 20.07. – Mo. 22.07. / Mo. 17.09. – So. 23.09.

Fr. 05.10. – So. 07.10. / Mo. 15.10. – Fr. 19.10.

Fr. 22.10. – So. 26.10. / Mo. 05.11. – Fr. 09.11.

Kalligraphie und Ikonenmalen

Mo. 16.04. – Fr. 20.04. / Mo. 09.07. – So. 15.07.

Filmexerzitien

Mo. 25.06. – Fr. 29.06. / Mo. 08.10. – Fr. 12.10.

MEDITATION

Kontemplation

Mo. 19.03. – Fr. 23.03. / Fr. 10.12. – So. 14.12.

Zen-Meditation

Mo. 22.01. – Fr. 26.01. / Fr. 23.02. – So. 25.02.

Mo. 12.03. – Fr. 16.03. / Fr. 06.04. – So. 08.04.

Mo. 28.05. – So. 03.06. / Mo. 23.07. – Fr. 27.07.

Fr. 03.08. – So. 05.08. / Mo. 27.08. – Fr. 31.08.

Mo. 15.10. – Fr. 19.10. / Mo. 12.11. – Fr. 16.11

Fr. 28.12. – Di. 01.01.2018

Yoga

Fr. 09.02. – So. 11.02. / Fr. 13.04. – So. 15.04.

Mo. 30.07. – Fr. 03.08. / Fr. 10.08. – So. 12.08.

Fr. 16.11. – So. 18.11

Meditation, Eutonie und meditierendes Tanzen

Fr. 26.01. – So. 28.01. / Fr. 06.04. – So. 08.04.

Fr. 04.05. – So 06.05. / Mo. 09.07. – Fr. 13.07.

Fr. 12.10. – So. 14.10.

Tage der Stille und Besinnung

Mi. 14.03. / Mi. 11.04. / Do 17.05.

Sa. 01.09. / Mi. 10.10. / Mi. 05.12.

GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

Einzelexerzitien

Mo. 26.02. – Mo. 05.03. / Fr. 19.10. – Fr. 26.10.
Fr. 02.11. – Fr. 09.11.

Selbsterfahrung

Do. 18.01. – So. 21.01. / Mo. 12.03. – Fr. 16.03.
Fr. 16.03. – So. 18.03. / Fr. 04.05. – So. 06.05.
Fr. 29.06. – So. 01.07. / Mo. 01.10. – Fr. 05.10.
Fr. 26.10. – So. 28.10

ANGEBOTE FÜR ZIELGRUPPEN

Allein Lebende

Fr. 09.02. – So. 11.02.

Frauen

Mo. 15.01. – Fr. 19.01. / Fr. 26.01. – So. 28.01.
Mo. 19.02. – Mi. 21.02. / Fr. 02.03. – So. 04.03.
Mo. 30.04. – Fr. 04.05. / Fr. 22.06. – So. 24.06.
Fr. 13.07. – So. 15.07. / Fr. 17.08. – So. 19.08.
Mo. 19.11. – Fr. 23.11.

Männer

Fr. 09.03. – So. 11.03. / Fr. 22.06. – So. 24.06.
Mo. 15.10. – Do. 18.10. / Mo. 29.10. – Fr. 02.11.
Mo. 26.11. – Fr. 30.11.

Ehevorbereitung

Fr. 02.02. – So. 04.02. / Fr. 09.03. – So. 11.03.
Fr. 13.04. – So. 15.04.

Paare

Fr. 27.04. – So. 29.04. / Fr. 24.08. – So. 26.08.
Fr. 12.10. – So. 14.10. / Fr. 26.10. – So. 28.10.

Ordensleute

Mo. 05.03. – Mo. 12.03. / Fr. 25.05. – Fr. 01.06.
Mo. 20.08. – Mo. 27.08.

Priester und Diakone

Mo. 19.03. – Fr. 23.03. / Mo. 12.11. – Fr. 16.11.

Führungskräfte

Fr. 27.04. – So. 29.04. / Fr. 19.10. – So. 21.10.

Oblaten und Interessierte

Mo. 27.08. – Fr. 31.08.

Sakristaninnen und Sakristane

Mo. 14.05. – Fr. 18.05.

Trauernde

Fr. 14.09. – So. 16.09. / Fr. 16.11. – So. 18.11.

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Gabriele Baier-Terstegen, geb. 1958, Kunstpädagogin in der Erwachsenenbildung, Vordiplom Kath. Theologie – Tübingen, Kreativcoach mit den Schwerpunkten Selbsterfahrung und Spiritualität.

Manfred Bechstein, geb. 1950, Sek. II-Lehrer für Sport und Physik; staatl. gepr. Motopäde; Gilde lizenzierter Feldenkrais-Lehrer®.



Joachim Bergel, geb. 1956, Speditionskaufmann, Religionspädagoge, Dipl. Betriebswirt (VWA), Referent im Bistum Münster für Männerseelsorge.

Sigrid Blom-Lahme, geb. 1942, Atemtherapeutin/pädagogin (Dipl. B.E.A.M.), Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf, Kunsttherapeutin und freischaffende Künstlerin.



Sabine Bobert, geb. 1964, evangelische Theologin und Professorin am Institut für Praktische Theologie in Kiel, Schwerpunkte in den Bereichen Seelsorge, Gottesdienstformen, Spiritualität und Mystik.

P. Christian Brüning OSB, geb. 1959, Eintritt 1978, Dr. theol., Promotion in Altem und Neuem Testament.



Pfr. Thomas Damm, geb. 1965, Dipl.-Theologe, Filmkritiker und Filmpädagoge, Initiator der Veranstaltungsreihe Kirche & Kino, Mitveranstalter des Kirchlichen Filmfestivals Recklinghausen.

P. Sebastian M. Debour OSB, geb. 1957, Eintritt 1982, Lic. theol., Lizentiat in Pastoralpsychologie, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Zen-Übender seit 1982.



Sr. Ulrike Diekmann CPS, geb. 1960, Eintritt 1984, Missionsschwester vom Kostbaren Blut, M. A. – Klinische Psychologin (UKZN/Südafrika), seit 1994 in Südafrika vor allem im psychologischen Bereich tätig (Praxis, Kurse, Training, Supervision), qualifizierte Bibliolog-Trainerin (unter dem Bibliolog-Netzwerk).

Sr. Johanna Domek, geb. 1954, Ordenseintritt 1974, langjährige Priorin der Benediktinerinnen vom Heiligsten Sakrament in Köln-Raderberg, Publikationen sowie Vortrags- und Exerzitienarbeit zu spirituellen Themen.



P. Georg M. Eisenstein OSB, geb. 1953, Eintritt 1977, Dr. theol., Promotion in Ethik/Pastoralpsychologie, Pastoralpsychologe (DGfP), Verhaltenstherapeut (DGVT).

Abt. em. Pius Engelbert OSB, geb. 1936, Eintritt 1956, Prof. Dr. theol., Professor für Kirchengeschichte, 1999 – 2006 Abt von Gerleve.



Andreas Geilmann, geb. 1961, Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge, Pastoralreferent und Supervisor; Leiter des Exerzitienhauses Ludgerirast.

Katja Osterhoff-Genz, geb. 1969, Goldschmiedemeisterin, seit 1999 selbständig in der Jugend- und Erwachsenenbildung und eigenem Goldschmiedeatelier.



Bernd Genz, geb. 1969, Dipl.-Betriebswirt, Begleiter des Pastoralprojekts: WeG (Wege erwachsenen Glaubens) im Bistum Münster.

Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt, geb. 1964, in eigener Praxis für Psychotherapie und Seelsorge (HPG) tätig.



Johannes Heimbach, geb. 1963, Dipl.-Theologe, Dipl.-Sozialpädagoge, Pastoralreferent, Leiter der Fachstelle Gottesdienst und des Referates Exerzitien und Spiritualität im Bistum Münster.

Sr. M. Raphaeli Herberhold SND (Kongregation der Schwestern Unserer Lieben Frau) Religionspädagogin, Exerzitien- und Meditationsleiterin.





Ursula Hinse-Schnidder, geb. 1951, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin.

P. Daniel Hörnemann OSB, Subprior, geb. 1955, Eintritt 1974, Dr. theol., Promotion in Praktischer Theologie und Altem Testament.



Mary Holbein, geb. 1956, Erzieherin, Tanzpädagogin und Meditationsleiterin, 20 Jahre Erfahrung in der Leitung von meditativen Tanzgruppen und Besinnungstagen.

Adelheid Kentrup, geb. 1955, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin.



Petra Kleene, geb. 1967, Gemeindereferentin.

Hans-Joachim Köhn, geb. 1967, gelernter Koch und Betriebswirt für Hotellerie und Gastronomie mit der Zusatzqualifikation Catering Management, Leiter der Zentralküche der Benediktinerabtei Gerleve



Susanne Korbanka, geb. 1979, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin.



Birgit Kraft, geb. 1959, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltungssoziotherapeutin, Kreative Leibtherapeutin und Fachtherapeutin für Essgestörte.

P. Gregor Mundus OSB, geb. 1941, Eintritt in das Benediktinerkloster Nütschau 1982, Dipl.-Theologe.



Barbara Münzer, geb. 1965, Yogalehrerin (BDY/EYU), Heilpraktikerin für Psychotherapie (www.yogapraxismitte.de).

Sr. M. Monika Nihues SND (Kongregation der Schwestern Unserer Lieben Frau), geb. 1953, Krankenhaus-Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin.



Angelika Pokropp-Hippen, Dr. med., Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin mit der Spezialisierung auf katathym imaginative tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Traumatherapie.

Gabriele Polfuß, geb. 1951, Dipl. Sozialpädagogin, Ehe-, Familien-, Lebensberaterin (BAG).



Martin Rieker, geb. 1953, KMD, Kantor in Halle/Westf., betreibt eine rege Chor- und Kinderchorarbeit mit ca. 250 Kantoreimitgliedern, Leiter des klassischen Musikfestivals „Haller Bach-Tage“, Dozent für Kinderchorarbeit an der Hochschule für Kirchenmusik in Herford.

Roswitha Rink, geb. 1956, Dipl.-Sozialpädagogin, Musiksoziotherapeutin, Meditationsleiterin.



P. Kilian Röhl OSB, geb. 1972, Eintritt 2000, Dipl.-Ing., Magister der Theologie.

P. Elmar Salmann OSB, geb. 1948, Eintritt 1973, Prof. Dr. theol., Professor für Philosophie und Systematische Theologie.



Gertrud Schmalbrock, geb. 1933, Studium der Theologie und Religionspädagogik, Trauerbegleiterin.

Martin Scholz, geb. 1965, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Benediktineroblate.



Andrea Schwarz, geb. 1955, Gemeindereferentin, freiberufliche Schriftstellerin und Trainerin.

Abraham Karl Selig, geb. 1959, Magister der Theologie, Schwerpunkt Theologie der Kirchenväter und der Orthodoxen Kirchen, Ikonenmaler.



Marie Theres Smit, geb. 1959, Dipl.-Pädagogin, Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventionssport mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung, zertifizierte Entspannungspädagogin.

Margret Steentjes, geb. 1948, Heilerzieherin, seit 2001 Grund- und Aufbaukurs zur „Spirituellen Wegbegleitung“; seit 2006 Angebote zur Meditation und Wegfindung durch das Malen mit der Aquarellfarbe.



Monika Stockmann, geb. 1960, Gäste- und Kirchenführerin.

Pfr. Heinz-Georg Surmund, geb. 1943, Priesterweihe 1970, Dr. theol., Schüler von Pater Enomyia Lassalle



Dr. Ulrich Thien, geb. 1950, Dipl.-Theologe und Dipl.-Sozialarbeiter, Supervisor, langjähriger Mitarbeiter und Impulsgeber der Caritas der Diözese Münster, Emmaus-Reise-begleiter, begeisterter Radfahrer

Ulrich Tobergte, geb. 1959, Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG).



P. Erasmus Tripp OSB, geb. 1950, Eintritt 1974, Bacc. theol., Lic. phil., Lizentiat in Kirchenmusik.

P. Thaddäus Vos OSB, geb. 1967, Eintritt 1989, Mag. theol., Dipl.-Kaufmann.



Br. Matthäus Weber OSB, geb. 1963, Eintritt 1987, Industriekaufmann, Krankenpfleger, Geistlicher Begleiter.

Theo Wedding, geb. 1948, Staatsexamen Theologie und Physik, Gymnasiallehrer, Weiterbildung Familientherapie und Musiktherapie, 28 Jahre Leiter einer Familienberatungsstelle, 30 Jahre Chorleiter in verschiedenen Chören und Projekten.



Thorsten Wellenkötter, geb. 1977, Dipl.-Theologe, hauptamtlicher Diakon in Billerbeck und Referent für die Diakonen Ausbildung.

Sr. Maria Georgi Wieborg SND (Kongregation der Schwestern Unserer Lieben Frau), geb. 1939, Dipl.-Sozialarbeiterin, Geistliche Begleiterin.



Charly Witschnigg, geb. 1951, Designer, Maler und Kalligraph, Dozent an Hochschulen und Akademien in Deutschland, Österreich und Italien, Promotionsstudium Germanistik.

Heinrich Wullhorst, geb. 1961, Journalist und PR-Berater, Pressefotograf mit Leidenschaft für den sakralen Raum.



Christiane Zirpel, geb. 1981, Diplom-Theologin, Ergotherapeutin, Hochseilgartentrainerin, psychologischer Coach, Pastoralreferentin in Dülmen.

Thimo Zirpel, geb. 1981, Dr. theol., Promotion in Religionspädagogik, Lehrer für kath. Religion, Englisch und Philosophie.



KUNST- UND BUCHHANDLUNG

- Bücher:** Reichhaltiges Angebot aus verschiedenen theologischen Disziplinen: Bibel – Dogmatik – Moraltheologie – Pastoral – Liturgie – Philosophie – Religionspädagogik; spirituell-geistliche Literatur; religiöse Kinder- und Jugendbücher, Bilderbücher
- Kunst:** Kreuze aus Holz, Bronze, Keramik; Collier-Kettchen mit Kreuzen aus Gold und Silber; Krippen, Medaillen, Rosenkränze, Kerzen (Tauf- und Brautkerzen), Namensplaketten, Ikonen; reiche Auswahl an religiösen Karten zu verschiedenen Anlässen (Geburt, Ehe, Kondolenz u.a.), Kunst- und Spruchkarten; großes Angebot an Kalendern
- Musik:** Gregorianischer Choral, Orgelmusik, Meditationsmusik, klassische und moderne geistliche Musik

Öffnungszeiten:

Sonn- und Feiertage	11.15 bis 12.00 Uhr 14.30 bis 17.30 Uhr
Montag	15.00 bis 17.30 Uhr
Dienstag bis Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr 14.30 bis 17.30 Uhr
Samstag	09.30 bis 12.00 Uhr 14.30 bis 17.30 Uhr

Telefon: (02541) 800-130 **Telefax:** (02541) 800-203

E-Mail: kbh@abtei-gerleve.de

Bestellungen per Telefon, Telefax, E-Mail

Versand in das In- und Ausland

Zahlung in bar, auf Rechnung, per Scheckkarte