Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast

Kursprogramm 2019

Benediktinerabtei Gerleve

Zum Geleit

Liebe Kursteilnehmer und Interessierte!

Manchmal begegnen mir Zeitgenossen mit der Einschätzung, ein Leitbild sei doch nur etwas für die Galerie oder den Aktenordner. In unserem neuen Leitbild setzen wir Gastfreundschaft an die erste Stelle. Wir haben den Anspruch, das glaubwürdig zu leben.

Trainer Jürgen Klopp hat für seine Fußballspieler den Begriff „Mentalitätsmonster" erfunden. Als immer noch aktiver Fußballer und Fußballfan gefällt mir dieser Begriff. Es geht darum, auf dem Platz eine Geisteshaltung des unbändigen Siegeswillens zu demonstrieren.

Im Gegensatz zu den im Licht der Öffentlichkeit spielenden Profis wirken in unserem Haus viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter überwiegend im rückwärtigen Bereich der Rezeption, der Speisesäle, der Tagungsräume, der Gästezimmer und der Küche mit. Viele seelsorgliche Gespräche finden naturgemäß in einem Rückzugsraum statt.

Dennoch wollen auch wir, möglichst unauffällig, etwas zeigen: Dass jedes Teammitglied aus einer Haltung der Begeisterung für die Arbeit und der gegenseitigen Wertschätzung heraus handelt. Und dass Gastfreundschaft aus der Art und Weise erwächst, wie wir im Team der Ludgerirast miteinander umgehen. Was das im Einzelnen heißt, lesen Sie auf den folgenden Seiten im neuen Leitbild.

Mit diesem Programm erweitern wir unter dem Titel „Männer-Leben" unser Angebot für Männer. Am 13. Oktober 2018 starten wir mit der ersten Männerwallfahrt im Bistum Münster eine Serie von Veranstaltungen. Mit verschiedenen Kursen, einer offenen Gruppe und der Möglichkeit zur Einzelberatung laden wir Männer ein, Gerleve als einen Ort kennen zu lernen, an dem sie mit ihren Themen Gehör finden und sich austauschen können. Joachim Bergel, Referent für Männerseelsorge im Bistum Münster,

steht für dieses neue Angebot, das sich in den nächsten Jahren bei uns etablieren soll.

Das Programmheft 2019 liegt Ihnen in neuer Darstellung und farbig mit Fotos aus dem Haus vor. Interessierte suchen nach unterschiedlichen Kriterien ihre Kurse aus. Die einen schauen zuerst nach einem bestimmten Termin, andere orientieren sich am Thema und wieder andere suchen gezielt nach bestimmten Referentinnen und Referenten. Dementsprechend finden Sie jeden Kurs nach den genannten Kriterien dreimal.

Ich würde mich freuen, Sie auch im Jahr 2019 wieder im Haus Ludgerirast begrüßen zu dürfen. Besonders freue ich mich auf diejenigen, die erstmals den Weg nach Gerleve finden.

Herzliche Grüße, Ihr Andreas Geilmann

Inhaltsverzeichnis Seite

Leitbild des Hauses Ludgerirast **7**

Informationen zum Aufenthalt **9**

Kursangebote 2019 **15**

Kalendarische Übersicht **15**

Kursangebote nach Themen **24**

1 Benediktinische Impulse **24**

Glaube und Leben 24

Wochenenden zur Glaubensvertiefung 28

2 Meditation **30**

Eutonie 30

Kontemplation 31

Meditierendes Tanzen 33

Tag der Stille und Besinnung 34

Zen-Meditation 35

3 Glaube und Selbsterfahrung **41**

Bibliodrama und Bibliolog 41

Eigene Lebensgeschichte 43

Einzelexerzitien 44

Gestalt-Exerzitien 46

4 Spirituelle Oasen 47

Leben aus dem Glauben 47

Mystik und Coaching 50

5 Gesundheit und Sport 54

Atem 54

Feldenkrais 56

Ganzheitliches Wohlbefinden 58

Heilfasten 62

Radwandern 62

Tango 65

Wandern 66

Yoga 68

6 Glaube und Kunst 72

Filmexerzitien 72

Fotografie 72

Goldschmiedekunst 75

Ikonenmalen 76

Kalligraphie 76

Malerei 77

Musik 79

7 Der Glaube im Jahreskreis 83

Vor Ostern 83

Pfingsten 84

Im Advent 85

8 Zielgruppen 87

Alleinlebende 87

Frauen 88

Führungskräfte und Berufsgruppen 92

Männer 96

Menschen an Lebenswenden 101

Oblaten und Interessierte 103

Paare 104

Priester, Diakone und Ordensleute 107

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten 109

Unsere Referentinnen und Referenten 112

Kunst- und Buchhandlung 119

Klostergaststätte 120

Klosterpforte 121

Gastfreundschaft und Gottsuche

Wer wir sind

Das Haus Ludgerirast ist das Exerzitien- und Gästehaus der Benediktinerabtei Gerleve im Bistum Münster. Es wird von katholischen Christen geführt und ist zugleich offen für Menschen jeglicher Herkunft und Ausrichtung.

Wir sind ein Ort der Gastfreundschaft und Gottsuche, der Ruhe und Besinnung. Wir heißen alle Menschen willkommen. Dabei verstehen wir uns als Wegbegleiter für alle, die innere Erneuerung und die Begegnung mit Gott suchen.

Was wir anbieten

Die Mönche laden alle Gäste zur Teilnahme am Gebet und an den Gottesdiensten ein.

In unseren Kursen nehmen wir den ganzen Menschen in den Blick und gehen auf seine Anliegen ein. Mönche der Abtei Gerleve sowie andere Referentinnen und Referenten bieten vielfältige Impulse an, die die belebende und befreiende Botschaft des Glaubens erfahrbar werden lassen.

Gruppen mit eigenem Programm bieten wir eine Atmosphäre zum Wohlfühlen mitsamt geeigneter Tagungsräume, Unterkunft und abwechslungsreicher Verpflegung an. Einzelgästen ermöglichen wir eine „Auszeit" der Ruhe und Entspannung. Wir bieten verschiedene Formen geistlicher Begleitung an, die Anregungen für die Suche nach Sinn und Orientierung geben. Auf Wunsch der Gäste stehen einige Mönche und die im Haus wohnenden Schwestern Unserer Lieben Frau zum persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Soweit es uns möglich ist, gehen wir im Sinne des Heiligen Benedikt auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse unserer Gäste ein.

Wo wir hinwollen

Wir wollen lebendige benediktinische Tradition weitergeben und Menschen auf ihrem Weg in die Zukunft begleiten. In einer sich schnell wandelnden Gesellschaft ermöglichen wir Entschleunigung und Reizreduzierung, damit Gott als Ursprung und Ziel aller Sehnsucht erfahrbar wird. Wir wollen auch Menschen erreichen, die uns noch nicht kennen und für die Suche nach Sinn, Werten und spirituellen Erfahrungen offen sind.

Wie wir miteinander umgehen

Die Begeisterung für unsere Arbeit und eine Haltung gegenseitiger Wertschätzung sind die Grundlagen unseres Umgangs miteinander. Unsere weitere Entwicklung beraten wir auf Augenhöhe mit allen Beteiligten seitens der Abtei, des Teams, der Referentinnen und Referenten sowie unserer Kooperationspartner. Entscheidungen kommunizieren wir klar und verständlich.

In weitherziger Gastfreundschaft gehen wir offen und respektvoll auf Menschen zu und setzen damit eine Empfehlung des Heiligen Benedikt um: „Alle Menschen ehren."

Kursteilnahme

In diesem Programmheft haben wir die Kurse des Jahres 2019 in kalendarischer Reihenfolge und nach Themenbereichen geordnet aufgeführt.

Zu einigen Kursen ist ein Informationsblatt erstellt worden, in dem die Kursleiterinnen und Kursleiter Inhalt und Methoden ihres Kurses darstellen. Sie können es gerne bei uns anfordern.

Die genannten Preise beinhalten Referentenhonorar, Übernachtung im Einzelzimmer und Vollverpflegung mit vier Mahlzeiten. Der mit „Bistum Münster" gekennzeichnete Preis beinhaltet die Zuschüsse für Katholiken des Bistums Münster. Katholiken anderer Bistümer und evangelische Christen können einen Zuschuss beim jeweiligen Generalvikariat bzw. Landeskirchenamt beantragen. Auf Anfrage erstellen wir Teilnahmebescheinigungen für den Arbeitgeber oder das Finanzamt.

Richten Sie Ihre Anmeldung bitte schriftlich an unser Büro. Verwenden Sie dazu entweder die Anmeldekarte aus diesem Heft oder schreiben Sie uns eine E-Mail an die Adresse exerzitienhaus@abtei-gerleve.de. Bitte nennen Sie das Datum und die Kursnummer der Veranstaltung. Sie erhalten von uns daraufhin eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Absage, falls der Kurs belegt ist.

Sollten Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, uns möglichst umgehend zu benachrichtigen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei einer Abmeldung später als 14 Tage vor Kursbeginn Ausfallkosten berechnen.

Adresse, Bürozeiten, Bankverbindung

Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast
Gerleve 1, 48727 Billerbeck
Telefon: (02541) 800-131, Fax: (02541) 800-240
E-Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de
Internet: www.abtei-gerleve.de

Bankverbindung

Empfänger:	Benediktinerabtei Gerleve e.V.
IBAN:	DE09 4006 0265 0003 8906 02
BIC:	GENODEM1DKM

Bitte die Kursnummer als Verwendungszweck angeben!

Öffnungszeiten der Rezeption

Montag – Donnerstag	8.00^{h} – 12.00^{h}	14.00^{h} – 17.00^{h}
Freitag	8.00^{h} – 12.00^{h}	14.00^{h} – 18.00^{h}
Samstag	8.45^{h} – 12.00^{h}	

Telefonzeiten

Montag – Freitag	9.00^{h} – 12.00^{h}	14.00^{h} – 17.00^{h}
Samstag	9.00^{h} – 12.00^{h}	

Mahlzeiten

Frühstück:	08.00 Uhr
Mittagessen:	12.15 Uhr
Nachmittagskaffee: ab	14.30 Uhr
Abendessen:	18.00 Uhr
Stehkaffee & Gebäck:	zusätzlich nach Vereinbarung

Gottesdienste

Hauskapelle

07.40 Uhr	Morgenlob (außer samstags)

Abteikirche

05.20 Uhr	Vigilien und Laudes
09.00 Uhr	Choral-Hochamt (werktags)
10.00 Uhr	Choral-Hochamt (sonntags)
12.00 Uhr	Sext (erstes Mittagsgebet)
13.15 Uhr	Non (zweites Mittagsgebet)
17.30 Uhr	Vesper
20.15 Uhr	Komplet

Raumangebot

- 6 Tagungsräume verschiedener Größe
- 3 Aufenthaltsräume
- 3 Speiseräume (1 Raum für Schweigegruppen)
- Kapelle
- Meditationsraum
- Fernsehzimmer
- Leseraum

Gästezimmer

Im Haus stehen 35 Einzel- und 10 Doppelzimmer mit Dusche und WC zur Verfügung. Drei Zimmer sind für Menschen mit Behinderungen ausgestattet. Zustellbetten auf Anfrage.

Verpflegung

Die Vollverpflegung umfasst Frühstück, Mittagessen als Drei-Gang-Menü mit Suppe oder Salatbuffet, dazu das vegetarische Angebot, Kaffee und Kuchen sowie Abendessen mit wechselnden warmen und kalten Komponenten. Wir servieren fair gehandelten Bio-Kaffee, hausgebackenes Brot und Brötchen, Marmeladen aus eigener Produktion und vegane Brotaufstriche sowie frische saisonale und regionale Produkte.

Sonderkost

Falls Sie Sonderkost benötigen (laktose-, glutenfreie oder vegane Kost sowie eine spezielle Diät aufgrund von Allergien), können wir dies nur berücksichtigen, wenn Sie uns bis drei Tage vor Beginn Ihrer Veranstaltung davon in Kenntnis setzen.

Getränke und Kleinigkeiten

Im Clubraum halten wir Automaten für Sie bereit, an denen Sie Süßwaren und alkoholische wie auch nichtalkoholische Getränke beziehen können. Außerdem befindet sich im Foyer eine Station für Kaffee, Kaffeespezialitäten und Tee.

Für Gruppen stehen in den Aufenthaltsräumen Getränke für das gemütliche Beisammensein am Abend zur Verfügung.

In der Klostergaststätte, die täglich (außer montags) geöffnet hat, können Sie herrlichen, hausgebackenen Kuchen und Kekse, kleine und größere Speisen sowie eine breite Auswahl an Getränken erwerben. Im Klostershop mit unseren feinen Köstlichkeiten und Leckereien aus unserem und anderen Klöstern finden Sie bestimmt auch etwas für die Lieben daheim.

Einzelgäste

Wir nehmen das ganze Jahr über Einzelgäste auf. Besonders willkommen sind uns Gäste in den Tagen um Weihnachten (17.12.2018 bis 02.01.2019 sowie 20.12.2019 bis 03.01.2020), in den Osterferien (15.04. bis 28.04.) und in den Sommerferien (15.07. bis 27.08.).

Wir bieten Einzelgästen geistliche Begleitung an. Die Benediktiner stehen für Einzelexerzitien zur Verfügung, sofern diese vor dem Aufenthalt verabredet werden. Darüber hinaus kann während des Aufenthalts kurzfristig ein seelsorgliches Gespräch vereinbart werden.

Preise

Einzelgäste (Erwachsene)

Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten	65,00 €
Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten	122,00 €

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 10,00 € (montags bis freitags) und von 12,00 € (samstags, sonn- und feiertags).

Kinder, Jugendliche, Studierende, Ordensleute und Personen mit niedrigem Einkommen: Preise auf Anfrage

Gastgruppen

Gruppen und Teams mit eigenem Programm finden bei uns den passenden Rahmen für Veranstaltungen und Tagungen. Wir wenden uns mit unserem Angebot sowohl an kirchliche Träger wie auch an Profit- und Non-Profit-Organisationen.

Tagungsräume und Medien für Moderation und Präsentation sind vorhanden.

Preise

Tagessatz pro Person im Einzelzimmer oder Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten

Kirchliche Träger:	65,00 €
Non-Profit-Organisationen:	81,50 €
Profit-Organisationen:	100,50 €

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 12,00 € (montags bis freitags) bzw. 17,00 € (samstags, sonn- und feiertags) pro Person.

Weitere Informationen und Anmeldung

Auf folgenden Wegen können Sie weitere Informationen erhalten und sich anmelden:

– Senden Sie uns die beiliegende Postkarte.

– Schicken Sie eine E-Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de.

– Rufen Sie uns an: (02541) 800-131 (nur Informationen, Anmeldungen bitte schriftlich).

Abmeldung

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei kurzfristiger Abmeldung Ausfallkosten erheben:

bei einer Abmeldung in der Frist von zwei Wochen bis zu drei Tagen vor dem Aufenthalt 40%;

bei einer Abmeldung in der Frist von zwei Tagen bis zu einem Tag vor dem Aufenthalt 60%;

bei einer Abmeldung oder bei Nichterscheinen am Anreisetag 100% der gebuchten Aufenthaltskosten.

Barrierefreiheit: Alle Räume sind barrierefrei zu erreichen. Im Haus befinden sich zwei Aufzüge.

Internet

In den meisten Räumen steht ein Internet-Zugang zur Verfügung. An der Rezeption erhalten Sie kostenlos den Zugang.

Kalendarische Übersicht

Monat	Titel	Referent/in	Seite
Januar			
02.-06.	Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr	Marie Theres Smit	58
04.-06.	Ein Wochenende des Singens in Gemeinschaft	Birgit Kraft	79
ab 14.01.	Männerberatung	Joachim Bergel	96
16.–20.	Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe	Margret Steentjes	77
ab 18.01.	Offener Treff für Männer	Joachim Bergel	97
25.-27.	Meditation und Eutonie	Sr. M. Raphaeli Herberhold	30
Februar			
01.-03.	Atemseminar mit Meditation	Sigrid Blom-Lahme	55
01.-03.	Kreative Einkehrtage für Männer	Theo Wedding	97
04.-08.	Exerzitien mit Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden	Marie Theres Smit	59
08.-10.	Ein Wochenende für allein lebende Menschen	Ursula Hinse-Schnidder	87
08.-10.	Zwischen Naherwartung und Anpassung	P. Georg M. Eisenstein	24
12.-13.	Leiten und Führen in kirchlichen Einrichtungen (Teil 1)	Andreas Geilmann	92
15.-17.	Auf dem Weg in die Ehe	P. Daniel Hörnemann	104

15.-17.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	35
22.-24.	Mönchtum als Motiv in der neueren Literatur und Kunst	P. Elmar Salmann	24
25.-27.	Eine Auszeit für Frauen	Roswitha Rink	85
März			
01.-03.	Einkehrtage mit Digitalkamera und Makroobjektiv	P. Christian Brüning	72
08.-10.	Auszeit für Frauen	Gabriele Polfuß	88
08.-15.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	44
11.-15.	Ein geistlicher Weg auf Ostern zu	P. Ralph Greis	25
15.-17.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	68
15.-17.	Auf dem Weg in die Ehe	P. Daniel Hörnemann	104
15.-17.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	35
18.-25.	Exerzitien für Ordensleute	P. Kilian Röhl	107
20.-22.	Aufbauseminar 6: Mein Traumpartner	Dr. Sabine Bobert	50
22.-24.	Basisseminar 1: Mystik und Coaching	Dr. Sabine Bobert	50
25.-27.	Aufbauseminar 2: Mentales Heilen	Dr. Sabine Bobert	51
25.-29.	Zen-Meditation und mystische Texte	Dr. Heinz-Georg Surmund	36
25.-29.	Exerzitien für Priester und Diakone	P. Daniel Hörnemann	107
27.-29.	Aufbauseminar 1: Den Lebenstraum leben	Dr. Sabine Bobert	51
29.-31.	Veeh-Harfen-Wochenende	Gisela Schmitt	80

29.-31.	Vater und Mutter verlassen	P. Georg M. Eisenstein, Ingrid Maria Goldnau-Pickardt	43
29.03.-07.04.	Heilfasten	Sigrid Blom-Lahme	62
April			
01.-05.	Die Feldenkrais-Methode	Manfred Bechstein	56
01.-05.	Exerzitien für Oblaten und Interessierte	P. Kilian Röhl	103
05.-07.	Vorösterliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	83
05.-07.	Wochenende zur Glaubensvertiefung	P. Thaddäus Vos	28
08.-12.	Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene	Charly Witschnigg	76
08.-12.	Kreative Exerzitien mit der Digitalkamera	P. Christian Brüning	72
08.-12.	Kontemplation im Jesusgebet	P. Sebastian M. Debour	31
12.-14.	Meditierendes Tanzen	Mary Holbein	33
12.-14.	Vorösterliches Wochenende	P. Ralph Greis	83
15.-26.	Die Feier der Kar- und Ostertage (für Einzelgäste)		84
26.-28.	Partnerschafts-seminar für Paare über 50	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	104
Mai			
03.-05.	Auf dem Weg in die Ehe	Christiane und Dr. Thimo Zirpel	105
03.-05.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	69

03.-05.	Die Kunst, Menschen zu führen	Martin Scholz	93
03.-05.	Liturgie – die große Unbekannte?	P. Daniel Hörnemann	25
06.-10.	Wanderexerzitien: Die Seele geht (am liebsten) zu Fuß	Petra Kleene, Monika Stockmann	66
10.-12.	Seel-Sorge: Das Gewissen – Mein Gewissen	Ingrid Maria Goldnau-Pickardt	47
10.-12.	Meditierendes Tanzen	Sr. M. Raphaeli Herberhold	33
10.-12.	Mutter-Tochter-Wochenende	Gabriele Pol-fuß, Susanne Korbanka	89
13.-17.	Exerzitien mit der Kraft der eigenen Lebensgeschichte	Marie Theres Smit	43
13.-17.	Wanderexerzitien mit Singen	Annette Wen-ning-Schmitz, Wolfgang Schmitz	66
13.-17.	Exerzitien für Sakristane	P. Christian Brüning	94
17.-19.	Auszeit mit Bewe-gung und Klang	Uta Altmann	59
17.-19.	Gold und Silber schmieden	Katja Oster-hoff-Genz, Bernd Genz	75
17.-19.	Wochenende für Männer	P. Sebastian M. Debour, Ulrich Tobergte	98
20.-24.	Exerzitien auf Rädern	Dr. Ulrich Thien	62
20.-24.	Filmexerzitien und Wandern	Thomas Damm, Andreas Geilmann	72
24.-26.	Ritterlichkeit – Christsein mit Macht	Heinrich Dickerhoff, Joachim Bergel	98

24.-26.	Bibliodrama: So sollte sich das Wort erfüllen	P. Georg M. Eisenstein	41
27.05.–02.06.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	36
Juni			
03.-07.	Spiritualität der Benediktsregel	P. Ralph Greis	26
04.-05.	Leiten und Führen (Teil 2)	Andreas Geilmann	92
07.-09.	Ritterlichkeit – Christsein mit Macht	Dr. Heinrich Dickerhoff, Joachim Bergel	98
07.-09.	Pfingsten für Erwachsene in den 30ern bis 50ern	P. Daniel Hörnemann	85
11.-14.	Steh auf und iss	Andrea Schwarz	94
14.-16.	Liturgische und mystische Motive	P. Elmar Salmann	26
17.-24.	Exerzitien für Ordensleute	P. Kilian Röhl	107
19.-23.	Atemseminar mit Meditation	Sigrid Blom-Lahme	55
21.-23.	Wochenende zur Glaubensvertiefung	P. Thaddäus Vos	28
24.-28.	Exerzitien auf Rädern	Andreas Geilmann	63
28.-30.	Ein Wochenende für Großmütter	Gabriele Polfuß	89
Juli			
01.-05.	Wanderexerzitien: Die Seele geht (am liebsten) zu Fuß	Petra Kleene, Monika Stockmann	67
05.-07.	Stress bewältigen – innere Ruhe finden	Barbara Münzer	60

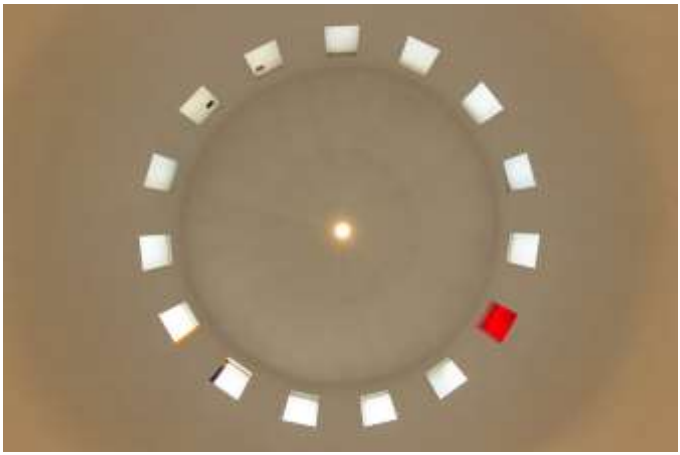
05.-07.	Fotoauszeit: Zeichen, Bilder und Symbole in der Natur	Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert	74
05.-07.	Glaube und Selbsterfahrung	Claudia Rolke, P. Georg M. Eisenstein	44
12.-14.	Meditation nach Gerda Alexander	Marie Theres Smit	60
12.-14.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
12.-14.	Bibel und Liturgie	P. Ralph Greis	27
15.-19.	Exerzitien auf Rädern	Dr. Ulrich Thien	63
19.-21.	Hast Du Töne?	Theo Wedding	81
19.-21.	Zielgerichtet leben und glauben durch Bogenschießen	Martin Scholz	48
22.-26.	Grundkurs Bibliolog	Sr. Ulrike Diekmann	41
29.07.-02.08.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	69
29.07. – 04.08.	Ikonenmalen: Zeichen des Heils	Abraham Karl Selig	76
August			
03.	Tag der Stille in vollem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
09.-11.	Väter und Söhne im Hochseilgarten	Joachim Bergel und Trainer	100
12.-16.	Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf	Sigrid Blom-Lahme	55
16.-18.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	70
19.-23.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	38
23.-25.	Auszeit für Frauen	Roswitha Rink	90
26.-30.	Exerzitien auf Rädern	Andreas Geilmann	64

30.08.-01.09.	Heilung nach frühem Kindsverlust	Angelika Pokropp-Hippen	91
30.08.-01.09.	Einkehrtage für Führungskräfte	Martin Scholz	95
30.08.-01.09.	Wochenende zur Glaubensvertiefung	P. Thaddäus Vos	29
September			
02.-05.	Älter werden – weiter wachsen	Sr. Johanna Domek	101
02.-06.	Zen-Meditation und mystische Texte	Dr. Heinz-Georg Surmund	38
02.-09.	Exerzitien für Ordensleute	P. Kilian Röhl	108
04.	Tag der Stille und Besinnung	Sr. M. Monika Niehues, Sr. M. Georgi Wieborg	34
13.-15.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	39
16.-20.	Exerzitien zu Fuß und auf Rädern	Thorsten Wellenkötter	64
16.-20.	Musik und Liturgie	P. Ralph Greis	95
20.-22.	Meditierendes Tanzen	Mary Holbein	34
20.-22.	Entschieden für das Leben	Andrea Schwarz	48
20.-22.	Männer im Übergang vom Beruf in den Ruhestand	Joachim Bergel, Andreas Geilmann	100
23.-27.	Wanderexerzitien mit Singen	Annette Wen-ning-Schmitz, Wolfgang Schmitz	67
27.-29.	Tango Argentino	Christa Eichelbauer	65
27.-29.	Grundkoordinaten des Glaubens – frei nach Fritz Riemann	P. Georg M. Eisenstein, Claudia Rolke	44

27.-29.	Ein Wochenende zur Stärkung der Partnerschaft	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	106
30.09.-04.10.	Exerzitien für Oblaten und Interessierte	P. Kilian Röhl	103
Oktober			
02.-06.	Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe	Margret Steentjes	78
02.-07.	Basisseminar 2: Mystische Fähigkeiten	Dr. Sabine Bobert	52
04.-06.	Meditation nach Gerda Alexander	Marie Theres Smit	61
07.-09.	Aufbauseminar 5: Sterben als Geburt	Dr. Sabine Bobert	53
07.-11.	Filmexerzitien mit Wandern	Thomas Damm, Andreas Geilmann	72
11.-13.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	71
11.-13.	Wochenende für Männer: Den Bogen spannen	Martin Scholz	100
11.-13.	Wochenende für Paare: Beziehung braucht Spiritualität	P. Daniel Hörnemann	106
14.-18.	Gestalterische Kreativität und Selbsterfahrung	Gabriele Baier-Terstegen	78
14.-18.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	39
18.-20.	Meine Eltern werden alt	Ursula Hinse-Schnidder	102
18.-20.	Sinnerfüllte Gestaltung des Ruhestandes	Gabriele Polfuß	91
18.-25.	Ignatianische Einzelexerzitien	Sr. M. Raphaeli Herberhold	45
21.-25.	Hast du Töne?	Theo Wedding	81

25.-27.	Biblische Motive in der neueren Kunst	P. Elmar Salmann	27
25.-27.	Wochenende zur Glaubensvertiefung	P. Thaddäus Vos	29
28.10.-03.11.	Wer rastet, rostet – Chorsingen für Menschen ab 50	Martin Rieker, Anna Lena Schuppe	81
November			
04.-08.	Eine Auszeit für Frauen	Ursula Hinse-Schnidder	92
04.-08.	Die Feldenkrais-methode	Manfred Bechstein	57
04.-11.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	46
08.-10.	Bibliodrama: Der Gang Jesu über dem Wasser	Ingrid Maria Goldnau-Pickardt	42
08.-10.	Abschied – Umbruch – Neubeginn	Martin Scholz	102
08.-10.	Grundkurs Psalmen	P. Daniel Hörnemann	27
11.-15.	Exerzitien für Pries-ter und Diakone	P. Daniel Hör-nemann	108
15.-17.	Wer singt, betet doppelt	Annette Wen-ning-Schmitz	82
15.-17.	Bibel und Glaube	P. Georg M. Eisenstein	28
18.-22.	Kreative Exerzitien mit der Digitalkamera	P. Christian Brüning	75
18.-22.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	40
25.-29.	Atemseminar mit Meditation	Sigrid Blom-Lahme	56
25.-29.	Kontemplation: Schweigeseminar	P. Gregor Mundus	31
29.11,-01.12.	Gib deiner Seele Zeit, damit sie nachkommen kann	Ursula Hinse-Schnidder	49

29.11.-01.12.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	85
Dezember			
02.-06.	Gestalt-Exerzitien in der Kleingruppe	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	46
04.	Tag der Stille im Advent	Roswitha Rink	85
06.-08.	Stress bewältigen – innere Ruhe finden	Barbara Münzer	61
06.-08.	Adventliches Wochenende	P. Christian Brüning	85
06.-11.	Aufbauseminar 4: Einfach glücklich sein	Dr. Sabine Bobert	53
09.-13.	Kontemplation im Herzensgebet	Br. Matthäus Weber	32
11.-13.	Aufbauseminar 3: Spirituelle Krisen meistern	Dr. Sabine Bobert	53
13.-15.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	86
13.-15.	Kontemplation im Jesusgebet	P. Sebastian M. Debour	32
20.-22.	Adventliches Wochenende	P. Andreas Werner	86
20.12.-03.01.	Weihnachtszeit und Jahreswechsel (für Einzelgäste)		86
27.12.-01.01.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	40



1 BENEDIKTINISCHE IMPULSE

GLAUBE UND LEBEN

101-19 Zwischen Naherwartung und Anpassung

Umbrüche in der Kirche gegen Ende des ersten Jahrhunderts

Leitung: P. Georg M. Eisenstein OSB

Freitag, 08.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung)**:**
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

102-19 Mönchtum als Motiv in der neueren Literatur und Kunst

Vorträge – Gespräche – Nachdenken

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 22.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

103-19 Ein geistlicher Weg auf Ostern zu

Mit Jesus vom See Genezareth nach Jerusalem

Unserem Weg durch die Fastenzeit auf Ostern zu entspricht Jesu eigener Weg vom See Genezareth nach Jerusalem hinauf. An diesem Weg liegen verschiedene Orte, die auch zu einer Pilgerfahrt im eigenen Inneren einladen. Es gilt, den Berg Tabor zu besteigen und Jericho zu durchqueren; wir müssen Durststrecken durchstehen und dürfen bei Freunden in Bethanien einkehren. Gemeinsam mit dem Herrn wollen wir uns auf den Weg machen, an den Orten innehalten, den Menschen dort begegnen und uns vom Herrn einen Durchblick durch den Karfreitag in das Licht des Ostermorgens schenken lassen.
Einleitender Impuls am Montagabend, dann täglich zwei Vorträge morgens und nachmittags, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, stille Zeit und Mitfeier der Liturgie.

Leitung: P. Ralph Greis

Montag, 11.03.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 15.03.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

104-19 Liturgie – die große Unbekannte?

Eine Annäherung an ihre zentralen Elemente

Impulse, Gespräch, Stille, Gottesdienst

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 03.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

105-19 Spiritualität der Benediktsregel

Eine Anleitung zu christlichem Leben

Diesen Titel gibt Georg Holzherr, vormals Abt des Klosters Einsiedeln, seinem Kommentar zur Benediktsregel. Nonnen und Mönche versuchen, ihr Leben daran auszurichten. Die Benediktsregel bietet jedoch für alle Getauften in allen Lebensständen Hilfen für ein gelingendes geistliches Leben in der Beziehung zu Gott, im alltäglichen menschlichen Miteinander und im Blick auf die Gesellschaft. Auch und gerade die Kapitel über den Abt sind nicht nur für Manager geschrieben, sondern für alle – tragen wir doch gemeinsam Verantwortung für das Ganze.

Leitung: P. Ralph Greis

Montag, 03.06.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 07.06.19 | 19.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

106-19 Liturgische und mystische Motive in der neueren Literatur und Kunst – und die Bibel als Weltliteratur

Vorträge – Gespräche – Nachdenken

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 14.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 16.06.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

107-19 Bibel und Liturgie

„Erschienen ist die Güte und Menschenliebe Gottes" (Tit 3,4)

In der Tradition des byzantinischen Christentums spielt die Menschwerdung Gottes in Jesus Christus

eine deutlich größere Rolle als im christlichen Westen – nicht nur zur Weihnachtszeit. Dabei geht es um das Leben und Wirken Jesu, es geht um unsere eigene Erlösung – und ganz zentral geht es um die Feier der Liturgie, wo all dies als Gegenwart, hier und jetzt gefeiert wird. Betreten wir das Heiligtum des gemeinsamen christlichen Glaubens und der Liturgie einmal durch das „östliche Tor“ – so Michael Kunzler –, um im Inneren den Reichtum unserer eigenen Tradition neu zu sehen und zu erleben.

Leitung: P. Ralph Greis

Freitag, 12.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

108-19 Biblische Motive in der neueren Literatur und Kunst – und die Bibel als Weltliteratur

Vorträge – Gespräche – Nachdenken

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 25.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

109-19 Grundkurs Psalmen

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

Wir versuchen eine Annäherung an die fremde Welt alttestamentlicher Texte und erarbeiten gemeinsam ausgewählte Psalmen.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 08.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.11.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

110-19 Bibel und Glaube

„Aus Nazareth, kann von dort etwas Gutes kommen?" (Joh 1,46)

Was wir von Jesus glauben – was wir von Jesus wissen. Textarbeit und Gespräch.

Leitung: P. Georg Eisenstein

Freitag, 15.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.11.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

* * *

Wochenenden zur Glaubensvertiefung

111-19 Die Apokryphen: Glaubensperlen neben der Bibel

Was Apokryphen sind – und was nicht

Unterscheidungen und Bedeutung der apokryphen Glaubensschriften: Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen" erleben und genießen. Informationsblatt zur Kursreihe „Die Apokryphen" auf Anfrage
Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 21.06.-23.06.; 30.08.-01.09.; 25.10.-27.10.

Leitung: P. Thaddäus Vos

Freitag, 05.04.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.04.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

112-19 Die Apokryphen: Glaubensperlen neben der Bibel

Urgeschichte, Patriarchen und Propheten

Apokryphe Schriften zum Alten Testament: Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen. Informationsblatt zur Kursreihe „Die Apokryphen“ auf Anfrage
Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 05.04.-07.04.; 30.08.-01.09.; 25.10.-27.10.

Leitung: P. Thaddäus Vos

Freitag, 21.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.06.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

113-19 Die Apokryphen: Glaubensperlen neben der Bibel

Dreißig verborgene Jahre

Geschichte und Geschichten Jesu vor seinem öffentlichen Wirken: Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen. Informationsblatt zur Kursreihe „Die Apokryphen“ auf Anfrage
Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 05.04.-07.04.; 21.06.-23.06.; 25.10.-27.10.

Leitung: P. Thaddäus Vos

Freitag, 30.08.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

114-19 Die Apokryphen: Glaubensperlen neben der Bibel

Von der Predigt Jesu bis zur Endzeit

Apokryphe Herrenworte, Glaubensbekenntnisse und Apokalypsen: Im Gespräch über den christlichen Glauben, in Gebet, Mahlzeit und Miteinander „Kirche im Kleinen“ erleben und genießen. Informationsblatt zur Kursreihe „Die Apokryphen“ auf Anfrage

Jeder Kurs in sich abgeschlossen; weitere Termine: 05.04.-07.04.; 21.06.-23.06.; 30.08.-01.09.

Leitung: P. Thaddäus Vos
Freitag, 25.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

* * *

2 Meditation

EUTONIE

201-19 Meditation und Eutonie

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

Die Übungen können dazu verhelfen, mich selbst als Leib-Seele-Einheit geistig immer mehr wahrzunehmen und ganzheitlich mein Leben zu gestalten. – Leibhaftig da sein: jeden Tag. Leibhaftig unterwegs sein. Leibübungen – Meditation – meditativer Tanz – Gespräch

Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

Freitag, 25.01.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.01.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 108,00 € | Andere 148,00 €

* * *

KONTEMPLATION

202-19 Kontemplation im Jesusgebet

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

Tage kontemplativer Übung auf dem Weg des Herzensgebetes in vollem Schweigen.
„Sitzen" – Übungen mit dem Leib – Impulse – kurzes Einzelgespräch

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 08.04.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 12.04.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,00 € | Andere 270,00 €

203-19 Kontemplation – Schweigeseminar

Eines nur will ich, eines nur begehre ich, um eines nur bitte ich, mein Jesus – bei dir zu sein

Übung des Jesusgebetes: Volles Schweigen – Übungen mit dem Leib – ein Vortrag täglich – 7-8 Meditationsübungen täglich (je ca. 25 Minuten) – persönliche Aussprache
Teilnehmerkreis: Interessierte (für psychisch Kranke nicht geeignet)

Leitung: P. Gregor Mundus

Montag, 25.11.19 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 29.11.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 254,00 € | Andere 314,00 €

204-19 Kontemplation im Herzensgebet

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

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

Montag, 09.12.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 13.12.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

205-19 Kontemplation im Jesusgebet

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

Tage kontemplativer Übung auf dem Weg des Herzensgebetes in vollem Schweigen.
„Sitzen" – Übungen mit dem Leib – Impulse – kurzes Einzelgespräch

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 13.12.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

* * *

206-19 Meditierendes Tanzen

„Ich sag es jedem, dass er lebt und auferstanden ist." (Novalis)

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 wachsende Osterfreude. Benötigt werden leichte Tanzschuhe und dicke Socken.

Leitung: Mary Holbein

Freitag, 12.04.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.04.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 180,00 €

207-19 Meditierendes Tanzen

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

Tanz als Gebet und Lobpreis

Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

Freitag, 10.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 108,00 € | Andere 148,00 €

208-19 Meditierendes Tanzen – „Stilles Reifen“

Empfangen – Staunen – Danken – Loben

Diese gegenwärtige Zeit führt uns hinein in das immer wiederkehrende Geschehen von Reifung – Ernte und lädt ein zu bewegter Meditation in Dankbarkeit und Fülle. Danken öffnet Herz und Hände. Meditative Tänze und Schweigezeiten intensivieren die Erfahrung. Benötigt werden leichte Tanzschuhe oder dicke Socken.

Leitung: Mary Holbein

Freitag, 20.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 180,00 €

* * *

TAG DER STILLE UND BESINNUNG

209-19 Tag der Stille und Besinnung

„Geh deinen Weg ohne Eile und Hast und suche den Frieden in dir selbst zu finden....“ (Max Ehrmann, Desiderata)

Desiderata bezeichnet eine Lebensweisheit des amerikanischen Rechtsanwaltes Max Ehrmann, verfasst im Jahre 1927. In seinem Gedicht gibt er mit einfachen Worten wieder, was im Leben wirklich wichtig sein sollte. Was ist in meinem Leben wirklich wichtig? Der Besinnungstag lädt ein, sich Zeit zu nehmen, um dieser Frage nachzuspüren.
Impulse, Zeiten der Stille und der Gemeinschaft werden den Tag prägen.

Leitung: Sr. Maria Monika Niehues SND
Sr. Maria Georgi Wieborg SND

Mittwoch, 04.09.2019 | 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten (inkl. Material und Verpflegung):
Bistum Münster 28,80 € | Andere 28,80 €

ZEN-MEDITATION

210-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 15.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

211-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour
Freitag, 15.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

212-19 Zen-Meditation und mystische Texte

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

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. Dr. Heinz-Georg Surmund

Montag, 25.03.19 | 16.00 Uhr bis
Freitag, 29.03.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 213,00 € | Andere 273,00 €

213-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 27.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 02.06.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 318,00 € | Andere 438,00 €

214-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 12.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

215-19 Tag der Stille in vollem Schweigen

Zazen-kai für Geübte

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

Samstag, 03.08.19 | 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 35,30 € | Andere 35,30 €

216-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 19.08.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 23.08.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,00 € | Andere 270,00 €

217-19 Zen-Meditation und mystische Texte

Sitzen und Lesen

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. Dr. Heinz-Georg Surmund

Montag, 02.09.19 | 16.00 Uhr bis
Freitag, 06.09.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 213,00 € | Andere 273,00 €

218-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 13.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

219-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 14.10.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.10.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,00 € | Andere 270,00 €

220-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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 bitte das eigene Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 18.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 22.11.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,00 € | Andere 270,00 €

221-19 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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. Für Anfänger und Geübte; wenn möglich bitte eigenes Sitzkissen mitbringen sowie dezente und bequeme Hosenkleidung.
Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 27.12.19 | 17.30 Uhr bis
Mittwoch, 01.01.20 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 265,00 € | Andere 373,00 €

* * *

3 Glaube und Selbsterfahrung

Bibliodrama und Bibliolog

301-19 Glaube und Selbsterfahrung

„So sollte sich das Wort erfüllen" (Joh 18,32)

Bibliodramatische Zugänge zur Passionsgeschichte

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 24.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 26.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

302-19 Bibliolog

Grundkurs

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

Montag, 22.07.19 | 14.00 Uhr bis
Freitag, 26.07.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 438,00 € | Andere 510,00 €

303-19 Glaube und Selbsterfahrung

Der Gang Jesu auf dem Wasser (Mt 14,22-33) – mit der eigenen Lebensgeschichte tiefer in Berührung kommen

Welche Lebensphasen erscheinen uns wie ein Gang auf dem Wasser? Unsicherheit, Angst vor dem Untergang, in welcher Form ist uns dies schon begegnet?
Durch bibliodramatische Arbeit anhand der Begebenheit, die uns die Jünger in einer akuten Notsituation vor Augen führt und in der Petrus sein eigener Mut verlässt, wollen wir mit unserer eigenen Lebensgeschichte tiefer in Berührung kommen.
Gab es in meinem Leben Ereignisse, die mich in Existenzangst gebracht haben und die heute noch mein Leben beeinflussen?
Wurde während des Bibliodramas ein innerer Prozess in mir angestoßen?
Zur Vertiefung gibt es wieder die Möglichkeit zu Einzelarbeiten mit der Gruppe als Unterstützung.

Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickardt

Freitag, 08.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.11.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 164,00 € | Andere 200,00 €

EIGENE LEBENSGESCHICHTE

304-19 Vater und Mutter verlassen (Mk 10,7 und 10,29)

Hineinwachsen in die eigene Identität

Unser Leben wird weithin von Beziehungen und Beziehungsmustern aus unserer Kindheit geprägt. In diesem Kurs soll es darum gehen, die Beziehung zu unseren Eltern mit Hilfe psychodramatischer und systemischer Übungen besser zu verstehen und zu klären und so mehr zu sich selber zu finden.

Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickardt
P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 29.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 31.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 140,00 € | Andere 180,00 €

305-19 Exerzitien mit der Kraft der eigenen Lebensgeschichte

Stark werden wir, wenn wir eine Herausforderung annehmen.

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

Montag, 13.05.19 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 17.05.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 278,00 € | Andere 350,00 €

306-19 Glaube und Selbsterfahrung

„Können Sie mir sagen, wo ich hin will?" (Karl Valentin)

Die eigene Lebenslinie entdecken. Autobiographische Arbeit anhand eigener Visionen, Talente und Fähigkeiten der Teilnehmer.

Leitung: Claudia Rolke
P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 05.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 150,00 € | Andere 190,00 €

307-19 Grundkoordinaten des Glaubens - frei nach Fritz Riemann

Wie glaube ich? Und warum gerade so?

Wie glaube ich – und warum gerade so? Wer ist Gott für mich? Und wer könnte er darüber hinaus für mich noch sein?

Leitung: Claudia Rolke
P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 27.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 150,00 € | Andere 190,00 €

* * *

308-19 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

Exerzitien 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 Exerzitien sind am Prozess des Einzelnen orientiert mit vier Stunden persönlicher Gebetszeit am Tag und täglichem Einzelgespräch. Teilnehmen kann, wer zu durchgehendem Schweigen fähig und bereit ist.
Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerzitien entscheidet sich in einem Vorgespräch.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Freitag, 08.03.19 | 17.30 Uhr bis
Montag, 15.03.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 367,00 € | Andere 487,00 € |
Ordensleute 371,50 €

309-19 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen

Die Exerzitien wollen den Teilnehmenden Gott als Anfang, Mitte und Ziel ihres Lebens zeigen und sie zur Entscheidung für Jesus Christus ermutigen.
Teilnehmerkreis: Interessierte, die Erfahrungen im persönlichen Beten haben und die Bereitschaft und Offenheit mitbringen, sich auf diese Form von Exerzitien einzulassen.

Leitung: Sr. M. Raphaeli Herberhold SND

Freitag, 18.10.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 25.10.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 367,00 € | Andere 487,00 € |
Ordensleute 371,50 €

310-19 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

Exerzitien 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 Exerzitien sind am Prozess des Einzelnen orientiert mit vier Stunden persönlicher Gebetszeit am Tag und täglichem Einzelgespräch. Teilnehmen kann, wer zu durchgehendem Schweigen fähig und bereit ist.
Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerzitien entscheidet sich in einem Vorgespräch.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Montag, 04.11.19 | 17.30 Uhr bis
Montag, 11.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 367,00 € | Andere 487,00 € |
Ordensleute 371,50 €

* * *

GESTALT-EXERZITIEN

311-19 Gestalt-Exerzitien in der Kleingruppe

„Wandle vor meinem Angesicht und sei ganz" (Gen 17,1) –Schritte der Reifung und Ganzwerdung im Anblick Gottes

Ein Angebot im Rahmen therapeutischer Seelsorge. Wesentliche Bestandteile des Kurses: Meditation – Leibarbeit – Übungen aus der Gestalttherapie und Bibliodrama – Teilnahme an Gottesdiensten in der Abteikirche

Leitung: Gabriele Polfuß
P. Sebastian M. Debour

Montag, 02.12.19 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 06.12.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 248,00 € | Andere 308,00 €

4 Spirituelle Oasen

LEBEN AUS DEM GLAUBEN

401-19 Seel-Sorge
Das Gewissen - Mein Gewissen

Ist das Gewissen für mich eine Orientierungshilfe oder permanenter Ankläger?
Jeder kennt es, das „schlechte Gewissen“. Zugegebenermaßen macht es uns doch häufig Stress, und wir können uns nicht dagegen wehren.
Ohne schlechtes Gewissen einmal „Nein“ zu sagen, oder die Erwartungen unserer Mitmenschen einmal n i c h t zu erfüllen … das würde sich doch einfach gut anfühlen! Dieser Kurs soll einen Weg vom „schlechten Gewissen“ zur „inneren Freiheit“ aufzeigen.
Dafür ist es notwendig, einigen Fragen nachzuspüren: Wie entsteht das Gewissen? Durch was bzw. wen wurde unser Gewissen geprägt? Wann haben wir Glaubenssätze automatisch übernommen, die uns im

heutigen Alltag Gewissensprobleme bereiten? Welche Perspektiven für eine neue Ausrichtung sind möglich? Wann gibt uns unser Gewissen wichtige und hilfreiche Impulse? Wie kann ich mein Gewissen entlasten?
In der Kursgruppe werden Erfahrungen zusammengetragen und Lösungswege aufgezeigt.
Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt

Freitag, 10.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 160,00 € | Andere 200,00 €

402-19 Zielgerichtet leben und glauben durch meditatives Bogenschießen

Meditative Impulse und praktische Übungen mit Pfeil und Bogen

Das eigene Ziel definieren, die richtige Position und Ausrichtung festlegen, das rechte Maß erkennen, die Kraft des Loslassens und Zulassens entdecken, die eigene Mitte finden – durch den 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

Freitag, 19.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 270,00 €

403-19 Entschieden für das Leben

Wie treffe ich Entscheidungen aus dem Glauben heraus?

In unserem Leben sind wir immer wieder vor Entscheidungen gestellt. Oft sind es die kleinen Entscheidungen des Alltags – manchmal aber auch große und lebenswichtige Entscheidungen. Wie aber trifft

man die richtige Entscheidung? Wann ist der Zeitpunkt, etwas zu entscheiden? Und was, wenn ich mich nicht entscheiden kann – oder will?
Der christliche Glaube kann wichtige Hilfen und Hinweise geben, wie man „gute“ Entscheidungen treffen kann. Deshalb soll in diesem Kurs insbesondere den spirituellen Kriterien nachgespürt werden, die bei Entscheidungen hilfreich sein können.
Leitung: Andrea Schwarz

Freitag, 20.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.09.19 | 16.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 204,00 € | Andere 240,00 €

404-19 Leben aus dem Glauben

Gib Deiner Seele Zeit, damit sie nachkommen kann.

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, ihr Leben laufe ständig auf der Überholspur?
Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen?
Wünschen Sie sich sehnlichst, einfach Zeit nur für sich selbst zu haben?
Dann durchbrechen Sie die Alltagsroutine und gönnen sich eine Auszeit im Kloster. Schenken Sie sich eine neue Art der Achtsamkeit für Augenblicke des Wohlbefindens und kommen Sie wieder in Berührung mit sich selbst.
Mit Hilfe von Bewegung, Entspannung und Meditation, aber auch kreativen Methoden und persönlichem Austausch kann sich ein selbstberuhigendes, heilsames Erleben einstellen. Eine Kraftquelle, ein „sicherer Ort“, der Halt und Stabilität bieten kann.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Freitag, 29.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 180,00 €

* * *

405-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 6 – Mein Traumpartner

Der Kurs eignet sich für Unverliebte, Verliebte und Entliebte. Wir schauen uns mystisch und wissenschaftlich an, was uns von unserem Traumpartner trennt, und wir erlernen Übungen, wie wir diesen glücklichen Begleiter für unser Leben am besten finden. Ferner geht der Kurs auf alte spirituelle Überlieferungen zur irdischen Liebe ein.

Leitung: Sabine Bobert

Mittwoch, 20.03.19 | 11.00 Uhr bis
Freitag, 22.03.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 333,50 € | Andere 371,50 €

406-19 Mystik und Coaching

Basisseminar 1 – Mystik und Coaching

Wie funktioniert unser Bewusstsein? Warum sind die einen erfolgreicher als andere? Das Basisseminar vermittelt drei Grundübungen, mit denen wir unser Bewusstsein (Denken, Fühlen, Wollen) steuern lernen. Unser Bewusstsein ist der Schlüssel für Gesundheit, Erfolg und die tiefe Erfahrung von Liebe. Ferner wird das mystische Menschenbild vorgestellt.

Leitung: Sabine Bobert

Freitag, 22.03.19 | 18.00 Uhr bis
Sonntag, 24.03.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 305,50 € | Andere 305,50 €

407-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 2 – Mentales Heilen: Wie geht das?

Der Kurs vermittelt Ihnen das Grundwissen für spirituelle Selbstheilung und Übungen, mit denen Sie es, zunächst für sich selbst, erlernen können. Die psychosomatische Medizin hat schon seit Längerem aufgezeigt, dass unverarbeitete Gefühle und negative Gedanken eine der Hauptursachen für Krankheiten sind. Unser Gehirn setzt unsere Gedanken und Gefühle in Signale um, die schließlich jede Körperzelle steuern. Je konzentrierter wir sind, umso genauer können wir diese Prozesse an uns selbst bewusst erleben.
Im Alltag steuern wir uns die meiste Zeit unbewusst in krankmachende Zustände hinein. Der Schlüssel für die Selbstheilung liegt in der Kontrolle über den eigenen Geist (Gedanken, Gefühle, Willensimpulse).
Das Seminar vermittelt Ihnen Grundfertigkeiten und -wissen zur Selbstheilung. Sie heilen biographische Wunden und entlasten Ihren Körper. Die Kernübung stammt aus der Liebesmystik. Durch Entrümpeln von Leib, Seele und Geist verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung für emotionale und mentale Bewusstseinsfelder Ihrer Umgebung.

Leitung: Sabine Bobert

Montag, 25.03.19 | 11.00 Uhr bis
Mittwoch, 27.03.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 333,50 € | Andere 371,50 €

408-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 1 – Den Lebenstraum leben – Von der Vision zum Projekt

Der Kurs unterstützt Sie auf dem Weg der Selbstbewusstwerdung, vor allem in der Phase, in der Ihnen bisherige Lebensziele und Strukturen brüchig werden und in denen Sie nach Neuorientierung suchen. Sie erlernen wichtige Übungen, um möglichst rasch aus Ihrer inneren Mitte heraus das Selbstbild zu entwickeln, das Sie wirklich glücklich macht, und ebenso dazu passende Beziehungen und Projekte.

Leitung: Sabine Bobert

Mittwoch, 27.03.19 | 14.00 Uhr bis
Freitag, 29.03.19 | 13.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 323,00 € | Andere 359,00 €

409-19 Mystik und Coaching

Basisseminar 2 – Mystische Fähigkeiten

Mystiker können ihre Hirnfrequenzen steuern. Anhand eines Programms aus der Meditationsforschung erlernen Sie, Ihre Hirnfrequenzen und ein Sich-Einstimmen auf überklare Erkenntnisebenen selbst zu steuern. Dadurch lösen Sie intuitiv Probleme, werden hellsichtig und erleben Ihr Wahres Selbst. Alte Gefühlsmuster fallen wie Mehltau von Ihnen ab.
In den Vormittagseinheiten meditieren wir nach einer kurzen praxisorientierten Einführung mit den Grundübungen von „Mystik und Coaching“. Die theoretische Grundlegung dazu erfolgt immer in den 2-tägigen Basisseminaren und kann dort nachgeholt werden. Weitere Informationen: www.mystik-und-coaching.de
Neben den Meditationseinheiten gibt es viel Freiraum, um die Natur individuell zu genießen und alles sacken zu lassen.
Was ist mitzubringen? Wir üben nachmittags im Liegen. Wer es dabei superbequem haben möchte: ggf. die eigene Isomatte mitbringen (im Kurs sind Decken vorhanden).
Falls vorhanden: eigener Discman und gerne auch eigene gute Stereokopfhörer (die sich zum Anhören von Klassik eignen). Wer diese nicht mitbringen will oder kann, erhält im Kurs Discman und Kopfhörer!

Leitung: Sabine Bobert

Mittwoch, 02.10.19 | 18.00 Uhr bis
Montag, 07.10.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 690,00 € | Andere 770,50 €

410-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 5 – Sterben als Geburt

Im Sterben verlassen wir nur den physischen Körper. Wir nehmen all unsere Informationen mit und verändern unsere Frequenzebene. Wir können nicht sterben. Dieses Geheimnis war allen Mystikern vertraut. Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten fröhlich davon.
Im Kurs richten wir uns auf diese schon jetzt in uns anwesende Seinsebene aus, um hier und jetzt fröhlicher zu leben und um Trennungen besser zu überbrücken.

Leitung: Sabine Bobert

Montag, 07.10.19 | 14.00 Uhr bis
Mittwoch, 09.10.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 323,00 € | Andere 359,00 €

411-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 4 – Einfach glücklich sein

Der kurze Weg zum wahren Selbst. Der Kurs vermittelt eine einfache, kurze Methode, um in die Einheit mit dem eigenen wahren Selbst zu gelangen. Sind wir dort, dann sind wir selbstverständlich glücklich, voller Liebe und mit allem verbunden.

Leitung: Sabine Bobert

Freitag, 06.12.19 | 17.30 Uhr bis
Mittwoch, 11.12.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 688,50 € | Andere 770,50 €

412-19 Mystik und Coaching

Aufbauseminar 3 – Spirituelle Krisen meistern

„Spirituelle Krisen meistern“ richtet sich an diejenigen, die auf dem Weg intensiver Meditation solche Krisen erlebt haben, und an diejenigen, die sich darauf vorbereiten wollen. Der Kurs vermittelt Übungen und viele Tipps, wie Sie Krisen auf mystischen Entwick-

lungswegen steuern und mit Gewinn bewältigen können.

Leitung: Sabine Bobert

Mittwoch, 11.12.19 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 13.12.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 323,00 € | Andere 359,00 €

* * *

5 Gesundheit und Sport

Atem

501-19 Atemseminar mit Meditation

Den Atem erfahren

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

Freitag, 01.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 197,00 € | Andere 233,00 €

502-19 Atemseminar mit Meditation

Den Atem erfahren

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

Mittwoch, 19.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.06.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 344,00 € | Andere 407,00 €

503-19 Atemseminar mit Aquarellmalen

Atem und Malen

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. Künstle-

rische Kenntnisse und Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt. Malbedarf wird gestellt.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

Montag, 12.08.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 16.08.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 358,00 € | Andere 421,00 €

504-19 Atemseminar mit Meditation

Den Atem erfahren

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

Montag, 25.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 29.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 358,00 € | Andere 421,00 €

* * *

FELDENKRAIS

505-19 Feldenkrais

Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung – auf dem Weg zu mir selbst

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 wahrzu-

nehmen 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

Montag, 01.04.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.04.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 327,00 € | Andere 390,00 €

506-19 Feldenkrais

Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung – auf dem Weg zu mir selbst

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
Montag, 04.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 08.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 327,00 € | Andere 390,00 €

* * *

Ganzheitliches Wohlbefinden

507-19 Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne."
(Hermann Hesse)

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
Mittwoch, 02.01.19 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 06.01.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 270,00 € | Andere 350,00 €

508-19 Exerzitien mit Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne."

(Hermann Hesse)

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

Leitung: Marie Theres Smit

Montag, 04.02.19 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 08.02.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 270,00 € | Andere 350,00 €

509-19 Auszeit mit Bewegung und Klang

Ganzheitliche Körperwahrnehmung

Dieses Angebot lädt ein, über Bewegung, Klang und Stille mit sich selbst in liebevollen Kontakt zu kommen. So bietet das ganzheitliche Fitness- und Bewegungskonzept Nia® Körpererfahrung, die sich von der Freude an der Bewegung leiten lässt. Zu verschiedenster Musik sind Bewegungsformen aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmung kombiniert.
Stille Bewegungssequenzen in der Natur, wohltuende Töne der Klangschalen, Klangreisen und Körpererfahrungen mit dem Konzept der Faszien-Rotation nach Eibich® bieten Raum für das eigene Nachspüren und Erleben.
Seien Sie in Resonanz mit Anderen, sich selbst, der Natur und der Stille.

Leitung: Uta Altmann

Freitag, 17.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 221,00 € | Andere 257,00 €

510-19 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)

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

Freitag, 05.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.07.19 | 16.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

511-19 Meditation nach der Lehre von Gerda Alexander

Sich im Augenblick bewegen

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

Freitag, 12.07.19 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 14.07.19 | 16.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 154,00 € | Andere 190,00 €

512-19 Meditation nach der Lehre von Gerda Alexander

Sich im Augenblick bewegen

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

Freitag, 04.10.19 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 06.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 154,00 € | Andere 190,00 €

513-19 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)

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

Freitag, 06.12.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

* * *

HEILFASTEN

514-19 Heilfasten

Fasten, Wandern, den Atem erfahren

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 Stoffwechselprozesse; man fühlt sich wie „neu geboren“. Mit Atemübungen nach Prof. I. Middendorf.

Leitung: Sigrid Blom-Lahme
Freitag, 29.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.04.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 733,50 € | Andere 823,50 €

515-19 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

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 Bauernschaften 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 (7 € am Tag). Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Dr. Ulrich Thien

Montag, 20.05.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 24.05.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 249,00 € | Andere 309,00 €

516-19 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

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

Leitung: Andreas Geilmann

Montag, 24.06.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 28.06.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 213,00 € | Andere 273,00 €

517-19 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

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 Bauernschaften 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 (7 € am Tag). Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Dr. Ulrich Thien

Montag, 15.07.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 19.07.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 249,00 € | Andere 309,00 €

518-19 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus fahren wir durch die münsterländische Parklandschaft und steuern Ziele an, die uns spirituell anregen können: die Heimat von Glaubenszeugen der Region, Wallfahrtsorte, Kirchen.
Sie bringen Ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (7 € am Tag). Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Andreas Geilmann

Montag, 26.08.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 30.08.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 213,00 € | Andere 273,00 €

519-19 Exerzitien zu Fuß und auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

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.
Sie bringen ihr Fahrrad oder E-Bike selbst mit. Auf Anfrage kann ein Fahrrad geliehen werden (7 € am Tag). Zeiten der Stille und des gemeinsamen Austausches.

Leitung: Thorsten Wellenkötter

Montag, 16.09.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 20.09.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 213,00 € | Andere 273,00 €

* * *

TANGO

520-19 Achtsamkeit in Begegnung mit dem Tango Argentino – auch ohne Tanzpartner

Tango als Weg zu Achtsamkeit und Konzentration

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei nicht alleine, sondern mitten in der nonverbalen Interaktion. Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Im Wechsel von Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung spannen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt. So

kann sich eine achtsame und gleichzeitig flexible, dynamische Haltung in unseren Leib und in unseren Alltag integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen ohne Partner sind ausdrücklich willkommen.

Leitung: Christa Eichelbauer & Co-Referentin

Freitag, 27.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 259,00 € | Andere 295,00 €

* * *

WANDERN

521-19 Wanderexerzitien
Die Seele geht (am liebsten) zu Fuß

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Film- und Wanderexerzitien. Wir schauen gemeinsam gute Filme, wandern, reden und schweigen. Für Menschen, die körperlich fit sind, gerne wandern, die Natur lieben und sich an Leib und Seele Erholung gönnen wollen.
Mitzubringen sind gutes Schuhwerk sowie Regen- und Sonnenschutz; wir wandern bei jedem Wetter etwa 15 bis 17 km pro Tag.

Leitung: Petra Kleene
Monika Stockmann

Montag, 06.05.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 10.05.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 294,00 €

522-19 Wanderexerzitien mit Singen
„Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt …"
(Vicky Leandros)

Wir wandern am Tag etwa 10 bis 20 km rund um Gerleve. Beim Wandern oder bei einer Rast singen wir alte, bekannte und auch neue (geistliche) Lieder.
Am Abend oder an einem der Vormittage erlernen wir gemeinsam Lieder, die Gottes Schöpfung loben, die helfen sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Lieder, die unsere Seelen berühren. So kann Ein-Klang entstehen in mir, mit mir, miteinander, mit Gott.

Leitung: Annette Wenning-Schmitz
Wolfgang Schmitz

Montag, 13.05.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 17.05.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 261,00 € | Andere 324,00 €

523-19 Wanderexerzitien

Die Seele geht (am liebsten) zu Fuß

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Film- und Wanderexerzitien. Wir schauen gemeinsam gute Filme, wandern, reden und schweigen. Für Menschen, die körperlich fit sind, gerne wandern, die Natur lieben und sich an Leib und Seele Erholung gönnen wollen.
Mitzubringen sind gutes Schuhwerk sowie Regen- und Sonnenschutz; wir wandern bei jedem Wetter etwa 15 bis 17 km pro Tag.

Leitung: Petra Kleene
Monika Stockmann

Montag, 01.07.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.07.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 294,00 €

524-19 Wanderexerzitien mit Singen

„Und wenn ein Lied meine Lippen verlässt …“
(Vicky Leandros)

Wir wandern am Tag etwa 10 bis 20 km rund um Gerleve. Beim Wandern oder bei einer Rast singen wir alte, bekannte und auch neue (geistliche) Lieder.
Am Abend oder an einem der Vormittage erlernen wir gemeinsam Lieder, die Gottes Schöpfung loben, die helfen sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Lieder, die unsere Seelen berühren. So kann Ein-Klang entstehen in mir, mit mir, miteinander, mit Gott.

Leitung: Annette Wenning-Schmitz
Wolfgang Schmitz

Montag, 23.09.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 27.09.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 261,00 € | Andere 324,00 €

* * *

YOGA

525-19 Yoga und Achtsamkeit

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

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 notwenigen 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

Freitag, 15.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

526-19 Yoga und Achtsamkeit

„Wirf deine Angst in die Luft …" (Rose Ausländer)

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

Freitag, 03.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

527-19 Yoga und Achtsamkeit

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

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 notwenigen 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

Montag, 29.07.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 02.08.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 301,00 € | Andere 364,00 €

528-19 Yoga und Achtsamkeit

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

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 notwenigen 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

Freitag, 16.08.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.08.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

529-19 Yoga und Achtsamkeit

„Wirf deine Angst in die Luft …" (Rose Ausländer)

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

Freitag, 11.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 184,00 € | Andere 220,00 €

6 Glaube und Kunst

Filmexerzitien

601-19 Filmexerzitien und Wandern

Mit Bildern im Kopf unterwegs

Miteinander gute Kinofilme schauen, besprechen und wandern. Wanderungen von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei jedem Wetter.

Leitung: Pfr. Thomas Damm
Andreas Geilmann

Montag, 20.05.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 24.05.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 294,00 € | Andere 354,00 €

602-19 Filmexerzitien und Wandern

Mit Bildern im Kopf unterwegs

Miteinander gute Kinofilme schauen, besprechen und wandern. Wanderungen von etwa 18 km, 5 bis 6 Std. pro Tag, bei jedem Wetter.

Leitung: Pfr. Thomas Damm
Andreas Geilmann

Montag, 07.10.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 11.10.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 294,00 € | Andere 354,00 €

* * *

Fotografie

603-19 Einkehrtage mit Digitalkamera und Makroobjektiv

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

Miteinander (wieder) staunen lernen über die kleinen Wunder der Schöpfung.
Bitte bringen Sie eine Digitalkamera und einen Laptop mit – und für alle Fälle Regenbekleidung.
Praktische Übungen draußen in der Natur und Austausch in der Gruppe über die eigene Perspektive beim Fotografieren und im Glauben.

Leitung: P. Christian Brüning

Freitag, 01.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

604-19 Kreative Exerzitien mit der Digitalkamera

Vom Glaubenszeugnis geschaffener Schönheit in der Sakralkunst

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

Montag, 08.04.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 12.04.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

605-19 Fotoauszeit: Zeichen, Bilder und Symbole in der Natur

Mit der Kamera dem Alltag entfliehen

Mit unseren Fotoauszeiten sprechen wir alle an, die Spaß am Fotografieren haben oder ihn entdecken wollen. Aber eben nicht nur das. Wir verstehen Auszeit im besten Sinne des Wortes als eine Möglichkeit,

dem Alltag zu entfliehen, in Gemeinschaft mit Anderen Stress abzubauen und sich so neu motiviert wieder den Herausforderungen in Familie oder Beruf zu stellen. Wir sprechen alle an, die auf der Suche nach besonderen Bildern und außergewöhnlichen Motivideen sind. Dabei kommt es nicht darauf an, ob man erst ganz kurz mit der Kamera als dem dritten Auge unterwegs ist, oder schon viele Jahre.
In diesem Kurs wollen wir uns mit Zeichen und Symbolen in der Natur befassen. Überall finden wir sie, wenn wir mit offenen Augen unterwegs sind. Kreuze, die Flugzeuge mit ihren Kondensstreifen am Himmel hinterlassen, sind ein Beispiel, tanzende Windanlagen ein anderes. Im Detail können wir in Pflanzen Gesichter oder in Bäumen Körper entdecken. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, Neues im Bekannten zu entdecken.
Unsere Fotoauszeiten sind keine Erklärkurse für die Technik der Kameras. Auch bei diesen Fragen helfen wir gerne, aber sie stehen bei uns nicht im Mittelpunkt. Unsere Teilnehmer begeistert vor allem auch, dass wir die Fotoauszeit als Themenworkshops anbieten. Wir machen mit Inhalten über das Fotografieren hinaus vertraut, bieten aber auch die Möglichkeit einmal neue Techniken bei der Bildgestaltung einzusetzen.

Leitung: Heinrich Wullhorst
Annette Ruppert

Freitag, 05.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 194,00 € | Andere 230,00 €

606-19 Kreative Exerzitien mit der Digitalkamera

Vom Glaubenszeugnis geschaffener Schönheit in der Sakralkunst

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

Montag, 18.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 22.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

* * *

GOLDSCHMIEDEKUNST

607-19 Kreative Einkehrtage
Gold und Silber schmieden

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 das Wort Gottes, 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 und 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

Freitag, 17.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 192,00 € | Andere 228,00 €

* * *

608-19 Ikonenmalen

Ikonen – Zeichen des Heils

Ikonen sind ein untrennbarer Bestandteil der 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 selbst eine Ikone malen und dabei nicht nur die traditionelle Maltechnik mit Eitemperafarben 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. Ikonenmalen 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 und erklärt.

Leitung: Abraham Karl Selig

Montag, 29.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.08.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 508,50 € | Andere 598,50 €

KALLIGRAPHIE

609-19 Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit Kalligraphie vom Text zum Bild

Es ist die Persönlichkeit des Schreibers und der Schreiberin, die Akzente setzt – in Inhalt und Form. Mit Kalligraphie wird Text zum Bild. Vor allem das „Aufleuchten“ des Inhalts in der Gestaltung von Wort

und Zeile setzt Wort- und Bildgestalt in einen engen Verbund. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da mit jedem Teilnehmenden individuell gearbeitet wird.

Leitung: Charly Witschnigg

Montag, 08.04.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 12.04.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 354,00 € | Andere 417,00 €

* * *

MALEREI

610-19 Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe

Aufbruch zu einem Leben in Fülle

Diese Tage bieten die Möglichkeit, unseren inneren Reichtum und die bunte Fülle unseres Lebens zu entdecken und dieser Fülle in hellen, dunklen und transparent leuchtenden Aquarell-Farben Ausdruck zu geben. Die fließende Farbe auf feuchtem Papier lässt uns einüben in Loslassen, Fließenlassen, 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 – Stilleeinheiten – Sitz- und Gehmeditation – Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Leitung: Margret Steentjes

Mittwoch, 16.01.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.01.19 | 14.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 328,00 € | Andere 399,00 €

611-19 Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe

Malen aus der eigenen Tiefe

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 Fließenlassen, 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 – Stilleeinheiten – Sitz- und Gehmeditation – Möglichkeit zum Einzelgespräch

Leitung: Margret Steentjes

Mittwoch, 02.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.10.19 | 14.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 328,00 € | Andere 399,00 €

612-19 Ein neuer Zugang zu mir selbst

Gestalterische Kreativität und Selbsterfahrung

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

Montag, 14.10.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.10.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 316,00 € | Andere 379,00 €

* * *

MUSIK

613-19 Ein Wochenende des Singens in Gemeinschaft

Und plötzlich klingt es nach Himmel

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, Medizin und Herzensqualität; singend innere Ruhe und Frieden finden. 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

Freitag, 04.01.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.01.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 146,00 € | Andere 182,00 €

614-19 Veeh-Harfen-Wochenende

Mit Musik Freude und Trost finden

Dieser Kurs richtet sich an Veeh-Harfen-Spieler, die schon ein wenig Erfahrung im Spiel auf der eigenen Harfe haben. Das zweistimmige Spielen sollte keine Schwierigkeiten bereiten.
Im Mittelpunkt des Wochenendes steht das musikalische Gemeinschaftserleben im klösterlichen Umfeld. Wir werden an diesem Wochenende mehrstimmige Instrumentalstücke und geistliches Liedgut einüben. Im Vorfeld darf jeder bei der Anmeldung einen Liedwunsch äußern, der nach Möglichkeit umgesetzt wird. Gebetszeiten in der Hauskapelle werden musikalisch begleitet. Die erarbeiteten Stücke werden am Samstagabend in der Hauskapelle dargeboten. Voraussetzung: Eigene Harfe (bitte unbedingt bei Anmeldung angeben: Standard oder Soloharfe) und etwas Erfahrung im Spiel.

Leitung: Gisela Schmitt

Freitag, 29.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 31.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 183,00 € | Andere 219,00 €

615-19 Kreative Einkehrtage

Hast du Töne?

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

Freitag, 19.07.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.07.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 163,00 € | Andere 199,00 €

616-19 Kreative Einkehrtage

Hast du Töne?

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

Montag, 21.10.19 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 25.10.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 308,00 € | Andere 374,00 €

617-19 Kreative Einkehrtage

Wer rastet, rostet – Chorsingen für Menschen ab 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)

Montag, 28.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.11.19 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 394,00 € | Andere 484,00 €

618-19 Wer singt, betet doppelt

„Wer singt, betet doppelt." (Hl. Augustinus)

Jeder Mensch kann singen und trägt mit der ihm eigenen Lebensmelodie zur eigentlichen großen Symphonie des
Lebens bei. In diesem Kurs werden wir zum Chor und erfahren beim Singen, wie beschwingt, beseelend, tröstend der Gesang für mich und andere sein kann.
Gesang ist die Muttersprache der Menschen und kann so eine besondere Form von Gebet und ein Stück Himmel auf Erden sein.
Ein Workshop für Männer und Frauen, die gerne neue geistliche Lieder singen und kennenlernen möchten.

Leitung: Annette Wenning-Schmitz

Freitag, 15.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.11.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 154,00 € | Andere 190,00 €

* * *

7 Der Glaube im Jahreskreis

Vor Ostern

701-19 Vorösterliches Wochenende

„Ungeheuer ist der Vorsprung Leben" (Kurt Marti)

Ein Wochenende zur Vorbereitung auf das Osterfest und zur Vergewisserung im eigenen Glauben. Zeiten für Meditation, Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 05.04.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.04.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

702-19 Vorösterliches Wochenende

Das Obergemach

Der Raum des Letzten Abendmahles ist nach der Tradition zugleich jener Ort, an dem die verstörten Jünger sich nach dem Tod Jesu einschließen, wo dann der Auferstandene die verschlossenen Türen zu ihnen durchschreitet, wo sie dann gemeinsam mit der

Mutter Jesu bleiben und nach der Himmelfahrt betend das Kommen des Geistes erwarten. Das „Obergemach“ ist der Geburtsort der christlichen Kirche. Ebenso ist es der Rückzugsort im Herzen eines jeden Menschen – zum Gebet und zur Begegnung mit dem auferstandenen Herrn. Und es ist der Ort des österlichen und pfingstlichen Aufbruchs.

Leitung: P. Ralph Greis

Freitag, 12.04.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.04.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

703-19 Die Feier der Kar- und Ostertage

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 gibt es vormittags eine Hinführung zur Liturgie. Ansonsten ist die Liturgie dieser Tage genügend „Programm“.

Montag, 15.04.19 – Freitag, 26.04.19

* * *

Pfingsten

704-19 Pfingsten für Erwachsene in den 30er- bis 50er-Jahren

„Er schickt seit Jahrtausenden den Heiligen Geist in die Welt, dass wir zuversichtlich sind“ (Hanns Dieter Hüsch).

Zeit für Meditation, Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst, Wanderung.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 07.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 09.06.19 | 16.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

Im Advent

705-19 Adventliches Wochenende

Ein neuer Anfang ist in Sicht

Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 29.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

706-19 Tag der Stille im Advent

Geborgenheit im Glauben

„Fröhlich soll mein Herze springen.“ Paul Gerhard spricht in seinem Lied von spürbarer Vorfreude auf Weihnachten. – Unruhe jedoch, Druck und Anspannung deuten auf eine sehr angefüllte Zeit hin, der wir an diesem Tag etwas entgegensetzen wollen: Wir gönnen uns einen besonderen Tag in Stille und Meditation und lassen uns von Klängen der Klangschalen, Musik und Textimpulsen inspirieren.
Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eventuell eine Wolldecke mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

Mittwoch, 04.12.19 | 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 49,30 € | Andere 49,30 €

707-19 Adventliches Wochenende

Das Lächeln Gottes in Gestalt eines Kindes

Über die Sehnsucht Gottes nach dem Menschen.
Vorträge, Möglichkeit zum Einzelgespräch und zur Teilnahme an den Gebetszeiten und Gottesdiensten in der Abteikirche.

Leitung: P. Christian Brüning

Freitag, 06.12.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

708-19 Adventliches Wochenende

Ein neuer Anfang ist in Sicht

Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 13.12.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

709-19 Adventliches Wochenende

Gott, der uns entgegen kommt

Das Kommen des Herrn ist gegenseitige Erwartung; Gott und Mensch warten aufeinander und erwarten einander. Sie können es kaum erwarten, sich zu finden und beieinander zu sein. Wenn wir also den Advent als die Erwartung der Ankunft Gottes bei uns Menschen verstehen und feiern, dann lebt in ähnlicher Weise auch Gott im Advent – in der Erwartung der Ankunft des Menschen bei ihm. Gott kommt auf den Menschen zu und der Mensch auf Gott – Gott und Mensch treffen sich dann in der Menschwerdung des Sohnes Gottes in der Weihnacht.

Leitung: P. Andreas Werner

Freitag, 20.12.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.12.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

710-19 Weihnachtszeit und Jahreswechsel

In der Zeit vom 20.12.2019 bis zum 03.01.2020 nehmen wir Gäste auf, die diese Tage mit uns verbringen möchten. Ein ausdrückliches Programm wird es nicht geben, allerdings zwischen Weihnachten und Neujahr einen Vortrag pro Tag. Ansonsten ist die Liturgie dieser Tage genügend „Programm“.

Freitag, 20.12.19 – Freitag, 03.01.20

* * *

8 Zielgruppen

Alleinlebende

801-19 Ein Wochenende für alleinlebende Menschen

Die Fülle in mir selbst entdecken

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 Er-

munterung 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

Freitag, 08.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 148,00 € | Andere 184,00 €

* * *

FRAUEN

802-19 Eine Auszeit für Frauen

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

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. Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

Montag, 25.02.19 | 14.30 Uhr bis
Mittwoch, 27.02.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 154,00 € | Andere 190,00 €

803-19 Eine Auszeit für Frauen

Zeiten des Wandels – Wechseljahre

Informationen – Austausch – Entspannung – Bewegung – Besinnung – Kreativität.
Benötigt werden bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch.

Leitung: Gabriele Polfuß

Freitag, 08.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 153,00 € | Andere 189,00 €

804-19 Mutter-Tochter-Wochenende

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

Freitag, 10.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 178,00 € | Andere 214,00 €

805-19 Auszeit für Omas

Ein Wochenende für Großmütter

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 erwar-

ten 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

Freitag, 28.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 30.06.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 153,00 € | Andere 189,00 €

806-19 Auszeit für Frauen an Wendepunkten

Frauen in Übergängen oder nach einem Neubeginn

Frauen in Übergängen oder nach einem Neubeginn benötigen Ruhe, Zeit und Stärkung, 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. Wichtig: Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Leitung: Roswitha Rink

Freitag, 23.08.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 25.08.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 154,00 € | Andere 190,00 €

807-19 Heilung nach frühem Kindsverlust

Wege zum Schattenkind

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 christlichen-katholischen Spiritualität beheimatet.

Leitung: Dr. Angelika Pokropp-Hippen

Freitag, 30.08.19 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 01.09.19 | 15.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 88,00 € | Andere 88,00 €

808-19 Sinnerfüllte Gestaltung des Ruhestandes

Frauen 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
Freitag, 18.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 153,00 € | Andere 189,00 €

809-19 Eine Auszeit für Frauen

Endlich Zeit für mich!

Mitten in der dunklen Jahreszeit laden wir Sie ein, ihren verpflichtenden Alltag zu unterbrechen, um von der Betriebsamkeit und den ständigen Ansprüchen zurückzutreten. Es erwartet sie eine Zeit des Innehaltens und Atemschöpfens, 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

Montag, 04.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 08.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 260,00 € | Andere 323,00 €

* * *

Führungskräfte und Berufsgruppen

810-19 Leiten und Führen in kirchlichen Einrichtungen (Teil 1)

Heutzutage stehen fast alle kirchlichen Einrichtungen am Markt. Wer sich behaupten will, muss sich permanent weiterentwickeln. Organisationsentwicklung ist ein Instrument, das die Einrichtung als System mit seinen Ressourcen in den Blick nimmt und eine Zukunftsperspektive entwirft.

Zu Beginn des Kurses werden die Erwartungen der Teilnehmer erhoben. Dementsprechend werden die typischen Bausteine eines OE-Prozesses gewichtet: Situationsanalyse, Vision, Leitbild, Personalführung, Prioritäten, Projekte, Evaluation.
Interessierte erhalten auf Anfrage weitere Informationen und für den Fortbildungsantrag an den Dienstgeber eine detaillierte Beschreibung. Teil 2: 04.06. - 05.06.2019

Leitung: Andreas Geilmann

Dienstag, 12.02.19 | 10.00 Uhr bis
Mittwoch, 13.02.19 | 17.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 117,00 € | Andere 117,00 €

810-19 Leiten und Führen in kirchlichen Einrichtungen (Teil 2)

Die in Teil 1 mit jeder/m Teilnehmer/in vereinbarten Ziele und Maßnahmen werden ausgewertet und weiter entwickelt. Außerdem geht es um die eigenen Ressourcen als Führungskraft: Woraus gewinne ich Motivation und Energie? Welche Haltung bestimmt mein Handeln?

Leitung: Andreas Geilmann

Dienstag, 04.06.19 | 10.00 Uhr bis
Mittwoch, 05.06.19 | 17.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 117,00 € | Andere 117,00 €

811-19 Die Kunst, Menschen zu führen

Benediktinische Impulse für Menschen mit Führungsverantwortung

Der hl. Benedikt von Nursia schreibt in seiner Ordensregel über den Abt eines Benediktinerklosters: „Er muss wissen, welch schwierige und mühevolle 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

Freitag, 03.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 284,00 € | Andere 320,00 €

812-19 Exerzitien für Sakristaninnen und Sakristane

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

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

Leitung: P. Christian Brüning

Montag, 13.05.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 17.05.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

813-19 „Steh auf und iss – sonst ist der Weg zu weit für Dich!“ (1 Kön 19,7)

Die Freude am Beruf behalten

Menschen in pflegerischen oder seelsorglichen Berufen engagieren sich für eine Aufgabe, die alle Kräfte erfordert – und oft darüber hinaus. Das ist nicht immer leicht und auch nicht ungefährlich: Einer Zeit des Überengagements kann das „Burn-out“ folgen, das „Ausgebrannt-sein“, die Resignation und manchmal sogar die Entscheidung, den Beruf aufzugeben.

Schon im Alten Testament wird von einem Propheten erzählt, der seinen Dienst quittieren wollte, weil ihm alles zu viel wurde. Nach ihm wurde eine solche Verfassung eines Menschen sogar benannt: „Eliasmüdigkeit“.
Ausgehend von dieser Prophetengeschichte will der Kurs Perspektiven aufzeigen, welche Hilfen uns der Glaube und die Spiritualität geben, um in einem solchen Dienst an den Menschen nicht unterzugehen, sondern lebendig zu bleiben und die Freude am Beruf zu behalten.

Leitung: Andrea Schwarz

Dienstag, 11.06.19 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 14.06.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 271,00 € | Andere 325,00 €

814-19 Einkehrtage für Führungskräfte

Zielgerichtet handeln im (Arbeits-) Alltag durch meditatives Bogenschießen

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

Freitag, 30.08.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 284,00 € | Andere 320,00 €

815-19 Musik und Liturgie

Musik nicht in der Liturgie, sondern Musik als Liturgie

Nach älterem Verständnis diente die Kirchenmusik als Schmuck, als Dekoration der liturgischen Feier: mal

feierlich, mal andächtig – schön, wenn es Musik gab, aber gegenüber dem „Eigentlichen“ war sie verzichtbar. Bei einem heute anderen Verständnis besteht dennoch eine ähnliche Gefahr: Dass die Liturgie zum feierlichen Rahmen wird, in dem man etwas „aufführen“ kann. Auch dann bleiben Liturgie und Musik unverbunden nebeneinander stehen. Hier soll es dagegen um die große Chance gehen, Musik als Liturgie zu verstehen, die nicht nur das Gotteslob und den Dank der Gemeinde begleiten soll, sondern zugleich die Schönheit Gottes und das nahe Reich Gottes klingend offenbaren darf.
Ein Angebot an haupt- und nebenamtliche Kantoren und Organisten, aber auch offen für alle Interessierten.

Leitung: P. Ralph Greis

Montag, 16.09.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 20.09.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

* * *

MÄNNER-LEBEN…WERDE, DER DU BIST

Männerfokussierte Beratung

Männer fahren angeblich lieber dreimal um den Häuserblock, als einmal nach dem Weg zu fragen. Es gibt viele Herausforderungen im Leben von Männern, die entschärft werden könnten, wenn es einen unabhängigen Blick von außen dazu gäbe. Der Ansatz der Phaemoberatung schaut auf die Fakten und den Tatsachen ins Auge. Phaemoberater beschönigen nichts, reden Tacheles, kommen auf den Punkt. Natürlich werden hier Männer ausführlich von Männern beraten. Die Bandbreite reicht von Krisen- bis hin zur Gewaltberatung.
Wöchentliches Angebot. Ein Gespräch dauert in der Regel eine Stunde. Eine vorherige Anmeldung und Terminabsprache ist erforderlich (02541-800-131).

Leitung: Joachim Bergel
Ab Montag, 14.01.19 | ab 15.00 Uhr
Anmeldung: (02541) 800-131
Kostenfrei

Feuertaufe – Gespräche unter Männern am Herdfeuer

Ich weiß nicht, wer kommt, und es gibt kein festgelegtes Thema, doch es ist interessant und absolut bereichernd. Die Rede ist von den monatlich stattfindenden Gesprächen im Kaminzimmer des Bauernhofes am Kloster Gerleve. Es ist nicht viel Platz, ein Tisch in der Mitte und Bänke drum herum. Jeder setzt sich in der Reihenfolge des Ankommens. Keiner weiß, wer seine beiden Gesprächspartner während der nächsten beiden Stunden sein werden, links und rechts. Die Überraschung: „So habe ich das noch nie gehört.“ Eine der Erfahrungen könnte sein: „Der Andere ist anders und das ist gut so.“
Angereichert wird die Runde durch drei kurze Impulse des Leiters aus Kirche und Gesellschaft, die aufgegriffen werden können oder auch nicht. Niemand wird am Durst zugrunde gehen und auch für den kleinen Hunger wird gesorgt sein.

Leitung: Joachim Bergel
Freitag, 18.01.19, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, und
15.02., 15.03., 12.04., 17.05., 14.06., 13.09., 11.10., 15.11., 13.12.
Kleiner Kostenbeitrag vor Ort
Anmeldung: (02541) 800-131 oder
exerzitienhaus@abtei-gerleve.de

816-19 Kreative Einkehrtage

„Stimm-Recht“ für Männer

Es ist eine besondere Erfahrung, selbst Musik zu machen, erst recht mit unserem ureigenen Instrument, der Stimme. Stimme ist Ausdruck der Seele, der inneren Kraft. Stimmt es, dass wir Männer eher funktionieren müssen, dass „Mann“ sich mit dem Außen beschäftigt und sich mit dem intimen Stimmausdruck nicht so leicht heraustraut?

Ich habe oft mit Männern erfahren, wie viel Lust es machen kann, im männlichen Sound den Kontakt zu dieser inneren Kraft zu suchen und „die Stimme zu erheben“: Stimm-Recht. Jeder (Mann) kann singen!
Ich lade Dich ein, Deine Stimme neu zu entdecken, humor- und genussvoll. Wir singen einstimmig und mehrstimmig, in Spielen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen, aus verschiedenen Kulturen. Vielleicht kann sich in der Zeit, in der unsere Stimmen erklingen, für einen Augenblick der Himmel öffnen.

Leitung: Theo Wedding

Freitag, 01.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 163,00 € | Andere 199,00 €

817-19 Wochenende für Männer

Männer weinen nicht – oder doch?

Jesus weinte am Grab seines Freundes (Johannesevangelium 11). Trauern Männer anders? Eine Spurensuche. Meditation **–** Gruppenarbeit **–** Film zum Thema **–** Gottesdienst in der Abteikirche.

Leitung: P. Sebastian M. Debour
Ulrich Tobergte

Freitag, 17.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

818-19 Ritterlichkeit – Christsein mit Macht

Ein Lebensmodell mit dem Schwert in der Hand

Dieses Lebensmodell wird vermittelt durch Märchen und praktisch erprobt mit der „blanken“ Klinge.
„Wann ist der Mann ein Mann?“, fragte Herbert Grönemeyer in den 80er Jahren.
Wann ist ein Mann ein Christ? Wann ein Christ ein Mann? Denken, fühlen, glauben Männer anders? Gibt es „Leit-Bilder“, Lebens-Modelle, hilfreiche Ideale für

das Mannsein in einer Welt, in der die Männer-Rollen unserer Väter und Großväter kaum noch taugen?
Ein fast tausend Jahre altes „Männer-Modell“, das zugleich weltlich und christlich war, ist „der Ritter“. Der Ritter ist, sagt die moderne Psychologie, ein „Archetyp“, ein inneres Bild, immer wieder präsent vom Drachentöter Georg bis zu den Jedi-Rittern der Star-Wars-Filme. Einfacher gesagt: In (fast) jedem Jungen steckt ein Ritter. Und untrennbar mit dem Ritter verbunden ist das Schwert, schon im Mittelalter ebenso sehr Sinnbild wie Waffe.
Das Schwert ist die pure Erfahrung von Macht – und Macht ist ein Männerthema. Macht ist nicht böse, aber gefährlich und verführerisch.
Im Kurs wollen wir prüfen, was das in mittelalterlichen Märchen und Bildern bewahrte Ritter-Ideal heutigen Christen-Männern noch geben kann, aber auch praktisch mit dem Schwert in der Hand erproben, wie wir die uns anvertraute Macht gut gebrauchen können.

Leitung: Dr. Heinrich Dickerhoff
Joachim Bergel

Freitag, 07.06.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 09.06.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

819-19 Wir trauen uns was!

Väter und Söhne in der Balance im Hochseilgarten

Endlich sind die Sommerferien da und die Schule hat für einige Wochen Pause. Das ist auch die Zeit, in der neue Erlebnisse im Kontakt zwischen Vater und Sohn getankt werden können. Ein Wochenende Erlebnis pur, zwischen Himmel und Erde. Wer hält eigentlich wen, und wer traut sich was? Natürlich geht es auch um die innere Balance. Im Hochseilgarten Dülmen werden die Vater-Sohn-Teams von ausgebildeten und erfahrenen Trainern angeleitet und vielleicht sogar bis an ihre Grenzen herangeführt. Mitmachen kann jeder, der sich was traut. Etwas Fitness ist durchaus hilfreich.
Für Väter mit Söhnen im Grundschulalter.

Leitung: Joachim Bergel und Hochseilgartentrainer

Freitag, 09.08.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.08.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Für Vater und Sohn zusammen:
Bistum Münster 202,00 € / Andere 274,00 €

820-19 Was bleibt, wenn der letzte „Nagel" hineingehauen ist?

Männer im Übergang vom Beruf in den Ruhestand

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" hineingehauen 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

Freitag, 20.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

821-19 Wochenende für Männer

Den Bogen spannen – zwischen archaischem Handeln und spirituellem Wahrnehmen

Durch intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil machen wir uns daran, unserem Inneren Raum zu geben und so neue Perspektiven zu schaffen.

Neben dem Bogenschießen erwarten uns der Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Das Material wird gestellt. Eigenes Material darf gerne mitgebracht werden, außer Compound-Bögen.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 11.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 270,00 €

* * *

Menschen an Lebenswenden

822-19 Abschied – Umbruch – Neubeginn

Älter werden – weiter wachsen

Wer nicht nur älter werden, sondern auch noch weiterwachsen will, den könnten diese Tage inspirieren und ermutigen. Aber will ich das? Was heißt das überhaupt und wie könnte das gehen?
Das Alter ist nicht nur dadurch geprägt, dass Leben abnimmt und schwächer wird, sondern die neue Freiheit des Alters schafft auch Chancen, weiterzuwachsen und zu reifen – auf Gott hin. Wir wollen die Spuren Gottes in unserem bisherigen Leben entdecken, um auf dieser Spur in die Zukunft weiter zu wandern. Dabei sind uns auch geistliche Praktiken aus der Erfahrung des Mönchtums hilfreich.
Kurselemente sind: Vorträge, Übungen, Erfahrungsaustausch und stille Zeit mit sich selbst und mit Gott. Dazu kommt die Gelegenheit zur Teilnahme an der Liturgie der Mönche.
Vorzugsweise für Personen im Pensions- und Rentenalter und solche, die sich rechtzeitig darauf vorbereiten wollen.

Leitung: Sr. Johanna Domek

Montag, 02.09.19 | 14.30 Uhr bis
Donnerstag, 05.09.19 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 263,00 € | Andere 299,00 €

823-19 Meine Eltern werden alt.

Mut und Inspiration für neue Wege

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

Freitag, 18.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 148,00 € | Andere 184,00 €

824-19 Abschied – Umbruch – Neubeginn

Bewusst Abschied nehmen und Neues beginnen durch wahrnehmendes Bogenschießen

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.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 08.11.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.11.19 | 13.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,50 € | Andere 266,50 €

* * *

Oblaten und Interessierte

825-19 Exerzitien für Oblaten und Interessierte

Ora et labora et lege – Bete, arbeite und lies

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

Montag, 01.04.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.04.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

826-19 Exerzitien für Oblaten und Interessierte

Ora et labora et lege – Bete, arbeite und lies

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

Montag, 30.09.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 04.10.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 268,00 €

827-19 Auf dem Weg in die Ehe

Gute Zeiten – schlechte Zeiten? Wir trauen uns!

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

Freitag, 15.02.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.02.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

828-19 Auf dem Weg in die Ehe

Gute Zeiten – schlechte Zeiten? Wir trauen uns!

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

Freitag, 15.03.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.03.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

829-19 Partnerschaftsseminar für Paare über 50

„Zusammen ist man weniger allein" (A. Gavalda) Wenn Paare in die Jahre kommen

Nicht nur der einzelne Mensch wird immer älter, ebenso haben die Partnerschaften eine große Chance, Jahrzehnte hindurch zu bestehen. Auch finden manche – z.B. bedingt durch Tod oder Scheidung –

noch in reiferen Jahren zu einer Paarbeziehung. Wie kann es gelingen, im Alter eine lebendige und zufriedene Zweierbeziehung zu führen?
Suche nach Kraftquellen – auch spirituellen – für das gemeinsame Altwerden und Altsein.
Zeit für sich - Paargespräch - Austausch in der Gruppe - meditative Übungen - Gottesdienst in der Abteikirche

Leitung: Gabriele Polfuß
P. Sebastian M. Debour

Freitag, 26.04.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.04.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 134,00 € | Andere 174,00 €

830-19 Auf dem Weg in die Ehe

Ernsthaft verliebt – Sie trauen sich!

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 Partnerreflektionen, 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

Freitag, 03.05.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.05.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 137,00 € | Andere 177,00 €

831-19 Wochenende für Paare

Ein Wochenende zur Stärkung der Partnerschaft

„Wie vor Jahr und Tag liebe ich dich doch.“ (Reinhard Mey) 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: Gabriele Polfuß
P. Sebastian M. Debour

Freitag, 27.09.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.09.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 134,00 € | Andere 174,00 €

832-19 Wochenende für Paare

Beziehung braucht Spiritualität – braucht Beziehung Spiritualität?

Ein Blick auf die Höhen und Tiefen unseres gemeinsamen Weges, auf Entwicklungen in der Vergangenheit und Hoffnungen für unsere Zukunft. Zeiten für Meditation, Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 11.10.19 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.10.19 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 106,00 € | Andere 146,00 €

* * *

833-19 Exerzitien für Ordensleute

Credo – Ich glaube

Exerzitien zum Apostolischen Glaubensbekenntnis. Vorträge, Stille, Meditation und Anbetung.

Leitung: P. Kilian Röhl

Montag, 18.03.19 | 17.30 Uhr bis
Montag, 25.03.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 344,50 € | Andere 344,50 €

834-19 Exerzitien für Priester und Diakone

„Nicht Nachlassverwalter, sondern Wegbereiter" (Klaus Hemmerle)

Orientierung für den eigenen Weg anhand des Buches Exodus. Impulse, Stille, Gottesdienst.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Montag, 25.03.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 29.03.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 268,00 € | Andere 268,00 €

835-19 Exerzitien für Ordensleute

Credo – Ich glaube

Exerzitien zum Apostolischen Glaubensbekenntnis. Vorträge, Stille, Meditation und Anbetung.

Leitung: P. Kilian Röhl

Montag, 17.06.19 | 17.30 Uhr bis
Montag, 24.06.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 344,50 € | Andere 344,50 €

836-19 Exerzitien für Ordensleute

Credo – Ich glaube

Exerzitien zum Apostolischen Glaubensbekenntnis. Vorträge, Stille, Meditation und Anbetung.

Leitung: P. Kilian Röhl

Montag, 02.09.19 | 17.30 Uhr bis
Montag, 09.09.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 344,50 € | Andere 344,50 €

837-19 Exerzitien für Priester und Diakone

„Nicht Nachlassverwalter, sondern Wegbereiter" (Klaus Hemmerle)

Orientierung für den eigenen Weg anhand des Buches Exodus. Impulse, Stille, Gottesdienst.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Montag, 11.11.19 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 15.11.19 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 268,00 € | Andere 268,00

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten

	Seite
Altmann, Uta	59
Baier-Terstegen, Gabriele	78
Bechstein, Manfred	56, 57
Bergel, Joachim	96-100
Blom-Lahme, Sigrid	55, 56, 62
Bobert, Dr. Sabine	50-53
Brüning, P. Christian	72-74, 85, 94
Damm, Thomas	72
Debour, P. Sebastian M.	31, 32, 35, 36-40, 98, 104, 106
Dickerhoff, Dr. Heinrich	98
Diekmann, Sr. Ulrike	41
Domek, Sr. Johanna	101
Eichelbauer, Christa	65
Eisenstein, P. Georg M.	24, 28, 41, 43, 44
Geilmann, Andreas	63, 64, 72, 92, 93, 100
Goldnau-Pickardt, Ingrid Maria	42, 43, 47
Greis, P. Ralph	25-27, 83, 95
Herberhold, Sr. M. Raphaeli	30, 33, 45

	Seite
Hinse-Schnidder, Ursula	49, 87, 92, 102
Hörnemann, P. Daniel	25, 27, 83, 84, 86, 104, 106-108
Holbein, Mary	33, 34
Kleene, Petra	66, 67
Korbanka, Susanne	90
Kraft, Birgit	79
Münzer, Barbara	60, 61, 68-71
Mundus, P. Gregor	31
Niehues, Sr. M. Monika	34
Pokropp-Hippen, Dr. Angelika	91
Polfuß, Gabriele	88, 89, 91, 104, 106
Osterhoff-Genz, Katja und Genz, Bernd	75
Rieker, Martin	81
Rink, Roswitha	85, 88, 90
Rolke, Claudia	44
Röhl, P. Kilian	104, 108, 109
Ruppert, Annette	74
Salmann, P. Elmar	24, 26, 27
Selig, Abraham Karl	76

	Seite
Schmitt, Gisela	80
Schmitz, Wolfgang	66,67
Scholz, Martin	48, 93, 95, 100, 102
Schwarz, Andrea	48, 94
Smit, Marie Theres	43, 58-61
Steentjes, Margret	77, 78
Stockmann, Monika	66, 67
Surmund, Heinz-Georg	36, 38
Thien, Dr. Ulrich	62, 63
Tobergte, Ulrich	98
Vos, P. Thaddäus	28, 29
Weber, Br. Matthäus	32, 44, 46
Wedding, Theo	80, 81, 97
Wellenkötter, Thorsten	64
Wenning-Schmitz, Annette	66, 67, 82
Werner, P. Andreas	86
Wieborg, Sr. M. Georgi	34
Witschnigg, Charly	76
Wullhorst, Heinrich	74
Zirpel, Christiane, und Dr. Thimo	105

Unsere Referentinnen und Referenten

Altmann, Uta, Nia® Black Belt Teacher, systemischer Coach, Entspannungspädagogin, Pilates-Trainerin, examinierte Krankenschwester.

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.

Dickerhoff, Dr. Heinrich, geb. 1953, Theologe, Historiker, Erwachsenenbildner, Märchenerzähler und -erkunder, Erlebnispädagoge, Live-Rollenspieler; von 1978 bis 2018 als Dozent und pädagogischer Direktor an der Katholischen Akademie Stapelfeld

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.

Christa Eichelbauer, Psychol. Psychotherapeutin (TP) in freier Praxis, Yogalehrerin (BYV), Tangolehrerin und Geschäftsführerin bei Xperience Tango.

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, 1991 – 1999 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 Pastoralkonzepts: WeG (Wege erwachsenen Glaubens) im Bistum Münster.

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

Greis, P. Ralph OSB, geb. 1972, Eintritt 2002 (Abtei Dormitio/Jerusalem), seit 2016 in Gerleve, A-Examen Kath. Kirchenmusik, Dipl.-Theol.

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.

Petra Kleene, geb. 1967, Gemeindereferentin.

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 Niehues 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.

Claudia Rolke, geb. 1968, Erzieherin, Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin, Exerzitienbegleiterin und geistl. Begleiterin (GCL), seit August 2014 pastorale Mitarbeiterin im Bistum Osnabrück

Ruppert, Annette, geb. 1963, Fotocoach mit den Schwerpunkten Motiventwicklung, Bildgestaltung und kreative Umsetzung.

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

Schmitt, Gisela, geb. 1963, Dipl. Sozialpädagogin, Kirchenmusikerin.

Schmitz, Wolfgang, geb. 1961, Dipl.-Sozialpädagoge, Suchtberater, Sport-Übungsleiter, Gesundheitsberater (GGB).

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-Reisebegleiter, begeisterter Radfahrer

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

P. Thaddäus Vos OSB, geb. 1967, Eintritt 1989, Magister der Theologie, 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 Diakonenausbildung.

Wenning-Schmitz, Annette, geb. 1963, Dipl.-Instrumentallehrerin, Leitung verschiedener Chöre, Gesangsexerzitien, Sing-Workshops

Werner, P. Andreas OSB, geb. 1951, Eintritt 1975, Bacc. Theol.

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

ESSEN & TRINKEN

KLOSTERgaststätte

Gerlever Eintopftag
jeden Donnerstag
servieren wir frische Eintöpfe, wöchentlich wechselnd

Sonntagsbraten
jeden Sonntag
servieren wir Ihnen wechselnde Bratengerichte als Tagesmenü

Gerlever Produkte
In unserem Klostershop finden Sie klösterlichen Köstlichkeiten aus Gerleve und anderen Klöstern. Gute Spirituosen, erlesene Weine und hausgemachte Delikatessen. Sicher ist auch etwas für Ihre Lieben zuhause dabei.

Menü mit Lesung
Vier Mal im Jahr veranstalten wir spezielle Abende mit kulinarischen Highlights und ausgesuchten literarischen Texten aus dem Fundus der Gerlever Klosterbibliothek. Nähere Informationen im Programm-Flyer oder unter www.klosterkueche-gerleve.de

KLOSTERkonditorei

Ihre Klosterkonditorei
Wir backen täglich frisch und verwenden nur saisonale und regionale Zutaten.
Ein traditionelles Handwerk.

Tel. (02541) 800-134
Montag Ruhetag
Di. – Sa. 9.30 Uhr – 14.00 Uhr
15.00 Uhr – 17.30 Uhr
Sonn- & Feiertag 9.00 Uhr – 17.30 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag:

07.30 Uhr - 08.30 Uhr
09.45 Uhr - 12.00 Uhr
14.30 Uhr - 17.15 Uhr

Sonn- und Feiertage:

07.45 Uhr - 09.30 Uhr
11.15 Uhr - 12.00 Uhr

Telefon: (02541) 800-0
Telefax: (02541) 800-233
E-Mail: kontakt@abtei-gerleve.de

Kontaktadresse

Benediktinerabtei Gerleve
Gerleve 1
48727 Billerbeck
Deutschland

Notizen

Notizen