Zum Geleit

Liebe Kursteilnehmer*innen und Interessierte!

Die „Lebensdauer“ dieses Programmhefts vom Erscheinungsdatum (1.9.2021) bis zum Ende des letzten Kurses (1.1.2023) beträgt 16 Monate. Früher hätte ich Prognosen gewagt: Wie sich die Nachfrage bezüglich der Kurse entwickeln wird, was sich im Haus Ludgerirast verändern wird, was sich gesellschaftlich und kirchlich alles tun wird.

Analysen, Prognosen und Planungen sind zwar nicht hinfällig geworden, aber ich ordne sie zurzeit anders ein als bisher. Die Zeit, die von der Corona-Pandemie geprägt war und noch immer ist, hat mich gelehrt, wieder mehr auf das zu schauen, was grundlegend für mein Leben ist: Eine Haltung zu haben, in Beziehungen zu leben, sich einem Grund zu verdanken.

Die Pandemie hat den Blick auf das gelenkt, was uns widerfährt: Abgebremst zu werden, auf Distanz bleiben zu müssen, Pläne aufzugeben, Abbrüche und Abschiede verkraften zu müssen. Zur Haltung gehört für mich, auf das zu schauen, was ich dennoch weiterhin oder neuerdings selbst gestalten kann: Das verringerte Lebenstempo zu nutzen, um links und rechts am Wegesrand das anzuschauen, was ich vorher übersah; echten Kontakt und Begegnungen, die mich innerlich berühren, noch mehr wertzuschätzen; mich für alltägliche Hilfen in den kleinen Dingen zur Verfügung zu stellen. Noch mehr achte ich auf das, was mir Gutes widerfährt: Menschen, die mich mittragen und als Weggefährten an meiner Seite, in meiner Nähe oder in Sichtweite gehen.

Veränderungsprozesse in Gesellschaft und Kirche bekommen eine Dynamik, die mir das Gefühl vermittelt, nicht mehr überblicken zu können, wohin die Reise geht. Wenn Orientierung schwindet, schaue ich mich um und frage: Wo finde ich Halt?

Im Begriff „Haltung“ steckt das Wort „Halt“. Ich habe mich gefragt, ob die Suche danach etwas mit meinem Alter zu tun hat. Ein Modewort junger Leute heißt: „Attitude“. Das englische Wort für Haltung wird neuerdings auch in folgendem Sinn gebraucht: Die eigene Persönlichkeit äußerlich sichtbar zu machen und zu Markte zu tragen, um einen Erfolg zu haben, der sich bestenfalls auszahlt.

Das Haus Ludgerirast ist ein Ort, an dem der Weg nach innen zweckfrei gegangen werden darf. Die Suche nach dem, was mich innerlich hält und trägt, ist ergebnisoffen. So wie der Körper mit zunehmendem Alter mehr Pflege braucht, so braucht auch der Geist eine Pflege, die das Denken, Fühlen, Lieben und Beten lebendig hält.

Mit unseren Kursen bieten wir Ihnen vielfältige und kreative Möglichkeiten, dieser Pflege von Geist und Seele nachzugehen.

Herzliche Grüße, Ihr Andreas Geilmann

Die Fotos von der Umgebung der Abtei Gerleve in diesem Heft hat uns freundlicherweise P. Christian Brüning zur Verfügung gestellt.

Inhaltsverzeichnis Seite

Leitbild des Hauses Ludgerirast 7

Geistliche Begleitung 9

Informationen zum Aufenthalt 10

Kursangebote 2022 nach Datum 16

Kursangebote 2022 nach Themen 24

1 Benediktinische Impulse 24

Glaube und Leben 24

Reihe: Glaube und (parallele) Biografien 25

2 Meditation 30

Eutonie 30

Kontemplation 31

Meditierendes Tanzen 34

Zen-Meditation 36

Zen-Meditation und mystische Texte 39

3 Glaube und Selbsterfahrung 40

Bibliodrama und Bibliolog 40

Eigene Lebensgeschichte 41

Einzelexerzitien 43

Gestalt-Exerzitien 44

4 Spirituelle Oasen **45**

Mein Leben im Licht der Bibel 45

Quellen der Lebensenergie 49

5 Gesundheit und Sport **55**

Atem 55

Feldenkrais 57

Ganzheitliches Wohlbefinden 58

Heilfasten 60

Qi Gong 61

Radwandern – mit und ohne Motor 62

Wandern 65

Yoga 68

6 Glaube und Kunst **71**

Filmexerzitien 71

Fotografie 72

Goldschmiedekunst 72

Ikonenmalen 73

Kalligraphie 74

Malerei 75

Musik 76

7 Der Glaube im Jahreskreis **79**

Vor Ostern 79

Pfingsten 81

Im Advent 82

8 Zielgruppen **84**

Alleinlebende 84

Frauen 84

Führungskräfte und Berufsgruppen 86

Geschwister 87

Männer 88

Menschen an Lebenswenden 92

Oblaten 95

Paare 96

Priester, Diakone und Ordensleute 98

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten **101**

Unsere Referentinnen und Referenten **104**

Kunst- und Buchhandlung **111**

Klostergaststätte **112**

Klosterpforte **113**

Wegweiser nach Gerleve – letzte Umschlagseite

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 Clemensschwestern 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.“

Was ist geistliche Begleitung?

„Kann ich mal vorbeikommen? Ich glaube, ich brauche da jemanden, der mir bei der Suche und im Durcheinander etwas weiterhilft!“ Oder: „Hätten Sie Zeit für eine geistliche Begleitung?“ So kommen bei uns in Gerleve immer wieder Frauen und Männer, die bewusster und erfüllter leben wollen, die einfach „mehr“ aus ihrem Leben machen möchten.

Oft ist eine Sehnsucht da, die Spuren Gottes im eigenen Leben deutlicher zu sehen und ihnen zu folgen. Manche möchten aus einer Krise herauskommen, es steht ein Neubeginn an oder eine wichtige Entscheidung rückt näher.

Neben Raum und Zeit für persönliches Nachdenken und Beten wünschen Sie sich als Hilfe einen erfahrenen Menschen an der Seite: jemand, der zuhört, versteht und mitgeht.

Es ist ein schöner Weg im Gebet und in der geistlichen Begleitung, wenn es gelingt, „das eigene Leben zu ordnen“ (Ignatius von Loyola), Leben bewusster zu gestalten.

Gerne stehe ich Ihnen für Gespräche zur Verfügung.

Br. Matthäus Weber

Kursteilnahme

In diesem Programmheft haben wir die Kurse des Jahres 2022 in kalendarischer Reihenfolge und nach Themenbereichen geordnet aufgeführt. Die Rubrik „Kurssuche nach Referentinnen und Referenten“ ermöglicht Ihnen, gezielt nach den Angeboten bestimmter Personen zu suchen.

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. Allerdings geben nicht alle Bistümer bzw. Landeskirchen einen Zuschuss. Bitte erkundigen Sie sich vor Ort. Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gerne Teilnahmebescheinigungen für den Arbeitgeber oder das Finanzamt.

Richten Sie Ihre Anmeldung bitte schriftlich an unser Büro. Schreiben Sie uns eine E-Mail an die Adresse „**exerzitienhaus@abtei-gerleve.de**“, melden Sie sich über den Button „**Zur Anmeldung**“ auf unserer Webseite „www.abtei-gerleve.de“ an oder schreiben Sie uns einen Brief. Bitte nennen Sie das Datum, die Kursnummer der Veranstaltung sowie Ihre Kontaktdaten. Sie erhalten von uns daraufhin eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Absage, falls der Kurs belegt ist.

Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung 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 müssen.

Hausinformationen

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 – Donnerstag	9.00^{h} – 12.00^{h}	14.00^{h} – 17.00^{h}
Freitag	9.00^{h} – 12.00^{h}	14.00^{h} – 18.00^{h}
Samstag	9.00^{h} – 12.00^{h}	

Mahlzeiten

Frühstück:	ab 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

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)
- Hauskapelle
- Meditationsraum
- Fernsehzimmer
- Bibliothek

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, Marmeladen aus eigener Produktion und vegane Brotaufstriche sowie frische saisonale und regionale Produkte.

Sonderkost

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

Getränke, Snacks und Angebot in der Gaststätte

Im Clubraum bieten wir Ihnen Getränke und Süßigkeiten an. Im Foyer finden Sie eine Station für Kaffee, Kaffeespezialitäten und Tee.

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

In der Klostergaststätte, die täglich (außer montags) geöffnet hat, werden Ihnen Erfrischungsgetränke und Speisen sowie selbst gemachte Produkte zum Mitnehmen angeboten.

Einzelgäste

Wir nehmen das ganze Jahr über Einzelgäste auf. Besonders willkommen sind uns Gäste in den Osterferien (11.04. bis 22.04.2022), in den Sommerferien (27.06. bis 09.08.2022) und in den Tagen um Weihnachten und Neujahr herum (19.12.2022 bis 06.01.2023).

Eine geistliche Begleitung während Ihres Aufenthalts ist durch Br. Matthäus Weber möglich. Die Benediktiner stehen auch für Einzelexerzitien zur Verfügung, sofern diese vor dem Aufenthalt abgesprochen werden. Darüber hinaus kann während des Aufenthalts kurzfristig ein seelsorgliches Gespräch vereinbart werden.

Preise für Einzelgäste (Erwachsene):

Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten	70,00 €
Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten	132,00 €

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 10,00 €.

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.

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

Kirchliche Träger	70,00 €
Nichtkirchliche Träger	86,50 €

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 10,00 €.

Weitere Informationen und Anmeldung

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

- Schicken Sie eine Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de
- Nutzen Sie den Button „Zur Anmeldung“ auf unserer Homepage: www.abtei-gerleve.de

– Schreiben Sie uns einen Brief an: Haus Ludgerirast, Gerleve 1, 48727 Billerbeck

- 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

Ein offenes WLAN-Netzwerk (Freifunk) steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Parkplatz

Ein großer Parkplatz vor dem Haus steht kostenfrei zur Verfügung.

Anfahrt

Siehe letzte Umschlagseite

Kalendarische Übersicht

Monat	Titel	Referent/in	Seite
<u>Januar</u>			
03.-07.	Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr	Marie Theres Smit	58
17.-21.	Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe	Margret Steentjes	75
Ab 17.	Männerzentrierte Beratung	Joachim Bergel	88
21.-23.	Bibel und Liturgie	P. Ralph Greis	25
Ab 21.	Feuertaufe – Gespräche unter Männern am Herdfeuer	Walbert Nienhaus	89
28.-30.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	36
31.01.-04.02.	Kontemplation im Herzensgebet	Br. Matthäus Weber	31

Monat	Titel	Referent/in	Seite
Februar			
04.-06.	Auf dem Weg in die Ehe	P. Daniel Hörnemann	96
05.02.	Kontemplativer Tag	Br. Matthäus Weber	31
07.-11.	Mit Exerzitien und Wohlbefinden das neue Jahr beginnen	Marie Theres Smit	58
18.-20.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	68
18.-20.	Glaube und Biographien Teil 1	P. Elmar Salmann	28
25.-27.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	36
25.-27.	Ein Wochenende für alleinlebende Menschen	Ursula Hinse-Schnidder	84
März			
04.-06.	Geschwister, wie sie unser Leben prägen	Gabriele Polfuß	87
05.	Besinnungstag für Leiter*innen von Wortgottesdiensten	Br. Matthäus Weber, Andreas Geilmann	45
09.	Tag der Stille und Besinnung	Sr. Silvia Gossens, Sr. Mathilde Holstegge	79
11.-13.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	49
11.-18.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	43
14.-18.	Wanderexerzitien „Kreuz-WEGE“	Thorsten Wellenkötter	66
14.-18.	Kreative Exerzitien mit der Digital-kamera für Oblaten	P. Christian Brüning	95
18.-20.	Vorösterliches Wochenende	P. Elmar Salmann	80
25.-27.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	36

Monat	Titel	Referent/in	Seite
Ab 26.	Geistliche Wandertage	Br. Matthäus Weber	65
28.03.-01.04.	Exerzitien für Priester und Diakone	P. Daniel Hörnemann	98
April			
01.-03.	Realpräsenz – Was ist real?	P. Georg M. Eisenstein	26
01.-03.	Vorösterliches Wochenende	P. Ralph Greis	80
01.-03.	Auf dem Weg in die Ehe	Christiane und Thimo Zirpel	96
01.-10.	Heilfasten – Fasten, Wandern, den Atem erfahren	Sigrid Blom-Lahme	60
04.-08.	Schriftkunst und Kalligrafie	Anja Eichen	74
04.-08.	Exerzitien für Ordensleute	P. Chrysostomus Ripplinger	99
08.-10.	Lichtblicke in Zeiten der Trauer	Gisela Scharf	92
08.-10.	Meditierendes Tanzen	Mary Holbein	34
08.-10.	Vorösterliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	81
11.-22.	Die Feier der Kar- und Ostertage		81
19.-22.	Kontemplation im Herzensgebet	Br. Matthäus Weber	32
22.-24.	Psalmenwerkstatt	P. Daniel Hörnemann	26
22.-24.	Mutter-Tochter-Wochenende	Gabriele und Nina Polfuß	84
22.-24.	Veeh-Harfen-Wochenende	Gisela Schmitt	76
29.04.-01.05.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	68
29.04.-01.05.	Der Natur auf der Spur: Vater und Tochter	Joachim Bergel, Theresia Lietmann	90

Monat	Titel	Referent/in	Seite
Mai			
02.-04.	Glaube und Leben: Kinder Gottes	P. Georg M. Eisenstein	27
02.-06.	Radwanderexerzitien	Abt Andreas Werner	62
06.-08.	Wochenende für Paare	P. Daniel Hörnemann	97
06.-08.	Einkehrtage für Männer	Martin Scholz	91
06.-13.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	43
09.-13.	Filmexerzitien und Wandern	Pfr. Tom Damm, Andreas Geilmann	71
09.-13.	Feldenkraismethode	Manfred Bechstein	57
13.-15.	Gold und Silber schmieden	Katja Osterhoff-Genz, Bernd Genz	72
13.-15.	Auszeit mit Bewegung und Klang	Uta Altmann	59
13.-15.	Partnerschafts-seminar für Paare über 50	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	97
16.-20.	Mit dem Motorrad auf Pilgerwegen	Franz-Josef Plesker	62
16.-20.	Exerzitien für Sakristaninnen und Sakristane	Abt em. Laurentius Schlieker	86
16.-23.	Exerzitien für Ordensleute	P.Chrysostomus Ripplinger	99
20.-22.	Auftanken und Schätze heben	Carola Kalitta-Kremer	49
23.-27.	Exerzitien mit der Kraft der eigenen Lebensgeschichte	Marie-Theres Smit	41
23.-27.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
27.-29.	Zen-Meditation und mystische Texte	Pfr. Dr. Georg Surmund	39

Monat	Titel	Referent/in	Seite
27.-29.	Aufstellungsseminar im biblischen Kontext	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	42
30.05.-03.06.	Exerzitien auf Rädern	Br. Matthäus Weber	63
Juni			
03.-05.	Pfingsten für Erwachsene in den 30er- bis 50er-Jahren	P. Daniel Hörnemann	81
03.-06.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
07.-10.	Wenn man lange genug bei Gott rumhängt …	Andrea Schwarz	46
10.-12.	Im Einklang mit sich selbst sein	Dr. Michaela Brinkmeier	50
13.-17.	Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf	Sigrid Blom-Lahme	55
13.-17.	Elementare Exerzitien	Abt em. Laurentius Schlieker	32
13.-19.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
20.-24.	Exerzitien auf Rädern	Dr. Ulrich Thien	64
20.-24.	Musik nicht in der Liturgie, sondern Musik als Liturgie	P. Ralph Greis	87
24.-26.	Glaube und Biographien: Teil 2	P. Elmar Salmann	29
24.-26.	Das Nest ist leer – und jetzt?	Gabriele Polfuß	93
27.06.-01.07.	Die Weisheit der Stille	Barbara Münzer	50
27.06.-01.07.	Wanderexerzitien: Unterwegs mit einer Sehnsucht	Petra Kleene, Maria Diecker	66
Juli			
01.-03.	Glaube und Leben: Jesus und Familie	P. Georg M. Eisenstein	27

Monat	Titel	Referent/in	Seite
01.-03.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	69
11.-15.	Bibliolog: Grundkurs	Sr. Ulrike Diekmann	40
15.-17.	Kreative Einkehrtage: Hast Du Töne?	Theo Wedding	77
22.-24.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	37
25.-31.	Ikonenmalen	Abraham Karl Selig	73
29.-31.	Qigong im Sommer	Anette Krüger	61
August			
01.-05.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	38
01.-05.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	69
05.-07.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	69
12.-14.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	51
12.-14.	Fotografie: Malen mit Licht	Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert	72
15.-19.	Exerzitien auf Rädern	Dr. Ulrich Thien	64
19.-21.	Das Enneagramm in Beziehungen	Ruth Maria Michel	46
19.-21.	Partnerschafts-seminar für Paare über 50	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	98
22.-26.	Kurz-Exerzitien mit dem Enneagramm	Ruth Maria Michel	47
26.-28.	Der Sonnengesang des Franz von Assisi - Tanzen	Elisabeth Levenig-Erkens	35
26.-28.	Im Alltag Ruhe finden	Ursula Hinse-Schnidder	52
29.08.–02.09.	Rad-Exerzitien mit Ortswechsel	Thorsten Wellenkötter	64

Monat	Titel	Referent/in	Seite
<u>September</u>			
02.-04.	Bibel und Märchen meditativ	Dr. Michaela Brinkmeier	48
03.	Kontemplativer Tag	Br. Matthäus Weber	33
05.-09.	Radwanderexerzitien	Abt Andreas Werner	65
09.-11.	Glaube und Leben: „Gute Tage sehen“	Joh. Heimbach, Br. Matthäus Weber	27
12.-15.	Wenn Männer Liebende werden	Joachim Bergel	91
16.-18.	Resilienz – Schlüssel zur Stärkung	Beatrice Donath	52
16.-18.	Tango als Weg zu Achtsamkeit und Konzentration	Christa Eichelbauer, Annette Faisst	53
19.-23.	Wanderexerzitien: Unterwegs mit einer Sehnsucht	Petra Kleene, Maria Diecker	67
19.-23.	Exerzitien für Ordensleute	P. Chrysostomus Ripplinger	99
26.-29.	Genuss trifft Kloster – Kulinarische Besinnungstage	Andreas Geilmann, Stefan Wallmeyer	92
26.-30.	Elementare Exerzitien	Abt em. Laurentius Schlieker	32
30.09.-03.10.	Kontemplation im Herzensgebet	Br. Matthäus Weber	33
30.09.-04.10.	Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe	Margret Steentjes	75
<u>Oktober</u>			
04.-07.	Von der Anspannung zur Entspannung	Marion Müller	60
07.-09.	Sich im Augenblick bewegen	Marie-Theres Smit	30

Monat	Titel	Referent/in	Seite
07.-09.	Wochenende für Paare	P. Daniel Hörnemann	98
10.-14.	Gestalterische Kreativität und Selbsterfahrung	Gabriele Baier-Terstegen	76
10.-14.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	38
14.-16.	Sinnerfüllte Gestaltung des Ruhestandes	Gabriele Polfuß	85
14.-16.	Gib deiner Seele Zeit, damit sie nachkommen kann	Ursula Hinse-Schnidder	54
14.-16.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	70
17.-21.	Gerlever Orgelwoche	P. Ralph Greis	78
17.-21.	Älter werden – weiter wachsen	Sr. Johanna Domek	94
21.-23.	Meditierendes Tanzen	Mary Holbein	35
21.-23.	Glaube und Biographien: Teil 3	P. Elmar Salmann	29
21.-23.	Kreative Exerzitien mit der Digitalkamera für Oblaten	P. Christian Brüning	95
22.	Helder der Nacht – Fußwallfahrt für Männer	Andreas Geilmann und Team	90
28.10.-01.11.	Feldenkraismethode	Manfred Bechstein	57
31.10.-04.11.	Wanderexerzitien mit Singen	Annette Wenning-Schmitz, Wolfgang Schmitz	67
28.-30.	Glaube und Leben: Zeichen und Wunder	P. Georg M. Eisenstein	28
<u>November</u>			
04.-06.	November – Plädoyer für einen ungeliebten Monat	Andrea Schwarz	54
04.-11.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	44

Monat	Titel	Referent/in	Seite
07.-11.	Exerzitien für Priester und Diakone	P. Daniel Hörnemann	100
11.-13.	Wer singt, betet doppelt	Annette Wenning-Schmitz	78
11.-13.	Aufstellungsseminar im biblischen Kontext	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	42
14.-18.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	38
18.-20.	Besinnungstage mit Bibliolog	Sr. Ulrike Diekmann, Andrea Schwarz	40
21.-25.	Eine Auszeit für Frauen	Ursula Hinse-Schnidder	85
21.-25.	Glaube und Leben: Biblische Exerzitien	Abt Andreas Werner	28
25.-27.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	82
25.-27.	Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf	Sigrid Blom-Lahme	56
28.11.-02.12.	Gestalt-Exerzitien in der Kleingruppe	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	44
Dezember			
02.-04.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	82
05.-09.	Schweigeseminar	P. Gregor Mundus	34
09.-11.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	82
16.-18.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	83
19.12. - 02.01.	Weihnachtszeit und Jahreswechsel		83
29.12.-01.01.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian M. Debour	38

1 BENEDIKTINISCHE IMPULSE

GLAUBE UND LEBEN

101-22 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, 21.01.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.01.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung)**:**
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

102-22 Realpräsenz - Was ist real?

Biblische und theologiegeschichtliche Zugänge zum Verständnis der Eucharistie

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 01.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

103-22 Psalmenwerkstatt

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

"Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot. Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt." (Dorothee Sölle)
Psalmenwerkstatt: Die uralten Texte mit all ihren Erfahrungen und Emotionen laden ein, sich selbst darin wiederzufinden. Biblische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 22.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

104-22 Glaube und Leben

„Allen, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden.“ (Joh 1,12)

Eine Woche Arbeit am Johannesevangelium. Textarbeit und Gespräch.

Leitung: P. Georg M. Eisenstein OSB

Montag, 02.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 06.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

105-22 Glaube und Leben

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

Jesus und seine Familie. Arbeit auch an weniger bekannten Bibeltexten

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 01.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.07.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

106-22 Glaube und Leben

„Gute Tage sehen“ (Prolog der Benediktsregel)

Grundhaltungen aus der Regel des Heiligen Benedikt im Spiegel meines Lebens betrachtet.
Austausch in der Gruppe, Zeiten der Stille und des Gebetes, Gottesdienst der Mönche mitfeiern…

Leitung: Johannes Heimbach
Br. Matthäus Weber

Freitag, 09.09.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.09.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

107-22 Glaube und Leben

„Wenn ihr nicht Zeichen und Wunder seht, glaubt ihr nicht“ (Joh 4,48)

Wunder als Beweise der göttlichen Sendung Jesu? Biblische, religionsgeschichtliche, dogmatische und psycho-somatische Zugänge. Textarbeit und Gespräch.

Leitung: P. Georg M. Eisenstein

Freitag, 28.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 30.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

108-22 Glaube und Leben

Biblische Exerzitien zum Römerbrief

Der Römerbrief zeigt einen Weg auf, dem wir folgen werden: Vom alten, von Sünde und Tod gekennzeichneten Dasein hin zu einem Leben als „neue Schöpfung in Christus“, vom „Leben für sich selbst“ zum „Leben für den Herrn“ (Röm 14,7).
Der Weg hat den Verlauf und die Dynamik eines österlichen Exodus. Impulse und Betrachtungen zu Themen des Römerbriefes, Austausch und Gespräch.

Leitung: Abt Andreas Werner

Montag, 21.11.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 25.11.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

* * *

Reihe: Glaube und (parallele) Biographien in schwierigen Zeiten

Es werden Frauen und Männer vorgestellt, die einen eigenen Zugang zum Christentum ausgebildet haben, und dies in einfühlender Konfrontation mit ihrer Zeit. Das kann uns helfen, den derzeitigen Bruch zwischen Lebenserfahrung und Glauben mutig anzugehen.

109-22 Teil 1: Hildegard von Bingen (1098 - 1179) und Bernhard von Clairvaux (1090 - 1153): Objektive Schau und subjektive Dramatik

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 18.02.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.02.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

110-22 Teil 2: Therese von Lisieux (1873-1897) und Maurice Blondel (1861-1949): Der schwierige ‚kleine' Glaubensweg in agnostischer Zeit

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 24.06.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 26.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

111-22 Teil 3: Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) und Dag Hammarskjöld (1905-1961), Etty Hillesum (1914-1943) und Simone Weil (1909-1943) Gewagtes Glaubenszeugnis unter ungeheurem politischen Druck

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 21.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

2 Meditation

EUTONIE

201-22 Sich im Augenblick bewegen

Eutonie-Wochenende nach der Lehre von Gerda Alexander

Die Bewegungsübungen nach Gerda Alexander sind geeignet, um Spannungen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern und insgesamt den Tonus von Muskel- und Bindegewebe zu harmonisieren. Körper und Seele ganz in Ruhe positiv ansprechen in einem geschützten Raum der Gelassenheit. Bewegt werden, im Augenblick bleiben. Was immer wir tun, wir bewegen uns.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen für den Kopf, falls vorhanden die eigene Entspannungs-Matte.
.

Leitung: Marie Theres Smit

Freitag, 07.10.22 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 09.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 166,00 € | Andere 202,00 €

* * *

202-22 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, 31.01.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 04.02.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,50 € | Andere 294,50 €

203-22 Kontemplativer Tag

Das kontemplative Gebet ist ein Weg zur eigenen Mitte, wo sich der Mensch dem liebenden und gütigen Blick Gottes öffnet und erkennt, wer er selbst ist und wo er auf seinem Weg steht. Der Kontemplationstag ist eine intensive Übungszeit, bei der die Gemeinschaft als stärkendes Element erfahren wird. Elemente des Tages sind: Durchgängiges Schweigen; mehrere Meditationseinheiten (nach eigener Verfügung), Möglichkeit zum Spaziergang, Mitfeier der Vesper in der Klosterkirche. Vollverpflegung und die Nutzung eines Tageszimmers sind inbegriffen.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Samstag, 05.02.22 | 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 55,00 € | Andere 55,00 €

204-22 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

Dienstag, 19.04.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 22.04.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 177,00 € | Andere 237,00 €

205-22 "Der Geist weht, wo er will" (Joh 3,8)

Elementare Exerzitien

Ein Weg, ausgehend von den Kräften im Menschen den persönlichen Glauben zu verleiblichen und zugleich zu versuchen, ihn geistlich zu vertiefen. Impulse - Austausch - Stille - angebotene Gottesdienstzeiten - meditatives Malen und Schreiben und vieles andere mehr.

Leitung: Abt em. Laurentius Schlieker

Montag, 13.06.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 17.06.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

206-22 "Der Geist weht, wo er will" (Joh 3,8)

Elementare Exerzitien

Leitung: Abt em. Laurentius Schlieker

Montag, 26.09.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 30.09.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

207-22 Kontemplativer Tag

Das kontemplative Gebet ist ein Weg zur eigenen Mitte, wo sich der Mensch dem liebenden und gütigen Blick Gottes öffnet und erkennt, wer er selbst ist und wo er auf seinem Weg steht. Der Kontemplationstag ist eine intensive Übungszeit, bei der die Gemeinschaft als stärkendes Element erfahren wird. Elemente des Tages sind: Durchgängiges Schweigen; mehrere Meditationseinheiten (nach eigener Verfügung), Möglichkeit zum Spaziergang, Mitfeier der Vesper in der Klosterkirche. Vollverpflegung und die Nutzung eines Tageszimmers sind inbegriffen.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Samstag, 03.09.22 | 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 55,00 € | Andere 55,00 €

208-22 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

Freitag,, 30.09.22 | 17.30 Uhr bis
Montag, 03.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 177,00 € | Andere 237,00 €

209-22 Schweigeseminar

„Alles ist Christus für uns“ (Ambrosius)

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, 05.12.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 09.12.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 276,00 € | Andere 336,00 €

* * *

MEDITIERENDES TANZEN

210-22 "Manchmal stehen wir auf - stehen zur Auferstehung auf" (Marie Luise Kaschnitz)

Die österliche Zeit verbindet uns mit der alles belebenden und erneuernden Kraft dieser Wirklichkeit. Gemeinsam tanzend im Kreis wollen wir uns von den Leben spendenden Kräften der Frühlingszeit inspirieren und anstecken lassen.
Die Verbundenheit im Kreis wie achtsame, lebendige Schritte können uns innerlich stärken und aufrichten. Ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuer Musik begleiten diese Tage. Mitzubringen sind leichte Tanzschuhe und dicke Socken.

Leitung: Mary Holbein

Freitag, 08.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 156,00 € | Andere 192,00 €

211-22 Der Sonnengesang des Franz von Assisi

Tänze, Gebärden, Text und Gesang

„Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit
und die Ehre und jeglicher Segen.“
Mit diesen Worten aus dem 12. Jahrhundert beginnt ein großartiger Hymnus auf die Schöpfung. Franz von Assisis Einstellung zur gesamten Natur und zu den einzelnen Geschöpfen ist so vorbildlich und geschwisterlich, dass sie zeitlos gültig ist. Nanni Kloke und Gabriele Wosien haben diesen Lobpreis mit Tänzen zu unterschiedlicher Musik gestaltet. Diese Tänze ermöglichen eine ganzheitliche Erfahrung und ein Erleben von Leib, Geist und Seele. Meditierendes Tanzen wird als eine Form des Betens erlebt und hilft, die eigene Spiritualität zu vertiefen.

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Freitag, 26.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 226,00 € | Andere 262,00 €

212-22 "Halte Frieden in deiner Seele, so werden Himmel und Erde mit dir in Frieden sein" (Isaak von Ninive)

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, 21.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 156,00 € | Andere 192,00 €

213-22 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Hinfinden zur heilsamen Weisheit des Stille-Seins und zum inneren Einheitsgrund der Schöpfung. Völliges Schweigen. Übung der Kontemplation im Sitzen (za-zen) und im 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. Sie können gerne das eigene Sitzkissen/Bänkchen mitbringen. Wir bitten um dezente und bequeme Hosenkleidung. Der Haltung des Zen entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 28.01.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 30.01.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

214-22 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 25.02.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.02.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

215-22 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 25.03.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.03.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

216-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 23.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 27.05.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 233,00 € | Andere 293,00 €

217-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 03.06.22 | 17.30 Uhr bis
Montag, 06.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 177,00 € | Andere 237,00 €

218-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 13.06.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag 19.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 354,00 € | Andere 474,00 €

219-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 22.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.07.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

220-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 01.08.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.08.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 233,00 € | Andere 293,00 €

221-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 10.10.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 14.10.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 233,00 € | Andere 293,00 €

222-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Montag, 14.11.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.11.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 233,00 € | Andere 293,00 €

223-22 Meditationstage in völligem Schweigen
Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Donnerstag, 29.12.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.01.23 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 177,00 € | Andere 237,00 €

* * *

224-22 „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

Freitag, 27.05.22 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 29.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 125,50 € | Andere 166,50 €

Bibliodrama und Bibliolog

301-22 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

Montag, 11.07.22 | 14.00 Uhr bis
Freitag, 15.07.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 462,00 € | Andere 534,00 €

302-22 Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog
„Selig seid ihr... “ (Mt 5,3ff)

Welch Zusage Jesu an die Menschen damals! Und wer möchte nicht selig sein oder, wie es das althochdeutsche sälig meint, heil, glücklich, gesegnet sein? Jesus spricht eine klare Sprache, hat eine frohe Botschaft… auch für uns heute?
Diesen Spuren aus dem Matthäus-Evangelium wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam mit kreativen Methoden und Bibliolog nachspüren und so einen Bezug zum Leben der Teilnehmenden herstellen. Im Bibliolog geht es darum, in der Begegnung mit einem biblischen Text (auch schwarzes Feuer genannt) das „nicht-Gesagte“ (auch weißes Feuer genannt) für sich

neu zu entdecken und sich davon berühren zu lassen. Zeiten der persönlichen Stille, aber auch Gespräche sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur weiteren, persönlichen Vertiefung des Erlebten ein.

Leitung: Sr. Ulrike Diekmann
Andrea Schwarz

Freitag, 18.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.11.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,50 € | Andere 237,50 €

* * *

Eigene Lebensgeschichte

303-22 Exerzitien mit der Kraft der eigenen Lebensgeschichte

Stark werden wir, wenn wir eine Herausforderung annehmen.

Nachspüren, was den eigenen Lebensweg ausmacht, frei werden für die Bewegung aus der Mitte. Sich aufmachen in die Stille der Meditation, sich selbst lauschen, zentrieren mit Atem- und Bewegungsübungen. Sich einlassen auf einen strukturierten Tagesablauf ohne Ablenkung durch digitale Medien oder gewohntes Alltagsgeschehen. Frei von Leistungsdruck achtsam werden für die Einzigartigkeit der eigenen Person, sie verstehen und annehmen. Einzelgespräche sind möglich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen für den Kopf, falls vorhanden, das eigene Meditationskissen.

Leitung: Marie Theres Smit

Montag, 23.05.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 27.05.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 294,00 € | Andere 374,00 €

304-22 Aufstellungsseminar im biblischen Kontext – Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte als Schritt zur inneren Heilung

„Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ (Joh 8,32)

Dieser Kurs soll helfen, neue Wege zur inneren Heilung aufzuzeigen und erste Schritte zu gehen. Es bedarf Mut, eigene Verletzungen, welche noch nicht geheilt sind, noch einmal anzuschauen.
Fragen können sich klären: z.B. „Warum tue ich, was ich tue?“ „Warum begegnen mir Dinge mehrmals im Leben?“ Warum bin ich so leicht verletzbar?“ „Warum lebe ich in ständiger Angst?“ „Warum habe ich kein Selbstvertrauen?“ „Warum kann ich nicht „Nein“ sagen?
In Form von Aufstellungen mit unterschiedlicher Methodik wird die Möglichkeit gegeben, an Verletzungen zu arbeiten, um anders mit ihnen umgehen zu können als bisher.
Jeder ist herzlich bei diesem Kurs willkommen, auch wenn mit der Methode „Aufstellung“ noch nicht vorher gearbeitet wurde.

Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickardt

Freitag, 27.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 176,00 € | Andere 212,00 €

305-22 Aufstellungsseminar im biblischen Kontext – Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte als Schritt zur inneren Heilung

„Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ (Joh 8,32)

Leitung: Ingrid Maria Goldnau-Pickardt

Freitag, 11.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.11.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 176,00 € | Andere 212,00 €

* * *

EINZELEXERZITIEN

306-22 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, 11.03.22 | 14.30 Uhr bis
Montag, 18.03.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 411,50 € | Andere 531,50 € |
Ordensleute 391,00 €

307-22 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

Leitung: Br. Matthäus Weber

Montag, 06.05.22 | 14.30 Uhr bis
Montag, 13.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 411,50 € | Andere 531,50 € |
Ordensleute 391,00 €

308-22 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

Leitung: Br. Matthäus Weber

Montag, 04.11.22 | 14.30 Uhr bis
Montag, 11.11.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 411,50 € | Andere 531,50 € |
Ordensleute 391,00 €

* * *

GESTALT-EXERZITIEN

309-22 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 Gestalttherapie und Bibliodrama – Teilnahme an Gottesdiensten in der Abteikirche

Leitung: P. Sebastian M. Debour,
Gabriele Polfuß

Montag, 28.11.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 02.12.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 273,00 € | Andere 333,00 €

* * *

4 Spirituelle Oasen

Mein Leben im Licht der Bibel

401-22 Dem Wort Gottes auf der Spur

Besinnungstag für Leiter*innen von Wortgottesdiensten

"Wie heißt die Botschaft Jesu Christi, die mich innerlich erfüllt und der ich im Gottesdienst Ausdruck verleihe?" In immer mehr Pfarreien sind Wortgottesdienstleiter*innen tätig. Der Besinnungstag bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten über den eigenen Glauben und die Praxis der Leitung von Gottesdiensten auszutauschen. Es wird Zeit und Raum gegeben, um inne zu halten und dem Wort Gottes für das eigene Leben auf die Spur zu kommen.

Leitung: Br. Matthäus Weber
Andreas Geilmann

Samstag, 05.03.22 | 10.00 Uhr bis 17.15 Uhr
Kosten (inkl. Verpflegung):
Bistum Münster 28,00 € | Andere 28,00 €

402-22 „Wenn man lange genug bei Gott rumhängt, färbt der Typ auch irgendwie ab“

(zitiert nach Richard Rohr)

Sich in der Gegenwart Gottes „aufzuhalten“, kann Menschen heil machen, denn Gott färbt ab. Was aber ist das, was da auf uns abfärben kann?
Ausgehend von der Selbstoffenbarung Gottes im brennenden Dornbusch „Ich bin“ und den sieben „Ich-bin-Worten“ aus dem Johannesevangelium, soll dem „sein“ nachgespürt werden. Was bedeutet es für mich, einfach zu „sein“? Und genauer hingeschaut: Brot zu sein, eine Tür zu sein, Licht zu sein? Damit sollen Anregungen für die eigene Lebensgestaltung aus dem Glauben heraus gegeben werden.

Leitung: Andrea Schwarz

Dienstag, 07.06.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 10.06.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 300,00 € | Andere 354,00 €

403-22 Das Enneagramm in Beziehungen

Ein Vertiefungswochenende

Wir verstehen das Enneagramm als Modell, das neun grundlegende Lebensmuster beschreibt. Unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und Verhalten folgen mehrheitlich einem diesem Muster. Dies führt in unseren Beziehungen (zu Freund*innen, Arbeitskolleg*innen, zum Partner / zur Partnerin etc.) zu unterschiedlichen Verwicklungen, Wechselwirkungen und Entwicklungsmöglichkeiten.
In diesem Vertiefungskurs fragen wir uns: Wie können wir uns und die Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, besser verstehen und annehmen? Wie können wir dieses Verständnis nutzen, um diese Beziehungen positiv weiter zu entwickeln, Konflikte zu lösen und die gegenseitige Wertschätzung zu vertiefen? Impulse und Austausch in den Mustergruppen zeigen Wege auf, wie wir das Enneagramm für unsere vielfältigen Beziehungen nutzbar machen können. In Bibelmeditation und christlicher Kontemplation halten wir

uns an das Wort von Andreas Ebert: „Es ist hilfreich, das zu erkennen und zu tun, was sich erkennen und tun lässt – und den Rest Gott zu überlassen.“ Vorkenntnisse: Vorausgesetzt wird die Kenntnis der Dynamik des Enneagramms und des eigenen Musters. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Lektüre zur Vorbereitung.

Leitung: Ruth Maria Michel

Freitag, 19.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 182,00 € | Andere 222,00 €

404-22 Kurz-Exerzitien mit dem Enneagramm

Die NEUN Gesichter Gottes

Exerzitien laden ein, Abstand zu gewinnen vom Alltag und neue Kraft zu schöpfen für das Wesentliche. In der Meditation sammeln wir uns, um Gottes Reden an uns geschehen zu lassen und darauf aus der Tiefe zu antworten. Kontemplation ist schweigendes Dasein vor Gott: «Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will.»
Inhaltlich lassen wir uns leiten von der Frage Jesu Christi (Lk 9,20): «Ihr aber, für wen haltet ihr mich?» Wir suchen nach Antworten in der Bibel und verbinden diese mit Erfahrungen mit uns selber und mit anderen Menschen und dem Enneagramm. «Gott ist Liebe», die sich als Höhepunkt in Jesus Christus zeigt und uns Menschen in verschiedenen Weisen erreicht als lebensspendende, zugeneigte, vorsorgende, persönliche, weise, treue, freudvolle, leidenschaftliche, freundschaftliche Liebe Jesu.
Es werden geistliche Übungen (mit Gruppenelementen) angeboten, die einen Raum schaffen (durch Meditation, Kontemplation, Begleitgespräch), mich dem verwandelnden Wirken Jesu anzuvertrauen.
In diesem Aufbaukurs wird die Kenntnis der Dynamik des Enneagramms und des eigenen Enneagramm-Musters vorausgesetzt sowie die Bereitschaft, die Tage - außer bei den Enneagramm-Modulen - im Schweigen zu verbringen.

Leitung: Ruth Maria Michel

Montag, 22.08.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 26.08.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 349,00 € | Andere 429,00 €

405-22 Bibel und Märchen meditativ zum Gelingen des Lebens

Impulse für Leib und Seele, die das Leben reicher machen

Was trägt mein Leben? In Bibel und Märchen finden wir dazu Weisheiten und Sinnbilder – Kraftquellen, aus denen wir an diesem Wochenende schöpfen wollen.
Wir machen uns mit Märchenhelden auf den Weg, begegnen Prüfungen und Wendungen des Lebens und sehen, wie sie ihr Schicksal meistern und ihr Glück finden im Vertrauen auf Gott. Dazu lassen wir Psalmen, Gleichnisse, Seligpreisungen und Heilungsgeschichten Jesu sowie Gedichte und meditative Übungen auf uns wirken (z.B. Klangmeditation, Herzmeditation, Gehmeditation).
Was erwartet uns noch? Atem- und Entspannungsübungen, Singen, Harfenmusik, meditativer Tanz und Austausch in der Gruppe. So wollen wir neue Kraft schöpfen für Körper, Geist und Seele und Impulse mit nach Hause nehmen, die unser Leben reicher machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Dr. Michaela Brinkmeier

Freitag, 02.09.22 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 04.09.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 242,00 € | Andere 278,00 €

* * *

406-21 Meditatives Bogenschießen

Einklang von Körper, Geist und Seele

Das rechte Maß erkennen, die Kraft des Loslassens entdecken, die eigene Mitte finden – erleben Sie den meditativen Charakter des Bogenschießens auf Ihrem Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Klösterliche Impulse und intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil erwarten Sie.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 11.03.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.03.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 276,00€ | Andere 312,00 €

407-22 Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen-Modell

Wonach sehne ich mich? Welchen inneren Ruf meiner Seele habe ich bisher überhört? Vielleicht, weil ich zu beschäftigt war? Vielleicht, weil ich es verlernt habe, auf die Stimme meines Herzens zu hören?
Mit dem spannenden Werkzeug des Zürcher Ressourcen-Modells gehen Sie auf persönliche Entdeckungsreise: Sie spüren hin, welcher Entwicklungsschritt, welche Veränderung in Ihrem Leben heute darauf wartet, gelebt zu werden.
Geht es um mehr Gelassenheit und Freude, um mehr Mut und Selbstbewusstsein oder um Vertrauen und Neuausrichtung auf Gottes Gegenwart? Ihre Seele weiß, was Sie brauchen. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen-Modells geben Sie ihr eine Sprache und gewinnen wertvolle Impulse für Ihre persönliche Entwicklung.

Leitung: Carola Kalitta-Kremer

Freitag, 20.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 270,00 € | Andere 306,00 €

408-22 Im Einklang mit sich selbst sein

Klang, Meditation und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen, im Einklang mit sich selbst sein: An diesem Wochenende wollen wir uns etwas Gutes tun und uns eine Atempause gönnen für Körper, Geist und Seele. Dabei helfen uns Klang, Meditation und Entspannung.
Wir lassen verschiedene meditative Übungen auf uns wirken: Klangmeditation (Klangschalen und Bibelworte), Herzmeditation (Herzenswünsche / Segenswünsche) und Gehmeditation (Jesusgebet und Bibelworte). Was erwartet uns noch? Atem- und Entspannungsübungen, Klangmassage, gemeinsames Singen, Harfenmusik, meditativer Tanz und Fantasiereisen.
Die meditativen Übungen sind für Einsteiger geeignet und „alltagstauglich“: Sie können nach dem Kurs gut zuhause in die Tat umgesetzt werden und dort Inseln der Ruhe schenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Dr. Michaela Brinkmeier

Freitag, 10.06.22 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 12.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 242,00 € | Andere 278,00 €

409-22 Die Weisheit der Stille

**„Wenn ich Arzt wäre, ich würde raten:
Schaffet Schweigen!“ (Sören Kierkegaard)**

Stille und Schweigen haben eine heilsame Wirkung auf die Seele des Menschen. Sie beruhigen und klären Herz und Geist und führen in die Mitte des Seins. Erst wenn wir ganz zur Ruhe gekommen sind, lässt sich erlauschen, was in der Tiefe unserer Seele Halt und Antwort gibt.
In den Seminartagen tasten wir uns gemeinsam an die Stille heran. Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen, Meditationen und Achtsamkeit, dem genauen Erspüren des Atems, Anregungen aus der christlichen Tradition, Philosophie und Psychologie

bringen wir die Stille auf den Weg und üben das Schweigen praktisch ein. Am Vormittag bis einschließlich dem Mittagessen gibt es die Gelegenheit zum Austausch in der Gruppe, ab dem Nachmittag bis zum Frühstück am nächsten Morgen wird geschwiegen. Es bleibt viel freie Zeit für Spaziergänge, Lesen, Ausruhen und die Teilnahme an den Gebetszeiten. Der Kurs setzt normale psychische Belastbarkeit voraus. Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung und - falls vorhanden - eine Yogamatte mitbringen.

Leitung: Barbara Münzer

Montag, 27.06.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 01.07.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 358,00 € | Andere 421,00 €

410-22 Meditatives Bogenschießen

Einklang von Körper, Geist und Seele

Erleben Sie in der besonderen Atmosphäre des klösterlichen Umfeldes den meditativen Charakter des Bogenschießens auf Ihrem Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit.
Entdecken Sie eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Klösterlich-meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs kann drinnen und draußen stattfinden. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk sind sinnvoll.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 12.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 276,00 € | Andere 312,00 €

411-22 Im Alltag Ruhe finden

Einfach nur mal innehalten

Inmitten der Wogen beständiger Aktivitäten, die unseren Alltag beherrschen, möchte dieses Wochenende in klösterlicher Umgebung eine Insel sein, in der alles Tun zur Ruhe kommt.
Andauernde Geschäftigkeit führt leicht dazu, einen großen Teil lebendiger Erfahrung nicht mehr wahrzunehmen, so dass uns viele bedeutsame und beglückende Seiten unseres Lebens verloren gehen. Wir laden Sie ein, Ihren Lebenspuls zu verlangsamen, in sich selbst zur Stille zu finden und Zuversicht, Akzeptanz und inneren Frieden zu entwickeln.
Mit Hilfe von Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, aber auch kreativer Methoden und persönlichem Austausch können Leib und Seele ausspannen, um einen behutsamen Wandel neuer Lebenskräfte anzuregen und zu fördern.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Freitag, 26.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 170,00 € | Andere 206,00 €

412-22 Resilienz

Schlüssel zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft

Belastende Situationen wie Stress, Druck, Veränderungen oder gar Krisen fordern uns heraus. Nicht immer bleiben wir stabil, sondern werden regelrecht aus der Bahn geworfen, werden krank. Es gibt Menschen, die gelassen bleiben und gestärkt aus Krisen hervorgehen. Dahinter verbirgt sich die „Resilienz“. Diese wird auch das Immunsystem der Seele genannt.
Diese seelische Widerstandskraft lässt uns Stress mit mentaler Stärke und Gelassenheit begegnen. Belastungen werden eher als Herausforderungen und Chancen denn als unlösbare Probleme gesehen. Entdecken Sie zunächst Ihre persönlichen Stressauslö-

ser. Lernen Sie, mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Vertrauen aufzubauen, Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen souverän zu bewältigen.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial, bequeme Kleidung sowie eine Decke oder andere Unterlage und warme Socken mit.

Leitung: Beatrice Donath

Freitag, 16.09.22 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 18.09.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 236,00 € | Andere 272,00 €

413-22 Tango als Weg zu Achtsamkeit und Konzentration

Achtsamkeit in Begegnung - auch ohne Tanzpartner

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, Annette Faisst

Freitag, 16.09.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.09.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 271,00 € | Andere 307,00 €

414-22 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, 14.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 16.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 170,00 € | Andere 206,00 €

415-22 November – Plädoyer für einen ungeliebten Monat

Der Monat November steht auf der Beliebtheitsskala der meisten Menschen nicht so besonders weit oben: All die Totengedenktage, Dunkelheit und oft tristes Wetter – und der Zauber des Advents ist noch weit entfernt. Novemberblues eben. Aber auch dieser Monat hat eine wichtige Funktion in unserem Leben – und einen ganz eigenen Reiz! Diesen Chancen wollen wir an diesem Wochenende nachspüren und die besonderen Möglichkeiten entdecken, die gerade dieser Monat „im Gepäck“ hat.

Ein Wochenende für alle, die den November nicht so besonders mögen – und für diejenigen, die ihn neu entdecken wollen!

Leitung: Andrea Schwarz

Freitag, 04.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.11.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 217,00 € | Andere 253,00 €

* * *

5 Gesundheit und Sport

ATEM

501-22 Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf®

Was ist der „Erfahrbare Atem“? Der "Erfahrbare Atem" nach Prof. I. Middendorf® ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen,

natürlichen Rhythmus kennenzulernen. Die Methode des "Erfahrbaren Atems" ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft durch Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden. Den Atem „zulassen“ meint: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt.“ (Ilse Middendorf). Der "Erfahrbare Atem" ist ein Entwicklungsweg, mit dem das Leben souverän und „leibbewusst“ gestaltet werden kann. 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, 13.06.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 17.06.22 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 366,00 € | Andere 429,00 €

502-22 Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen

Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf®

Leitung: Sigrid Blom-Lahme

Freitag, 25.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.11.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 209,00 € | Andere 245,00 €

* * *

503-22 Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung - auf dem Weg zu mir selbst

Wie oft erleben wir in unserem Alltag Schwere und Belastung, aus denen der Wunsch nach mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden entsteht?
In angeleiteten, sorgfältig ausgesuchten Übungseinheiten (Lektionen) erhalten Sie die Möglichkeit, mit Ruhe und Achtsamkeit bewusst Ihren Körper wahrzunehmen und Bewegungen zu erspüren, die Ihnen Sicherheit und Wohlbefinden vermitteln.
So eröffnen sich für Sie neue Möglichkeiten, angenehmer mit sich umzugehen, mehr Beweglichkeit zu erleben und Ideen zu entwickeln, mit weniger Anstrengung den Alltag zu bestreiten. Ein Angebot für alle, die neugierig sind auf das Erleben ihres Körpers sowie neue Gedanken entwickeln und ihrer Seele zu mehr Harmonie verhelfen möchten.
Viele Feldenkraislektionen erfolgen im Liegen auf dem Boden. Die Erfahrungen werden dann in das Sitzen, Stehen und Gehen übertragen.
Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und (wenn vorhanden) eine Decke, eine Matte und eine hart gepolsterte Kopfunterlage mitbringen.

Leitung: Manfred Bechstein

Montag, 09.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 13.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 349,00 € | Andere 412,00 €

504-22 Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung - auf dem Weg zu mir selbst

Leitung: Manfred Bechstein

Freitag, 28.10.22 | 14.30 Uhr bis
Dienstag, 01.11.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 371,00 € | Andere 434,00 €

505-22 Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr

Verabschieden - Loslassen - Neubeginnen - Sich Selbst begegnen

Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, sind wir mit allen Ereignissen der vergangenen Monate und Feiertage angefüllt.
Es fehlt die Zeit, in Stille und Ruhe alles zu verarbeiten und den eigenen Weg zuzulassen. Dieser Kurs bietet ihnen: Direkt zu Beginn des neuen Jahres die Möglichkeit zu Exerzitien ergreifen; die eigene Lebenssituation bewusst wahrnehmen und in dem individuellen Reifungs- und Wachstumsprozess vorwärts schreiten; aufmerksam werden mit Bewegung, Meditation und Entspannung; sich darin üben, in eine Lebensfreiheit zu kommen, auch in Ausrichtung auf Gott. Einzelgespräche sind genauso möglich, wie die Teilnahme an den Gebeten und am Hochamt der Mönche.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen für den Kopf, falls vorhanden das eigene Meditationskissen und die Entspannungsmatte.

Leitung: Marie Theres Smit

Montag, 03.01.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 07.01.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 294,00 € | Andere 374,00 €

506-22 Mit Exerzitien und Wohlbefinden das neue Jahr beginnen

Verabschieden - Loslassen - Neu beginnen - Sich selbst begegnen

Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, sind wir mit allen Ereignissen der vergangenen Monate und Feiertage angefüllt. Es fehlt die Zeit, in Stille und Ruhe alles zu verarbeiten und den eigenen Weg zuzulassen.

Dieser Kurs bietet ihnen: Direkt zu Beginn des neuen Jahres die Möglichkeit zu Exerzitien ergreifen; die eigene Lebenssituation bewusst wahrnehmen und in dem individuellen Reifungs- und Wachstumsprozess vorwärts schreiten; aufmerksam werden mit Bewegung, Meditation und Entspannung; sich darin üben, in eine Lebensfreiheit zu kommen, auch in Ausrichtung auf Gott.
Einzelgespräche sind genauso möglich, wie die Teilnahme an den Gebeten und am Hochamt der Mönche.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen für den Kopf, falls vorhanden das eigene Meditationskissen und die Entspannungsmatte.

Leitung: Marie Theres Smit

Montag, 07.02.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 11.02.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 294,00 € | Andere 374,00 €

507-22 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, 13.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

508-22 Von der Anspannung zur Entspannung

Welche Entspannungsmethode passt zu mir?

In einer stressigen Zeit mit Mehrfachbelastungen und hohen Anforderungen - beruflich wie privat - sehnen sich viele Menschen danach, von der Anspannung in die Entspannung zu kommen. Doch welche Methode ist dafür die Richtige? Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren. Die praktische Erfahrung steht im Mittelpunkt. Neben kleinen Entspannungsübungen für Zwischendurch werden vor allem folgende Methoden geübt: Body Scan, Autogenes Training, Phantasiereisen und progressive Muskelentspannung. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Leitung: Marion Müller

Dienstag, 04.10.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 07.10.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 305,00 € | Andere 359,00 €

* * *

Heilfasten

509-22 Heilfasten – Fasten, Wandern, den Atem erfahren

Täglich Gymnastik und Atemübungen

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, 01.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.04.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 792,50 € | Andere 872,50 €

QIGONG

510-22 Qigong im Sommer

Das Herz zum Singen bringen!

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Wir tauchen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten Qigong Übungen, die auf das Orakelbuch der Chinesen, das I Ging, zurückgehen. Diese weichen und fließenden, wohltuenden Übungen sind besonders wirksam, um unser Immunsystem und unser Herz zu stärken und uns Leichtigkeit in Körper und Geist zu schenken.
Dem Sommer ist nach chinesischer Auffassung unser Herz zugeordnet. Es ist die Heimstatt unseres Geistes, unserer Liebe, unseres Mitgefühls. Die alten Übungen des Qigong nähren unser Herz, nehmen ihm die Schwere, stärken das Herz und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit.
Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter alten Bäumen genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder. In Übungen und Meditationen des Qigong erleben wir den Frieden unseres Herzens und öffnen liebevoll und achtsam die Räume des Körpers.
Dieser Prozess kann zutiefst berührend und heilsam sein.
Wir genießen vegetarische Kost. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Leitung: Anette Krüger

Freitag, 29.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 31.07.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 274,50 € | Andere 301,50 €

* * *

RADWANDERN – MIT UND OHNE MOTOR

511-22 Radwanderexerzitien

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus erkunden wir Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Mitzubringen sind: Ein funktionstüchtiges Fahrrad (auch E-Bike) und die Bereitschaft, sich von den Hügeln der Baumberge nicht abschrecken zu lassen. Ein Fahrrad kann vom Haus geliehen werden (7 € pro Tag). Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 70 km pro Tag, bei jedem Wetter!).

Leitung: P. Andreas Werner

Montag, 02.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 06.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 235,00 € | Andere 295,00 €

512-22 Mit dem Motorrad auf Pilgerwegen

Eine Woche Exerzitien im Haus Ludgerirast und täglich neue Strecken zu Pilgerorten im Münsterland erkunden, mit dem eigenen Motorrad. Pilgerwege mit dem Bock, eine ganz eigene Nummer und mal etwas ganz anderes, durchs Münsterland zu gleiten und in die Welt der Glaubenswege abzutauchen. Neben dem Besuch markanter Pilgerorte stehen Gebetszeiten, Raum für Gespräche rund um Gott und die Welt aus Bikersicht und Zeiten der Besinnung zur Verfügung. Mitzubringen ist das eigene Motorrad. Treffpunkt ist am 21.06.21, 14.00 Uhr die Kirche in Vreden-Zwillbrock an der Grenze zu den Niederlanden. Dort starten wir mit einer ersten Besinnung und kommen

rechtzeitig zum Abendessen in Gerleve an. Geplant sind weitere Tagesfahrten mit Lunchpaket und Rückkehr am späten Nachmittag nach Gerleve. Programmänderungen je nach Wetterlage vorbehalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung: Franz-Josef Plesker

Montag, 16.05.22 | 14.00 Uhr bis
Freitag, 20.05.22| 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 246,00 € | Andere 326,00 €

513-22 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: Br. Matthäus Weber

Montag, 30.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 03.06.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 235,00 € | Andere 295,00 €

514-22 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, 20.06.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 24.06.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 280,50 € | Andere 340,50 €

515-22 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Leitung: Dr. Ulrich Thien

Montag, 15.08.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 19.08.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 280,50 € | Andere 340,50 €

516-22 Glaubensspuren im Münsterland

Rad-Exerzitien mit Ortswechsel: Gerleve und Rheine-Bentlage

Das Münsterland bietet vielfältige Spuren unseres christlichen Glaubens. Wir laden Sie ein, diese im wahrsten Sinne des Wortes zu ‚er-fahren' und für das eigene Glaubensleben fruchtbar werden zu lassen. Das Besondere an diesen Radfahrexerzitien ist, dass sich nach zwei Übernachtungen das Quartier ändert. Starten wir am Montag und Dienstag jeweils in Gerleve, um die umliegenden geistlichen Orte zu erkunden, radelt die Gruppe am Mittwoch über die Kreisstadt Steinfurt nach Rheine-Bentlage. Das dortige Exerzitienhaus Gertrudenstift ist Ausgangsort für die Tour am Donnerstag und für die Rückfahrt am Freitag auf direktem Weg über eine alte Bahntrasse zurück nach Gerleve.
Den Gepäcktransport von einem Ort zum anderen

übernimmt das Kloster Gerleve. Die Touren belaufen sich ungefähr auf eine Länge von 50 bis 60 km am Tag, wobei am Donnerstag eine kürzere Wegetappe rund um das Exerzitienhaus Bentlage geplant ist.

Leitung: Thorsten Wellenkötter

Montag, 29.08.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 02.09.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 290,00 € | Andere 338,00 €

517-22 Radwanderexerzitien

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus erkunden wir Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Mitzubringen sind: Ein funktionstüchtiges Fahrrad (auch E-Bike) und die Bereitschaft, sich von den Hügeln der Baumberge nicht abschrecken zu lassen. Ein Fahrrad kann vom Haus geliehen werden (7 € pro Tag). Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 70 km pro Tag, bei jedem Wetter!).

Leitung: P. Andreas Werner

Montag, 05.09.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 09.09.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 235,00 € | Andere 295,00 €

* * *

WANDERN

Unterwegs bleiben

Geistliche Wandertage rund um das Kloster Gerleve

Die Wandertage beginnen jeweils um 10.00 Uhr in der Kapelle des Hauses Ludgerirast mit einer geistlichen Besinnung. Unterwegs gibt es Zeiten der Stille und des Gesprächs. Eingeladen sind alle, die die Stille, das Wandern in Gemeinschaft und die Landschaft des Münsterlandes lieben. Mitzubringen sind feste Wanderschuhe, ein Tagesrucksack mit eigenem Wasser und Proviant und je nach Wetterlage eine Regenjacke.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Samstag, 26.03.22, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Weitere Termine: 23.04., 21.05., 24.09., 29.10., 19.11. und 03.12.2022
Anmeldung: (02541) 800-131 Kostenfrei

518-22 Wanderexerzitien
"Kreuz-WEGE"

Vor allem im Münsterland sind sie Zeugen einer langen Glaubenstradition: Kreuzwege! Mit diesen Exerzitientagen laden wir Sie ein, verschiedene Formen von Kreuzwegen kennen zu lernen, zu erwandern und im österlichen Glauben zu erfahren. Wir werden klassische Kreuzwege in der münsterländischen Parklandschaft (Baumberge und Coesfeld) erwandern, moderne Kreuzwege in Münster und am Wallfahrtsort Telgte erleben und uns in das Ruhrgebiet begeben, um einen Haldenkreuzweg kennen zu lernen. Die Tagesstrecken sind zu Fuß gut zu bewältigen und nicht länger als 10 km. Von Gerleve aus bilden wir jeweils Fahrgemeinschaften, um zu den Kreuzwegen zu gelangen.

Leitung: Thorsten Wellenkötter

Montag, 14.03.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.03.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 245,00 € | Andere 305,00 €

519-22 Wanderexerzitien
Unterwegs mit einer Sehnsucht

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
Maria Diecker

Montag, 27.06.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 01.07.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 272,00 € | Andere 334,00 €

520-22 Wanderexerzitien

Unterwegs mit einer Sehnsucht

Leitung: Petra Kleene
Maria Diecker

Montag, 19.09.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 23.09.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 272,00 € | Andere 334,00 €

521-22 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, 31.10.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 04.11.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 283,00 € | Andere 346,00 €

* * *

522-22 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, 18.02.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.02.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 216,00 € | Andere 252,00 €

523-22 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 29.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 216,00 € | Andere 252,00 €

524-22 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 01.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.07.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 216,00 € | Andere 252,00 €

525-22 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

Montag, 01.08.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.08.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 358,00 € | Andere 421,00 €

526-22 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, 05.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.08.22 | 16.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 216,00 € | Andere 252,00 €

527-22 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 14.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 16.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 216,00 € | Andere 252,00 €

6 Glaube und Kunst

Filmexerzitien

601-22 Filmexerzitien und Wandern

Mit Bildern im Kopf unterwegs

In der Balance von Anschauung und Bewegung, Ruhe und gelebter Spiritualität begehen wir die Exerzitienwoche im Kloster und auf dem Weg: Die gemeinsamen Abende verbringen wir mit guten und diskussionswürdigen Kinofilmen, mit aktuellen, zuweilen auch mit Klassikern. Eine kurze fachliche Einführung richtet den Blick und erhöht den Filmgenuss. Tagsüber pilgern wir durchs malerische Münsterland. Schweigen und gemeinsamer Austausch, geistliche Impulse und gutes Essen bilden die Balance dieser Tage. Die drei Wanderungen von 14 bis 16 Kilometern dauern fünf bis sechs Stunden und finden bei jedem Wetter statt.

Leitung: Pfr. Tom Damm
Andreas Geilmann

Montag, 09.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 13.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 313,00 € | Andere 373,00 €

* * *

FOTOGRAFIE

602-22 Malen mit Licht

Das Licht als Quelle des Lebens und der Fotografie

Ohne Licht gäbe es kein Überleben auf unserer Erde. Deshalb hat das Licht immer schon eine mystische Bedeutung in allen Kulturen gehabt. Der römische Sol invictus und der griechische Helios sind Götter der jeweiligen Mythologie, die für Sonne und Licht stehen. Und schließlich nennen wir Christen Jesus selbst das Licht, das in die Welt gekommen ist. Schon der Wortursprung der Fotografie, das griechische „phos“, bedeutet Licht. Und so ist Fotografie letztlich nichts Anderes als Malen mit Licht. Wir wollen verschiedene Formen des Lichtmalens kennenlernen: den Einsatz von Licht und Schatten, das Fotografieren ins Gegenlicht, den Einsatz starker Über- und Unterbelichtung, aber auch die Erzeugung von Bokehs und Lichtreflexen. Schließlich wenden wir uns, in speziellen Praxiselementen, auch den Themen Restlicht- und Nachtfotografie sowie dem „Malen mit Licht“ durch Lichtquellen und Langzeitbelichtungen zu.
.

Leitung: Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert

Freitag, 12.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 199,00 € | Andere 235,00 €

* * *

GOLDSCHMIEDEKUNST

603-22 Kreative Einkehrtage

Gold und Silber schmieden

Die Kunst des Goldschmieds ist untrennbar mit der Kirchengeschichte verbunden. Ein Besuch in den "Dom-schatzkammern" 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, 13.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 204,00 € | Andere 240,00 €

* * *

IKONENMALEN

604-22 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, 25.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 31.07.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 531,50 € | Andere 621,50 €

* * *

KALLIGRAFIE

605-22 Schriftkunst und Kalligrafie

oder die stille Kunst, eine Feder zu führen

Lernen Sie das Schreiben und Gestalten mit Tusche, Feder und anderen Schreibgeräten. In diesem Kurs beschäftigen wir uns zunächst mit dem Rhythmus und der Schriftproportion klassischer Alphabete in Kombination mit Elementen der eigenen Handschrift. In der Zusammenführung dieser Vorübungen entwickeln Sie erste Textgestaltungen und Schriftbilder. Begriffe wie Spannung, Rhythmus und Kontrast werden Sie durch den Kurs begleiten. Kalligrafieren bedeutet, sich bewusst auf die Ruhe einzulassen, die Sie beim Schreiben umgibt, Freude am gestalterischen Umgang mit Wörtern und Texten wie auch die Lust am Gebrauch außergewöhnlicher Schreibwerkzeuge und Tuschen. Der Kurs mit Werkstattcharakter ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da mit den Teilnehmer:innen je nach Fertigkeit und Fortschritt individuell gearbeitet wird.

Leitung: Anja Eichen

Montag, 04.04.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 08.04.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 379,00 € | Andere 442,00 €

* * *

606-22 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

Montag, 17.01.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 21.01.22 | 14.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 351,00 € | Andere 422,00 €

607-22 Spirituelle Wegbegleitung mit der Aquarellfarbe

Aufbruch zu einem Leben in Fülle

.

Leitung: Margret Steentjes

Freitag, 30.09.22 | 17.30 Uhr bis
Dienstag, 04.10.22 | 14.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 351,00 € | Andere 422,00 €

608-22 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, Materialmandalas entwerfen und auf Leinwänden mit Spachtel arbeiten. 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. Teilnehmende, die diesen Kurs bereits früher besucht haben, erhalten individuelle Kreativimpulse und werden in weitere künstlerische Techniken (z. B. Drucktechniken) und den Umgang mit neuen Materialien (z.B. Aerocolorfarben) eingeführt. Alle Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten.

Leitung: Gabriele Baier-Terstegen

Montag, 10.10.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 14.10.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 353,00 € | Andere 416,00 €

* * *

Musik

609-22 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, 22.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 195,00 € | Andere 231,00 €

610-22 Kreative Einkehrtage – Hast Du Töne?

So lass uns hören jenen vollen Klang der Welt, der unsichtbar sich um uns weitet (Dietrich Bonhoeffer)

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! Du bist eingeladen, Atem zum Schwingen zu bringen und spielerisch den Ausdruck der Stimme wahr-zunehmen. Wir hören auf uns, aufeinander, singen und klingen, einstimmig oder mehrstimmig, in Improvisationen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen. Viele Menschen haben ein Lied, einen Song, der in ihrem Leben eine besondere Bedeutung hat, ein Lebenslied. Wenn Du magst, kannst Du mit Deiner Anmeldung dieses mitteilen, evtl. auch mit der Bedeutung, die es für Dich hat. Das nehme ich in die Vorbereitung des Kurses mit auf. Mit Deiner Fähigkeit zur Begeisterung kann sich in Deiner und unserer Musik für einen Augenblick der Himmel öffnen.

Leitung: Theo Wedding

Freitag, 15.07.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.07.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 175,00 € | Andere 211,00 €

611-22 Gerlever Orgelwoche

Orgeln, Orgelmusik und Liturgie

Orgeln gehören wesentlich zum Kirchenraum und zur Liturgie. In der Regel sind sie individuelle Einzelstücke. Besonders für die Liturgie sollte die erste Frage nicht sein, was *ich* mit einem konkreten Instrument *machen* kann, sondern was *die Orgel* kann, was sie hat, wie sie funktioniert – „wer“ sie ist. Gemeinsam mit der „Persönlichkeit“ der Gerlever Orgel wollen wir verschiedenen Möglichkeiten liturgischer Orgelmusik nachgehen. Ergänzend wollen wir einige weitere Orgeln besuchen, darunter die große Orgel im Billerbecker Ludgerus-Dom, sowie die Orgelbauwerkstatt Fleiter in Nienberge mit ihrem sehenswerten kleinen Museum.

Leitung: P. Ralph Greis

Montag, 17.10.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 21.10.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

612-22 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, 11.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.11.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 166,00 € | Andere 202,00 €

* * *

7 Der Glaube im Jahreskreis

Vor Ostern

701-22 Tag der Stille und Besinnung
Augen-Blicke

"Im Anschauen Seines Bildes, da werden wir verwandelt in Sein Bild", heißt es in einem Lied der Jesus-Bruderschaft. Der Tag schenkt uns Stunden des Innehaltens und der Begegnung als Gegengewicht zu alltäglichen Erfahrungen, die manchmal beängstigend sein können. Von Ihm angeschaut werden und

Ansehen bekommen, Augenblicke der Ruhe und des Durchatmens genießen. Das Lied wird uns durch den Tag hindurch begleiten.

Leitung: Sr. Silvia Gossens,
Sr. Mathilde Holstegge

Mittwoch, 09.03.22 | 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 29,50 € | Andere 29,50 €

702-22 Vorösterliches Wochenende

Wandlung ist das Geheimnis des Lebens und unseres Glaubens

Eine Einführung in die Grundrhythmen des Christentums anhand des Ostergeheimnisses, mit einem Seitenblick auf den Zyklus 'Das Geistliche Jahr' der Annette von Droste-Hülshoff.

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 18.03.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20.03.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

703-22 Vorösterliches Wochenende

Das Exsultet als „Notenschlüssel" der Feier von Tod und Auferstehung Jesu

Die Osternacht beginnt mit dem Osterfeuer und dem Entzünden der Osterkerze. Wenn „ihr Licht sich in die Runde verteilt hat", erklingt das Osterlob – das „Exsultet". Dieser große Lobgesang vom Ende des 4. Jahrhunderts steht wie ein „Notenschlüssel" (Georg Braulik OSB, Norbert Lohfink SJ) vor der Liturgie mit ihren Lesungen aus dem Alten und Neuen Testament, mit Tauffeier und Eucharistie, sondern vor dem österlichen Geheimnis überhaupt: Dass uns in Tod und Auferstehung Jesu die Befreiung von aller Schuld und neues Leben geschenkt sind.

Leitung: P. Ralph Greis

Freitag, 01.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

704-22 Vorösterliches Wochenende

„Mit geistlicher Sehnsucht und Freude das heilige Osterfest erwarten“ (Regel Benedikts 49,7)“

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, 08.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

705-22 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, 11.04.22– Freitag, 22.04.22.

PFINGSTEN

706-22 Pfingsten für Erwachsene in den 30er- bis 50er-Jahren

„Das Feuer ist nicht erloschen - es gibt die Hoffnung auf Pfingsten.“

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

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 03.06.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

Im Advent

707-22 Adventliches Wochenende

„Wohl dem, der jetzt noch – Heimat hat!“
(Friedrich Nietzsche)

Meine Herbergssuche auf dem Weg nach Weihnachten.“ Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 25.11.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.11.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

708-22 Adventliches Wochenende

„Wohl dem, der jetzt noch – Heimat hat!“
(Friedrich Nietzsche)

Meine Herbergssuche auf dem Weg nach Weihnachten.“ Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 02.12.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.12.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

709-22 Adventliches Wochenende

Es kommt noch etwas auf uns zu

Verheißungen, Bedrohungen, Unwägbarkeiten der Zukunft im Lichte adventlicher Haltungen.

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 09.12.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.12.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

710-22 Adventliches Wochenende

Es kommt noch etwas auf uns zu

Verheißungen, Bedrohungen, Unwägbarkeiten der Zukunft im Lichte adventlicher Haltungen.

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 16.12.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.12.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

711-22 Weihnachtszeit und Jahreswechsel

In der Zeit vom 19.12.22 bis zum 02.01.23 nehmen wir Gäste auf, die diese Tage mit uns verbringen möchten. Am Abend vor Heilig Abend sowie an den Tagen zwischen Weihnachten und Silvester hält einer der Mönche einen Vortrag. Ansonsten sind die Gottesdienste und Gebetszeiten in der Abteikirche und im Haus Ludgerirast "Programm" genug.

* * *

8 Zielgruppen

Alleinlebende

801-22 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 Ermunterung und Unterstützung. Gemeinsam können Wege eröffnet werden in Richtung Aufbruch und Stabilität, die persönliches Wachstum fördern und neue Lebensfreude wecken. Ein Seminar, das helfen kann, den Alltag zu verwandeln.

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Freitag, 25.02.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.02.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 170,00 € | Andere 206,00 €

* * *

Frauen

802-22 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. Bitte bringen Sie beide Babyfotos von sich mit.

Leitung: Gabriele Polfuß
Nina Polfuß

Freitag, 22.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 190,00 € | Andere 226,00 €

803-22 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 Zeiten 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 finden, Bücher, Geschichten, Erfahrungen im Ehrenamt.

Leitung: Gabriele Polfuß

Freitag, 14.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 16.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 165,00 € | Andere 201,00 €

804-22 Eine Auszeit für Frauen

„Für mich soll`s rote Rosen regnen ...“ (Hildegard Knef)

Wen überfällt bei diesem - scheinbar alle Zeiten überdauernden - Text nicht eine tiefe Sehnsucht nach Leichtigkeit und Wohlergehen, nach schönen und beglückenden Erfahrungen?

Darum laden wir Sie ein, auch mitten in der dunklen Jahreszeit, 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, Bewegung und Entspannung. In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen, dem Einsatz von kreativen und meditativen Elementen wollen wir den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken stärken: Weil wir es uns wert sind!

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Montag. 21.11.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 25.11.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 292,00 € | Andere 355,00 €

* * *

Führungskräfte und Berufsgruppen

805-22 Exerzitien für Sakristaninnen und Sakristane

„Noteingang statt Notausgang“ - Exerzitien mit der eigenen Lebenssituation

Lenkt der Heilige Geist alles, oder ist er eine Art Fahrlehrerin? Oder vielleicht wie ein Anhalter, der zugestiegen ist, der mitfährt und alles tut, damit du vor dem Ziel nicht anhältst?
Impulse - Austausch - Stille - angebotene Gottesdienstzeiten - meditatives Malen und Schreiben und vieles andere mehr.

Leitung: Abt em. Laurentius Schlieker

Montag, 16.05.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 20.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

806-22 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 großen Chancen 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.
Als Angebot an haupt- und nebenamtliche Kantoren und Organisten, aber offen für alle Interessierten.

Leitung: P. Ralph Greis

Montag, 20.06.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 24.06.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

* * *

GESCHWISTER

807-22 Geschwister, wie sie unser Leben prägen

Geschwister prägen unsere Entwicklung und unser Sozialverhalten. Die Forschung zeigt, dass sie einen ähnlich großen Einfluss auf uns haben wie unsere Eltern.
Sie können Empathie und Fürsorge begünstigen. Aber auch die Auseinandersetzung und der Streit mit ihnen bringt Lerneffekte, die für die Konfliktbewältigung in unserem späteren Leben hilfreich sein können.

Sie wirken sich aus im weiteren persönlichen und beruflichen Leben, wobei auch die Geschwisterfolge, das Geschlecht und die Altersdifferenz bedeutsam sind.
Geschwister, die diese „besondere gemeinsame Geschichte“ in entspannter Atmosphäre und mit fachkundiger Begleitung einmal genauer betrachten möchten, sind herzlich willkommen.
Die reizvolle Natur von Gerleve, die Angebote in der Abteikirche, die verwöhnende Küche und auch die Zeiten nur für sich und in der Gruppe bilden einen ausgezeichneten Rahmen für alles, was sie an Freud, aber vielleicht auch Leid mitbringen.
Bequeme Kleidung für die Körperarbeit ist empfehlenswert.

Leitung: Gabriele Polfuß

Freitag, 04.03.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.03.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 165,00 € | Andere 201,00 €

* * *

MÄNNER

Männerzentrierte 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 Männerberater, Joachim Bergel, schaut auf die Fakten, beschönigt nichts, redet Tacheles und kommt auf den Punkt. Auf der Tagesordnung steht das, was den jeweiligen Mann nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Jeden Montagnachmittag findet dieses Angebot im Haus Ludgerirast in Gerleve statt. Darüber hinaus ist eine individuelle Absprache möglich: bergel@phaenomenal.ch. Ein Gespräch dauert in der Regel 90 Minuten und kostet in Gerleve 50,00 €. Eine vorherige Anmeldung und Terminabsprache ist unter 02541-800131 erforderlich.

Leitung: Joachim Bergel

jeden Montag, ab 17.01.22 | Termine ab 14.00 Uhr
Anmeldung: (02541) 800-131
Kostenbeitrag: 50,00 € pro Gespräch

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.
Ein Tisch in der Mitte und Bänke drum herum. Jeder setzt sich in der Reihenfolge des Ankommens. Haupt-Gesprächspartner sind während der nächsten beiden Stunden die beiden Sitznachbarn, links und rechts. Mögliche Überraschung: „So habe ich das noch nie gehört“. Eine wertvolle Erfahrung, mit anderen im Gespräch zu sein, unterschiedliche Meinungen kennen zu lernen und auch stehen zu lassen.
Angereichert wird die Runde durch drei kurze Impulse des Leiters aus Kirche und Gesellschaft, die aufgegriffen werden können oder auch nicht.
Für Getränke und einen Snack (kein Abendessen) wird gesorgt.

Leitung: Walbert Nienhaus

Freitag, 21.01.22, von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Weitere Termine: 18.02., 18.03., 29.04., 24.06, 23.09., 18.11., 16.12.2022
Kostenbeitrag: 5,00 € pro Person
Anmeldung: (02541) 800-131 oder exerzitienhaus@abtei-gerleve.de

Helden der Nacht – Fuß-Wallfahrt für Männer zum Kloster Gerleve am Samstag, 22.10.2022

Es ist inzwischen Tradition, dass sich Männer aus dem Bistum Münster einmal im Jahr auf die Socken machen, um mit Gleichgesinnten zu laufen, Gottesdienst zu feiern und sich anschließend bei einem Imbiss und einem Bier zu treffen. Weitere Informationen ab dem 01.03.2022 auf der Webseite www.abtei-gerleve.de, per Mail: exerzitienhaus@abtei-gerleve.de oder telefonisch unter 02541-800131

Leitung: Andreas Geilmann und Team

Freitag, 22.10.22 | Startzeit richtet sich nach gewähltem Ausgangspunkt

808-22 Der Natur auf der Spur

Vater & Tochter - sehen - verstehen - erleben - gemeinsam

Vater und Tochter, ein ganz eigenes Gespann. Wenn man seinen Vater beziehungsweise seine Tochter kennenlernen will, geht das am besten bei einer gemeinsamen Unternehmung oder einem Erlebnis, zum Beispiel inmitten der Natur. Zu einer solchen Aktion laden wir Väter mit jeweils einer Tochter im Schulalter ein, um sich gemeinsam ein ganzes Wochenende mit der heimischen Tierwelt und der Sprache der Bäume und Sträucher zu beschäftigen. Erst wer etwas weiß, kann verstehen, und wer versteht, kann sein Handel entsprechend ausrichten. Bei Wind und Wetter geht es hinaus in die Natur, und abends lädt das Herdfeuer ein, an dem von der verwandelnden Kraft der Natur erzählt wird und das ein oder andere Lied erklingen wird. Wetterfeste Kleidung ist natürlich ein Muss. Herzlich willkommen, das Abenteuer kann beginnen!

Leitung: Joachim Bergel, Theresia Liedmann

Freitag, 29.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 249,00 € | Andere 285,00 €

809-22 Einkehrtage für Männer

Den Bogen spannen - zwischen archaischem Handeln und spirituellem Wahrnehmen

Dem Inneren Raum geben, neue Perspektiven entdecken, Ziele finden.
Klösterlich-meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs kann drinnen und draußen stattfinden. Entsprechende Kleidung und Schuhwerk sind sinnvoll.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 06.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 276,00 € | Andere 312,00 €

810-22 Gesund - ein Leben lang

Wenn Männer Liebende werden

Wer kann schon von sich behaupten, dass er noch nie krank war? Doch wann ist jemand krank und wann gesund? Wenn jemand einen dicken Verband hat, sieht man wenigstens was, doch macht der Stress mit der Frau und den Kindern, den Eltern oder dem Chef nicht auch krank? Glück kann man zum Glück lernen. Das Schlüsselwort dazu heißt „Mindset und Resilienz“. „Wenn es so einfach wäre, würde das doch jeder machen.“ Die neuere Forschung aber zeigt, jeder kann fast alles, auch noch im fortgeschrittenen Alter, erlernen, erleben, erfahren, wenn er einen Zugang zu dem legen kann, was ihn im Innersten berührt.
Wenn Männer Liebende werden, können sie Berge versetzen, russisch lernen oder den Bogen spannen und ihre Pfeile zielsicher ins Schwarze treffen lassen. Zu dieser Persönlichkeits-Entwicklungs-Reise, die von täglichen Pfeil-und-Bogen-Einheiten unterstützt wird, sind Sie herzlich eingeladen. Voraussetzung für dieses Seminar ist die Ahnung, dass viel mehr geht als Man(n) denkt.

Leitung: Joachim Bergel

Montag, 12.09.22 | 14.30 Uhr bis
Donnerstag, 15.09.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 177,00 € | Andere 213,00 €

811-22 Genuss trifft Kloster

Kulinarische Besinnungstage für Männer

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ In der dritten Auflage der kulinarischen Besinnungstage gehen wir der Frage nach, was wir uns mit der Auswahl und Zubereitung nachhaltiger Lebensmittel für Mensch, Tier und Schöpfung Gutes tun können. Die drei Elemente Wasser, Erde und Luft sind die Spender unserer Nahrung und sollten auch so behandelt werden.
Wir besuchen Landwirte in der Region, die sich danach richten, und bereiten abends in der Klosterküche deren Lebensmittel frisch zu. Das Buch „Göttliche Küche“ von unserem Küchenchef Stefan Wallmeyer bietet dazu Rezepte aus Benediktinerklöstern weltweit. Der Preis beinhaltet alle Mahlzeiten einschließlich der Getränke am Abend.

Leitung: Andreas Geilmann, Stefan Wallmeyer

Montag, 26.09.22 | 17.00 Uhr bis
Donnerstag, 29.09.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 275,00 €

* * *

Menschen an Lebenswenden

812-22 Lichtblicke in Zeiten der Trauer

Aufbruch ins Leben - Einer geht mit!

Das Leben ist ein Weg. Besonders in Zeiten der Trauer wird dies deutlich. Der Tod eines geliebten Menschen stellt uns dabei vor neue Herausforderungen. Aufbrechen - zu neuen Ufern, verbunden mit den

Erfahrungen des Unterwegsseins, der Umwege, der Begegnungen und der Veränderungen gehören zur Trauer.
Sie sind eingeladen, in klösterlicher Atmosphäre Gemeinschaft zu erfahren, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken, Körper, Geist und Seele zu stärken und, wenn gewünscht, in die Stille zu gehen. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Stundengebeten und Gottesdiensten. Gespräche sind sowohl in der Gruppe als auch einzeln möglich. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen tragen zu einem körperlichen Wohlbefinden bei. Sich selbst etwas Gutes tun - gerade das ist in der Zeit der Trauer besonders wichtig.
Ich möchte Sie dabei unterstützen Ihre Trauer behutsam in das eigene Leben zu integrieren. Der Kurs richtet sich an Trauernde, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurückliegt!

Leitung: Gisela Scharf

Freitag, 08.04.22 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 10.04.22 | 13.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 196,00 € | Andere 232,00 €

813-22 Das Nest ist leer – und jetzt?

Dieses Seminar richtet sich an Mütter und Väter, an Paare und Alleinerziehende, die sich aktuell oder in naher Zukunft von ihren Kindern aus dem gemeinsamen Haushalt verabschieden. Wie wird es werden - wenn alles so still ist - wenn es die täglichen Gesprächsinhalte, die Aufgaben, Anregungen, auch Auseinandersetzungen – alles, was das Leben mit unseren Kindern ausmacht, was wir seit vielen Jahren gewohnt sind - so nicht mehr geben wird? Viel theoretische und praktische Erfahrung bringt die Referentin mit und möchte sich mit den KursteilnehmerInnen in Ruhe, Muße, mit Bewegung, Impulsen, Einzel- und Gruppenarbeit, reichhaltigen Mahlzeiten, die Angebote der Abteikirche, die Natur genießend, austauschen.

Damit sie sich gestärkt dem neuen Lebensabschnitt mit Freude und Gelassenheit zuwenden können. Bequeme Kleidung könnte sinnvoll sein.

Leitung: Gabriele Polfuß

Freitag, 24.06.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 26.06.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 165,00 € | Andere 201,00 €

814-22 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, 17.10.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 21.10.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 310,00 € | Andere 370,00 €

* * *

815-22 Kreative Exerzitien mit der Kamera für Oblaten

Fotos zur Illustration des Psalmenbuches

Im begrenzten Ausschnitt des Fotos Schönheit entdecken. Austausch in der Gruppe über die Fotos und die eigene Perspektive beim Fotografieren und im Glauben.
Bitte bringen Sie Kamera und Laptop mit – und für alle Fälle Regenbekleidung. Fotografiert wird in der Natur, in Kirchen unserer Umgebung etc.

Leitung: P. Christian Brüning

Montag, 14.03.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.03.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 230,00 € | Andere 290,00 €

816-22 Kreative Exerzitien mit der Kamera für Oblaten

Fotos zur Illustration des Psalmenbuches

Im begrenzten Ausschnitt des Fotos Schönheit entdecken. Austausch in der Gruppe über die Fotos und die eigene Perspektive beim Fotografieren und im Glauben.
Bitte bringen Sie Kamera und Laptop mit – und für alle Fälle Regenbekleidung. Fotografiert wird in der Natur, in Kirchen unserer Umgebung etc.

Leitung: P. Christian Brüning

Freitag, 21.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

* * *

817-22 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, 04.02.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.02.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

818-22 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, 01.04.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.04.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 149,00 € | Andere 189,00 €

819-22 Wochenende für Paare

„Wir werden wohl nie fertig." – Das Leben ist eine Baustelle

Ein Wochenende zum Innehalten für Paare in Freundschaft und Liebe.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 06.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

820-22 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: P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß

Freitag, 13.05.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.05.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 142,00 € | Andere 186,00 €

821-22 Partnerschaftsseminar für Paare über 50

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

Leitung: P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß

Freitag, 19.08.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.08.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 142,00 € | Andere 186,00 €

822-22 Wochenende für Paare

"Alles wirkliche Leben ist Begegnung" (Martin Buber)

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

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 07.10.22 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 09.10.22 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 118,00 € | Andere 158,00 €

* * *

Priester, Diakone und Ordensleute

823-22 Exerzitien für Priester und Diakone

"Nur ein Gezogener wird ziehen" - Impulse zur Gestalt des Mose

Impulse zur Gestalt des Mose, zu seiner Berufung, zu seiner Gottes- und Menschenerfahrung, zum (Wieder-)Entdecken der eigenen Person im Buch Exodus.
Vorträge - Stille - Gesprächsgelegenheit.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Montag, 28.03.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 01.04.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 290,00 € | Andere 290,00 €

824-22 Exerzitien für Ordensleute

"Herr, zu wem sollen wir gehen? Nur du hast Worte ewigen Lebens." (Joh 6,68)

Biblische Texte aus dem Neuen Testament wollen uns die Gestalt des Apostels Petrus und seiner Christusnachfolge nahebringen. Mit dem Erstapostel bekennen wir: "Herr, zu wem sollen wir gehen? Nur du hast Worte ewigen Lebens." (Joh 6,68)
Die Impulse der Vorträge wollen zum Nachdenken und Gebet anregen. Stille und Anbetung helfen uns, Gottes Ruf zu vernehmen. Möglichkeit zur Aussprache und zum Einzelgespräch.

Leitung: P. Johannes Chrysostomus Ripplinger

Montag, 04.04.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 08.04.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 234,00 €

825-22 Exerzitien für Ordensleute

"Herr, zu wem sollen wir gehen? Nur du hast Worte ewigen Lebens." (Joh 6,68).

Leitung: P. Johannes Chrysostomus Ripplinger

Montag, 16.05.22 | 17.30 Uhr bis
Montag, 23.05.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 387,50 € | Andere 387,50 €

826-22 Exerzitien für Ordensleute

"Herr, zu wem sollen wir gehen? Nur du hast Worte ewigen Lebens." (Joh 6,68)

Leitung: P. Johannes Chrysostomus Ripplinger

Montag, 19.09.22 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 23.09.22 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 234,00 € | Andere 234,00 €

827-22 Exerzitien für Priester und Diakone

"Nur ein Gezogener wird ziehen" - Impulse zur Gestalt des Mose

Impulse zur Gestalt des Mose, zu seiner Berufung, zu seiner Gottes- und Menschenerfahrung, zum (Wieder-)Entdecken der eigenen Person im Buch Exodus. Vorträge - Stille - Gesprächsgelegenheit.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Montag, 07.11.22 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 11.11.22 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 290,00 € | Andere 290,00 €

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten

	Seite
Altmann, Uta	59
Baier-Terstegen, Gabriele	76
Bechstein, Manfred	7
Bergel, Joachim	88, 90, 91
Blom-Lahme, Sigrid	55, 60
Brinkmeier, Dr. Michaela	48, 50
Brüning, P. Christian	95
Damm, Tom	71
Debour, P. Sebastian M.	36-38, 44, 97, 98
Diecker, Maria	66, 67
Diekmann, Sr. Ulrike	40
Domek, Sr. Johanna	94
Donath, Beatrice	52
Eichelbauer, Christa	53
Eichen, Anja	74
Eisenstein, P. Georg M.	26-28
Faisst, Annette	53
Geilmann, Andreas	45, 71, 90, 92
Genz, Katja und Bernd	72

	Seite
Goldnau-Pickhardt, Ingrid Maria	42
Gossens, Sr. Silvia	79
Greis, P. Ralph	25, 78, 80, 82
Heimbach, Johannes	27
Hinse-Schnidder, Ursula	52, 54, 84, 85
Hörnemann, P. Daniel	26, 81, 82, 96-98, 100
Holbein, Mary	34, 35
Holstegge, Sr. Mathilde	79
Kalitta-Kremer, Carola	49
Kleene, Petra	66, 67
Krüger, Anette	61
Levenig-Erkens, Elisabeth	35
Lietmann, Theresia	90
Michel, Ruth Maria	46, 47
Müller, Marion	60
Münzer, Barbara	50, 68-70
Mundus, P. Gregor	34
Nienhaus, Walbert	89
Plesker, Franz-Josef	62
Polfuß, Gabriele	44,84,85,87,93,97,98
Polfuß, Nina	84

	Seite
Ripplinger, P. J. Chrysostomus	99
Ruppert, Annette	72
Salmann, P. Elmar	28, 29, 80, 82, 83
Scharf, Gisela	92
Schlieker, Abt em. Laurentius	32, 86
Schmitt, Gisela	76
Schmitz, Wolfgang	67
Scholz, Martin	49, 51, 91
Schwarz, Andrea	40, 46, 54
Selig, Abraham Karl	73
Smit, Marie Theres	30, 41, 58
Steentjes, Margret	75
Surmund, Dr. Heinz Georg	39
Thien, Dr. Ulrich	64
Weber, Br. Matthäus	27, 31-33, 43-45, 63, 65
Wedding, Theo	77
Wellenkötter, Thorsten	64, 66
Wenning-Schmitz, Annette	67, 78
Werner, Abt Andreas	28, 62, 65
Wullhorst, Heinrich	72
Zirpel, Christiane und Dr. Thimo	96

Unsere Referentinnen und Referenten

Uta Altmann, systemischer Coach, 1st Degree Nia® Black Belt Teacher, Faszien-Rotation nach Eibich®, Klangmassage nach Peter Hess, Entspannungspädagogin, integrative Körperarbeit (Body-Mind-Centering), Pilates-Trainer, exam. Krankenschwester, www.uta-altmann.de

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, Dipl.-Betriebswirt, Dipl.-Religionspädagoge, Krisen- und Gewaltberater für Männer, Kess-Trainer, ausgebildet im Meditativen Bogenschießen, Einzelunternehmer: www.phaenomenal.ch

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

Dr. Michaela Brinkmeier, geb. 1968, Germanistin, Märchenerzählerin (Erzähler-Gilde der Europ. Märchengesellschaft), Harfenspielerin und Autorin, Meditationslehrerin, Klangtherapeutin, Klangpädagogin und Kursleiterin Klangmeditation (www.Klang-und-Meditation.com)

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

Pfr. Tom 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

Maria Diecker, geb. 1954, langjährige Personalsachbearbeiterin, DJK-Übungsleiterin, ADFC-Radtourenleiterin

Sr. Ulrike Diekmann CPS (Missionsschwester vom Kostbaren Blut), geb. 1960, Eintritt 1984, Dipl. Psychologin (Klinische Psychologie) und Therapeutin, geistliche Begleiterin, Bibliolog-Trainerin

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

Beatrice Donath, geb. 1970, Resilienz-Trainerin, NLP-Master, Professional of Positive Psychology, Entspannungspädagogin, Trainerin von Easyflow-Seminaren, www.beatrice-donath.de

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

Anja Eichen, geb. 1970, Schriftkünstlerin, Kalligraphin (FH Aachen) und selbständige Designerin (HBK-Braunschweig), Dozentin an zahlreichen freien Bildungseinrichtungen in Deutschland, www.schriftkunsteichen.com

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

Annette Faisst, ursprünglich Modedesignerin, Tanzpädagogin (Lola Rogge), Tangotänzerin, Buddhismus-Studium (Tibet. Zentrum Hamburg e.V.), Weiterbildung zur Meditationslehrerin

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

Sr. Silvia Gossens, geb. 1957, Clemensschwester, Eintritt 1977, Krankenhauspastoralreferentin, geistliche Begleiterin

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

Johannes Heimbach, geb. 1963, Pastoralreferent im Team der Spirituale und Geistlichen Begleiter am Institut für Diakonat und Pastorale Dienste und am Priesterseminar Borromaeum in Münster

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

P. Daniel Hörnemann OSB, 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

Sr. Mathilde Holstegge, geb. 1949,
Clemensschwester, Eintritt 1970, Krankenschwester

Carola Kalitta-Kremer, geb. 1962, Dipl.-Kommunikations-wirtin (HdK, Berlin), selbständige Trainerin, Mediatorin und Coach (www.christliches-coaching.com). Weiterbildungen u. a. in Mediation, Team Management Systems, Züricher Ressourcen-Modell, Enneagramm, Gewaltfreie Kommunikation, Wertimagination; Schwerpunktthemen: Selbst- und Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Mitarbeiterführung

Petra Kleene, geb. 1967, Gemeindereferentin, Trauerbegleiterin

Anette Krüger, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Qi Gong-Lehrerin, bis 2006 Dozentin der Ärztekammer Westfalen/Lippe für Qi Gong, eigenes Institut für Qi Gong im Münsterland, Sängerin (heilende Lieder, jiddische Lieder, Improvisationen), Trainerin für Stressmanagement und Burn-Out-Prophylaxe, www.innereslaecheln.de

Elisabeth Levenig-Erkens, geb. 1941, Dipl.-Sozialpädagogin, Aus- und Fortbildungen bei Maria Broderix, Friedel Kloke-Eibl, Hilda Maria Lander, Nanni Kloke und Gabriele Wosien. Seit 1992 Leitung von Kursen in meditierendem Tanzen und Begleitung von Tanzreisen

Theresia Lietmann, geb. 1962, Obstbauerin, mehrjährige Tätigkeit als Obstbauerin bei der Bayer AG, Bürokauffrau, seit 1979 ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendarbeit sowie Familienbildung des Kolpingwerkes tätig, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, Kräuter- und Waldpädagogin

Ruth Maria Michel, geb. 1958, Ausbildung in Wirtschaftswissenschaften, katholischer und evangelischer Theologie, Exerzitienbegleitung, Enneagrammtrainerin ÖAE, Geistliche Begleiterin in der Schweiz

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

Marion Müller, geb. 1964, Industriefachwirtin, Mentaltrainerin, Entspannungskursleiterin, Buchautorin, Trainerin für Intuitives Bogenschießen

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

Walbert Nienhaus, geb. 1970, Dipl.-Religionspädagoge und als Pastoralreferent tätig in der Pfarrgemeinde St. Lamberti, Coesfeld

Franz-Josef Plesker, geb. 1959, Lic. theol., Pastoralreferent, Supervisor für pastorale Dienste, Leiter des Katholischen Bildungswerkes im Kreis Borken. Er hat das Motorradfahren vor 15 Jahren für sich entdeckt und ist seitdem mit seinem Tourer eines bayrischen Herstellers viel unterwegs

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

Nina Polfuß, geb. 1977, Soziologin mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung & Salutogenese, seit Jahren in der Kommunikationsbranche und Erwachsenenweiterbildung tätig, im Patchwork-Glück und Kreis Steinfurt lebend.

P. Johannes Chrysostomus Ripplinger, geb. 1945, Eintritt 1970, Dr. theol., Promotion in Liturgie und Religionspädagogik

Annette Ruppert, 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.

Gisela Scharf, geb. 1957, Krankenschwester, Trauerbegleiterin, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT), langjährige Erfahrung in der Sterbe- und Trauerbegleitung, Fortbildungen in "Analytische Psychologie und Seelsorge" nach C. G. Jung, "Trauer und Trauma" (Ressourcenorientierte Gesprächsführung), „Personenzentrierte Gesprächsführung“ nach C. Rogers sowie „Notfallseelsorge und Krisenintervention

Abt emeritus Laurentius Schlieker OSB, geb. 1951, Eintritt 1969, Bacc. phil., Bacc. theol., Kirchenmusiker, 2009 bis 2020 Abt von Gerleve

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

Wolfgang Schmitz, 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, Schriftstellerin, lange Jahre als pastorale Mitarbeiterin tätig.

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.

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

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

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

Thorsten Wellenkötter, geb. 1977, Diplom-Theologe und Studium der Caritaswissenschaften, hauptamtlicher Diakon in der Pfarrei St. Johann / St. Ludger in Billerbeck, verheiratet und Vater von zwei Töchtern.

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

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

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

Abt Andreas Werner OSB, geb. 1951, Eintritt 1975, Bacc. Theol., seit 2020 Abt der Benediktinerabtei Gerleve

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 EC-Karte

ESSEN & TRINKEN
BENEDIKTINERABTEI GERLEVE

KLOSTERgaststätte

„Die Kost sei einfach und gesund."
(Deklaration der Beuroner Benediktinerkongregation)

Tägliches Frühstücksbuffet

Tagesgericht am Mittag
Dienstags bis samstags täglich wechselnd, inkl. Dessert

Gerlever Eintopftag
An jedem Donnerstag servieren wir frische Eintöpfe, wöchentlich wechselnd.

Buffet am Sonntagmittag
An jedem Sonntag bieten wir Ihnen ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü als Buffet an.

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

KLOSTERkonditorei

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

Tel. (02541) 800-134
Mail: gaststaette@abtei-gerleve.de
Montag Ruhetag
Dienstag – Samstag 9.30 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

Postadresse

Benediktinerabtei Gerleve
Gerleve 1
48727 Billerbeck