Zum Geleit

Liebe Kursteilnehmer*innen und Interessierte!

Der Selige Niels Stensen (1638-1686; sein Gedenktag ist der 25. November) war ein begnadeter Naturwissenschaftler. Er konvertierte 1667 zur katholischen Kirche, empfing 1675 die Priesterweihe und im Jahr 1677 die Bischofsweihe in Rom. Von 1680-83 wirkte er als Weihbischof in Münster.
Niels Stensen hat einmal gesagt: ***„Schön ist, was wir sehen, schöner, was wir wissen, weitaus am schönsten ist, was wir nicht fassen.“***

In unserem Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast läuft derzeit eine Baumaßnahme, so dass das Haus voraussichtlich bis Anfang August 2024 geschlossen sein wird. Wir sind gewiss, dass danach ***schön ist, was wir*** im renovierten Teil ***sehen*** werden.

Die Kursarbeit soll dann wieder in gewohnter Weise aufgenommen und durch einzelne, neue oder veränderte Angebote bereichert werden. Denn unser gemeinsames Tun in den Kursen und Exerzitienangeboten zielt ja darauf, dass ***schön ist***, was wir an neuem Wissen, an Erfahrungen und Eindrücken über uns selber, das Leben und den Glauben geschenkt bekommen. Dies können wir als „Proviant“ für den weiteren Weg mit nach Hause und in unseren Alltag nehmen.

Die Gottesdienste in der Abteikirche, das Verweilen in unserer Hauskapelle, die Stille, die umgebende Natur der

Baumberge und die Möglichkeit zur Aussprache mögen aber auch das Herz öffnen für die Schönheit, die wir nicht fassen können – für die Schönheit des dreifaltigen Gottes und seiner Liebe zur Welt.

So laden wir Sie mit unserem Halbjahresprogramm 2024 ein, sich auf die Suche nach der Schönheit dessen zu machen, was in uns, um uns herum und über uns ist.

Im Namen unseres ganzen Teams heiße ich Sie herzlich im Haus Ludgerirast willkommen.

Br. Matthäus Weber OSB

Die Fotos von der Umgebung der Abtei Gerleve in diesem Heft hat uns freundlicherweise Herr Thomas van der Ven zur Verfügung gestellt.

Baustelle im Exerzitienhaus Ludgerirast

Liebe Gäste, Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer!

Unser aller Anliegen ist, dass Sie sich bei uns im

Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast wohlfühlen!

Aus diesem Grunde möchten wir durch umfangreiche Renovierungsarbeiten, besonders in unseren Speisesälen, Ihren Aufenthalt noch attraktiver gestalten.

So müssen wir leider unser Haus **vom 02.01.2024 bis 31.07.2024** schließen. Ab dem 01.08.2024 hoffen wir, unsere Gäste im neuen Ambiente begrüßen zu dürfen.

Aber auch während der Schließzeit sind wir für Sie erreichbar.

Schreiben Sie uns gerne eine Mail mit Ihren Kursanmeldungen, Anliegen oder Buchungsanfragen an:

exerzitienhaus@abtei-gerleve.de

Zu den folgenden Zeiten erreichen Sie uns auch

telefonisch unter der Rufnummer **02541 800 131**:

Montag bis Donnerstag:	09.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 17.00 Uhr
Freitag:	09.00 – 12.00 Uhr

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Das Team des Hauses Ludgerirast

Inhaltsverzeichnis Seite

Leitbild des Hauses Ludgerirast 8

Geistliche Begleitung 10

Informationen zum Aufenthalt 11

Hausinformationen 12

Kursangebote 2024 nach Datum 17

Kursangebote 2024 nach Themen 21

1 Benediktinische Impulse 21

Glaube und Leben 21

2 Meditation 23

Kontemplation 23

Liturgisches Tanzen 23

Zen-Meditation 24

3 Glaube und Selbsterfahrung 25

Bibliodrama und Bibliolog 25

Eigene Lebensgeschichte 26

Einzelexerzitien 27

Gestalt-Exerzitien 27

4 Spirituelle Oasen 28

Mein Leben im Licht der Bibel 28

Quellen der Lebensenergie 30

5 Gesundheit und Sport 32

Atem 32

Feldenkrais 33

Ganzheitliches Wohlbefinden 34

Qi Gong 36

Radwandern 36

Wandern 38

Yoga 40

6 Glaube und Kunst 41

Kalligraphie 41

Malerei 42

Musik 43

7 Der Glaube im Jahreskreis 45

Im Advent 45

8 Zielgruppen 48

Frauen 48

Geschwister 49

Führungskräfte und Berufsgruppen 50

Menschen an Lebenswenden 50

Oblaten und Interessierte 51

Paare 52

Priester, Diakone und Ordensleute 52

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten 54

Unsere Referentinnen und Referenten 56

Kunst- und Buchhandlung 62

Klostergaststätte 63

Klosterpforte 64

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?“ – Mit solchen und ähnlichen Fragen sprechen uns in Gerleve immer wieder Frauen und Männer an, 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: jemanden, 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 2024 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, Bankverbindung; Bürozeiten

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 – 12 und 14 – 17 Uhr
Freitag	8 – 12 und 14 – 18 Uhr
Samstag	8.15 – 12 Uhr

Telefonzeiten

Montag – Donnerstag	9 – 12 und 14 – 17 Uhr
Freitag	9 – 12 und 14 – 17 Uhr
Samstag	9 – 12 Uhr

Mahlzeiten

Frühstück:	8 – 9 Uhr
Mittagessen:	12.15 Uhr
Nachmittagskaffee: ab	14.30 Uhr
Abendessen:	18 – 19 Uhr
Stehkaffee & Gebäck:	zusätzlich nach Vereinbarung

Gottesdienste

Hauskapelle

07.40 Uhr	Morgenlob (Dienstag bis Freitag)

Abteikirche

05.20 Uhr	Vigilien und Laudes
09.00 Uhr	Choral-Hochamt (werktags)
10.00 Uhr	Choral-Hochamt (sonn- und feiertags)
12.00 Uhr	Mittagshore
17.30 Uhr	Vesper
20.15 Uhr	Komplet

Raumangebot

- 6 Tagungsräume verschiedener Größe
- 3 Aufenthaltsräume
- 2 Speiseräume
- 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 können auf Anfrage zur Verfügung gestellt werden.

Verpflegung

Die Vollverpflegung umfasst Frühstück und Abendessen als Buffet, ein Mittagessen als Drei-Gang-Menü, das auf Wunsch vegetarisch oder vegan gebucht werden kann, sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag.

Wir servieren hausgebackenes Brot, Marmeladen aus eigener Produktion und vegane Brotaufstriche sowie frische saisonale und regionale Produkte.

Sonderkost

Eine Rückmeldung zu medizinisch notwendiger Sonderkost (gluten-, fruktose-, laktose-, nussfrei) benötigen wir mit der Buchung bzw. spätestens zwei Wochen vor der Anreise.

Getränke, Snacks und das Angebot in der Gaststätte

Im Foyer bieten wir Ihnen Getränke und fair gehandelte Süßigkeiten sowie eine Station für Kaffee, Kaffeespezialitäten und Tee an.

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 Produkte aus hauseigener Herstellung angeboten.

Einzelgäste

Wir nehmen das ganze Jahr über Einzelgäste auf. Besonders willkommen sind uns Gäste in den Tagen um Weihnachten und Neujahr (20.12.2024 bis 02.01.2025).

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	82,50 €
Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten	157,00 €

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 12,00 €.

Für Kinder, Jugendliche und Personen mit niedrigem Einkommen, gibt es ermäßigte 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 an kirchliche Träger sowie auch an Profit- oder 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:

Gastgruppen *kirchlicher Träger oder andere Organisationen*	**82,50 €**

Bei nur einer Übernachtung erheben wir einen Aufschlag von 12,00 €.

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/ludgerirast**
- 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 dafür, 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 kostenlos Verfügung.

Parkplatz

Ein großer Parkplatz vor dem Haus steht Ihnen zur Verfügung.

Anfahrt

Siehe letzte Umschlagseite

Kalendarische Übersicht

Monat	Titel	Referent/in	Seite
August			
02.-04.	Qigong im Sommer, die Zeit der Fülle	Anette Krüger	36
02.-04.	Wer singt, betet doppelt	Annette Wenning-Schmitz	44
05.-09.	Radwander-exerzitien	Br. Matthäus Weber	36
09.-11.	Meditierendes Tanzen	Elisabeth Levenig-Erkens	23
09.-11.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	30
09.-11.	Resilienz	Beatrice Donath	30
12.-16.	Kurz-Exerzitien mit dem Enneagramm	Ruth Maria Michel	28
12.-16.	Wanderexerzitien	Petra Kleene, Monika Stockmann	39
16.-18.	Enneagramm und Kommunikation	Ruth Maria Michel	29
16.-18.	Partnerschafts-Seminar	P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß	52
19.-23.	Radwander-exerzitien	Dr. Ulrich Thien	37
23.-25.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	40

Monat	Titel	Referent/in	Seite
23.-25.	Veeh-Harfen-Wochenende für Fortgeschrittene	Gisela Schmitt	43
26.-30.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	40
30.08-01.09.	Auszeit mit Bewegung, Klang und Natur	Uta Altmann	35
September			
09.-13.	Exerzitien für geistliche Berufe	P. Elmar Salmann	52
13.-15.	Das Mönchische im Menschen	P. Elmar Salmann	21
16.-20.	Wanderexerzitien	Petra Kleene, Maria Diecker	39
16.-20.	Exerzitien für Sakristane/*in-nen und Kirchen-musiker*innen	P. Kilian Röhl	50
20.-22.	Geschwister, wie sie unser Leben prägen	Gabriele Polfuß	49
23.-27.	Mit Exerzitien und Wohl-befinden	Marie Theres Smit	34
23.-27.	Schriftkunst und Kalligrafie	Anja Eichen	41
27.-29.	Aufstellungs-seminar im biblischen Kontext	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	26
27.-29.	Atem und Meditation	Marie Theres Smit	32
30.09.-04.10.	Feldenkrais-methode	Manfred Bechstein	33
Oktober			
02.-06.	Kontemplation im Herzensgebet – für Geübte	Br. Matthäus Weber	23
02.-06.	Lichtblicke in Zei-ten der Trauer	Gisela Scharf	55

Monat	Titel	Referent/in	Seite
04.-06.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	31
07.-11.	Ein neuer Zugang zu mir selbst	Gabriele Baier-Terstegen	42
07.-11.	Exerzitien für Oblaten	P. Christian Brüning	51
11.-13.	Biblisches Buch Kohelet	P. Daniel Hörnemann	22
11.-13.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	41
26.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	38
31.10.-03.11.	Von der Anspannung zur Entspannung	Marion Müller	34
November			
04.-11.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	26
08.-10.	Jesus, der Prophet	P. Georg Eisenstein	22
08.-10.	Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog	Sr. Ulrike Diekmann, Andrea Schwarz	25
15.-17.	Zen-Meditation	P. Sebastian M. Debour	24
18.-22.	Auszeit für Frauen	Ursula Hinse-Schnidder	48
18.-22.	Exerzitien für geistliche Berufe	Abt em. Laurentius Schlieker	53
29.11.-01.12.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	45
Dezember			
02.-06.	Gestaltexerzitien in der Klein-gruppe	P. Sebastian Debour, Gabriele Polfuß	27

Monat	Titel	Referent/in	Seite
06.-08.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	41
06.-08.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	45
07.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	38
13.-15.	Adventliches Wochenende	Andrea Schwarz	46
13.-15.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	47
20.-22.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	47
20.12.-03.01.25	Weihnachtszeit und Jahres-wechsel		47
27.12.-03.01.25	Zen-Meditation	P. Sebastian M. Debour	24

1 BENEDIKTINISCHE IMPULSE

GLAUBE UND LEBEN

101-24 Das Mönchische im Menschen

Von Einsamkeit, Gemeinschaft und Gebet als Grundbestimmungen der Existenz

Die Regel Benedikts als Weggeleit – neu von heute her gelesen. Lektüren, Vorträge, Gespräche, Stille.

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 13.09.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.09.24 | 13.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung)**:**
Bistum Münster 141,50 € | Andere 170,50 €

102-24 Biblisches Buch Kohelet

„Ein Mensch denkt weiter... - Auseinandersetzung mit dem biblischen Buch Kohelet."

Das spannende Buch aus der Spätzeit des Ersten Testaments lädt ein, sich selbst darin wiederzufinden. Biblische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: **P. Daniel Hörnemann**

Freitag, 11.10.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.10.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

103-24 Jesus, der Prophet - eine gern übersehene Dimension des Selbstverständnisses Jesu.

Der Anspruch Jesu ist in der kirchlichen, vor allem liturgischen Tradition bis zur Unkenntlichkeit überformt worden von dem Bild des „ewigen Hohepriesters". Dabei handelt es sich hier auf das Ganze des Neuen Testaments bezogen, um eine absolute Außenseiterposition. Eher scheint dem Selbstverständnis Jesu, wie es in seinem Handeln zum Ausdruck kommt, das Bild des Propheten zu entsprechen, der mit der institutionalisierten Religion über Kreuz liegt. Eine Rückfrage an Altes und Neues Testament.

Leitung: **P. Georg Eisenstein**

Freitag, 08.11.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.11.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

* * *

2 MEDITATION

KONTEMPLATION

201-24 Kontemplation im Herzensgebet (für Geübte)

„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

Mittwoch, 02.10.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.10.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 288,00 € | Andere 353,50 €

* * *

MEDITIERENDES TANZEN

202-24 Und sie singen und tanzen: „All meine Quellen sind in dir“ Ps.87,7

Bei Kurt Marti lese ich in seinem Buch „Die Psalmen“, dass Vers 7 darauf hinweist, dass der Psalm 87 bei Sing- und Tanzprozessionen gesungen und getanzt wurde.
Tanzendes Gebet – betendes Tanzen erfahren wir in den Tänzen und Liedern „Hagios“, Finnische Messe, Misa Criolla, Religio u.a.

Wir erleben in diesen Tänzen unsere Sehnsucht nach Spiritualität und können sie in Schritten und Gebärden zum Ausdruck bringen.
Freude an Musik, Bewegung, Begegnung sind die „Zutaten“ dieses Wochenendes.
Sie sind, du bist herzlich eingeladen.

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Freitag, 09.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 252,00 € | Andere 288,00 €

Zen-Meditation

203-24 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 (zazen) 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 Zens entsprechend reichen wir zu den Mahlzeiten vegetarische Vollwertkost.

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 15.11.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.11.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

204-24 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: P. Sebastian M. Debour

Freitag, 27.12.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 03.01.25 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 499,00 € | Andere 614,50 €

* * *

3 GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

Bibliodrama und Bibliolog

301-24 Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog

Maria – mutig. jung. bewegt

An Maria, der Mutter Jesu, scheiden sich die Geister: Manche verehren sie inniglich, anderen bleibt sie eher fremd. Wer aber war diese Frau wirklich – und wie kann sie uns heute Schwester und Wegbegleiterin im Glauben sein? Mit Bibliolog, einer neuen Form von Bibelarbeit in Gruppen, mit Impulsen und kreativen Methoden sollen an diesem Wochenende Annäherungen an Maria versucht werden. Die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur persönlichen Vertiefung des Erlebten ein.

Leitung: Sr. Ulrike Diekmann
Andrea Schwarz

Freitag, 08.11.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.11.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 244,00 € | Andere 273,00 €

* * *

302-24 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-Pickhardt

Freitag, 27.09.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.09.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 212,00 € | Andere 248,00 €

* * *

EINZELEXERZITIEN

303-24 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 Bezie-

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

Leitung: Br. Matthäus Weber

Montag, 04.11.24 | 14.30 Uhr bis
Montag, 11.11.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 501,00 € | Andere 621,00 € |

* * *

GESTALT-EXERZITIEN

304-24 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, 02.12.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 06.12.24 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 321,50 € | Andere 381,50 €

* * *

4 SPIRITUELLE OASEN

Mein Leben im Licht der Bibel

401-24 Kurz-Exerzitien mit dem Enneagramm

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“.

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 vom Pauluswort aus 1 Korinther 16,14: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“. Wir suchen nach Antworten in der Bibel und verbinden diese mit Erfahrungen mit uns selber, mit anderen Menschen und dem Enneagramm. „Gott ist Liebe“, die sich als Höhepunkt in Jesus Christus zeigt.
Durch geistliche Übungen mit Gruppenelementen (Meditation, Kontemplation, Begleitgespräch) wird ein Raum geschaffen, in dem wir eigene Fixierungen, die unsere Liebesfähigkeit hindern, besser verstehen und uns dem erlösenden Wirken Jesu anvertrauen können.
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, 12.08.24 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 16.08.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 401,00 € | Andere 481,00 €

402-24 Enneagramm und Kommunikation

Vertiefungswochenende „Die Kunst der Kommunikation“

Gelingende Beziehungen sind der entscheidende Faktor für Zufriedenheit. Kommunikation ist die Basis des menschlichen Miteinanders. Lebensfördernde Kommunikation ermöglicht uns erfüllende Beziehungen und hilft beim Erreichen unserer Ziele auch im beruflichen Umfeld. Wie prägt unser Enneagrammmuster den Kommunikationsstil? Wie können wir mit anderen Enneagramm-Profilen kompetent umgehen? Wir setzen uns mit unserem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander. Dabei geht es nicht primär um Kommunikationsmodelle, sondern um die authentische Begegnung und wertschätzende Haltung dem anderen gegenüber. „Sowohl fürs geistliche wie fürs weltliche Leben ist die Kunst der Kommunikation der wichtigste Faktor: Die Fähigkeit zu Begegnung und Beziehung.“ (Willi Lambert).
Zielgruppe sind Menschen, die die Erkenntnisse der Kommunikation und des Enneagramms sowie die spirituelle Dimension in ihrem Alltag vermehrt einsetzen wollen.
Voraussetzungen sind die Kenntnis der Dynamik des Enneagramms und des eigenen Lebensmusters sowie die Bereitschaft zur Lektüre „Die Kunst der Kommunikation. Entdeckungen mit Ignatius von Loyola“ von Willi Lambert SJ.

Leitung: **Ruth Maria Michel**

Freitag, 16.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 208,00 € | Andere 248,00 €

* * *

403-24 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. Alle Materialien werden gestellt. Der Kurs findet drinnen und draußen statt. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind bitte mitzubringen.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 09.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 322,00 € | Andere 358,00 €

404-24 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“. Sie 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 Stressauslöser. 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 eine andere Unterlage und warme Socken mit.

Leitung: Beatrice Donath

Freitag, 09.08.24 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 11.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 262,00 € | Andere 298,00 €

405-24 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. Alle Materialien werden gestellt. Der Kurs findet drinnen und draußen statt. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind bitte mitzubringen.

Leitung: Martin Scholz

Freitag, 04.10.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.10.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 322,00 € | Andere 358,00 €

* * *

5 GESUNDHEIT UND SPORT

ATEM

501-24 Atem und Meditation

Dem Atem Raum geben

Ein Wochenende um zur inneren Ruhe zu finden und in Einklang mit sich selbst zu kommen. Eine Auszeit vom Alltag die vor allem ganzheitlich die Gesundheit fördert. Sich einlassen auf den individuellen Atem, um gelassener den Alltag anzugehen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen für den Kopf, persönliche Meditationsdecke oder -kissen.

Leitung: Marie Theres Smit

Freitag, 27.09.24 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 29.09.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 227,50 € | Andere 264,50 €

* * *

Feldenkrais

502-24 Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung – Lernen in Achtsamkeit

In Stille und Ruhe, eingebettet zwischen den Gebetszeiten der Mönche, werden wir mit bewusst gestalteten, achtsamen, sanften und mühelosen Bewegungen unseren Körper wohlwollend erfahren.
Bewegungen ohne Leistungsansprüche eröffnen ein Wahrnehmungserleben auf die ursprünglichen Kräfte, die uns bewegen.
So nehmen wir wahr, wie wir funktionieren und gestalten Möglichkeiten, in einem kreativen Prozess unsere Körperhaltungen und Bewegungen zu erweitern.
Wir erleben mehr Beweglichkeit, bequemes Liegen, müheloses Sitzen und leichtes Stehen und Gehen.
Wenn das Wetter es zulässt, werden wir uns in kleinen Spaziergängen der Natur öffnen im Berühren, Lauschen, Schauen, Riechen.
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, Gehen übertragen.
Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und (wenn vorhanden) eine Decke, Matte, hart gepolsterte Kopfunterlage mitbringen.
Decken und Matten stehen jedoch vor Ort auch in ausreichender Anzahl zur Verfügung.
Vorerfahrungen in der Feldenkraismethode sind nicht notwendig. Das grundsätzliche Liegen auf dem Boden sollte jedoch für eine kurze Zeit möglich sein.

Leitung: **Manfred Bechstein**

Montag, 30.09.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 04.10.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 418,50 € | Andere 481,50 €

* * *

Ganzheitliches Wohlbefinden

503-24 Mit Exerzitien und Wohlbefinden
Sich selbst Raum geben

Exerzitientage als Gelegenheit innezuhalten und bei sich selber einzukehren, abseits des alltäglichen Lebens. Sich einlassen auf einen strukturierten Tagesablauf, frei von Leistungsdruck. Sich aufmachen in die Stille der Meditation. Achtsam werden für die Einzigartigkeit der eigenen Person, sie wohlwollend verstehen und annehmen.
Mit Atem- und moderaten Bewegungsübungen den Körper, den Geist und die Seele wieder im Zusammenhang wahrnehmen und stärken.
Einzelgespräche sind für alle Teilnehmer*innen möglich, wie auch die Teilnahme an den Gebeten und am Hochamt der Mönche.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen für den Kopf, persönliche Meditationsdecke oder -kissen.

Leitung: **Marie Theres Smit**

Montag, 23.09.24 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 27.09.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 354,00 € | Andere 426,00 €

504-24 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

Donnerstag, 31.10.24 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 03.11.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 344,00 € | Andere 398,00 €

505-24 Auszeit mit Bewegung und Klang

Ganzheitliche Körperwahrnehmung

Dieses Angebot lädt ein, über Bewegung, Klang, Natur 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. 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, 30.08.24 | 16.15 Uhr bis
Sonntag, 01.09.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 264,50 € | Andere 293,50 €

* * *

506-24 Qigong im Sommer, die Zeit der Fülle

Das Herz nähren

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 alle während des Kurses vegetarische Kost. Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Leitung: Anette Krüger

Freitag, 02.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.08.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 297,50 € | Andere 326,50 €

* * *

507-24 Radwanderexerzitien
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.
Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

Leitung: Br. Matthäus Weber

Montag, 05.08.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 09.08.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 282,00 € | Andere 342,00 €

508-24 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. Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 70 km pro Tag, bei jedem Wetter!).

Leitung: Dr. Ulrich Thien

Montag, 19.08.24 | 11.00 Uhr bis
Freitag, 23.08.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 325,00 € | Andere 406,00 €

* * *

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, 26.10.2024 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Weiterer Termin: 07.12.2024
Anmeldung: (02541) 800-131 Kostenfrei

509-24 Film- und Wanderexerzitien

... weil Leben wandern heißt!

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

Leitung: **Petra Kleene**
Monika Stockmann

Montag, 12.08.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 16.08.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 319,00 € | Andere 379,00 €

510-24 Film- und Wanderexerzitien

... weil Leben wandern heißt!

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, 16.09.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 20.09.24 | 10.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 319,00 € | Andere 379,00 €

* * *

Yoga

511-24 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 notwendigen Innenschau, fördern körperliche und seelische Gesundheit und bringen Klarheit und Ruhe in unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen.
Über Bewegungsabläufe, einzelne Yoga-Haltungen, Atemübungen und Meditationen entspannen und kräftigen wir in diesen Tagen sanft die Muskulatur, machen den ganzen Körper geschmeidiger und vertiefen die Selbstwahrnehmung. Atem und Achtsamkeit stehen bei allen Übungen im Vordergrund. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und – falls vorhanden – eine Yogamatte.

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 23.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 25.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 262,00 € | Andere 298,00 €

512-24 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Montag, 26.08.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 30.08.24 | 10.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 425,00 € | Andere 488,00 €

513-24 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 11.10.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.10.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 262,00 € | Andere 298,00 €

514-24 Yoga und Achtsamkeit

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

Leitung: Barbara Münzer

Freitag, 06.12.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.12.24 | 16.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 262,00 € | Andere 298,00 €

* * *

6 GLAUBE UND KUNST

KALLIGRAFIE

601-24 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 exemplarischer, klassischer

Alphabete in Kombination mit Elementen der eigenen Handschrift. Von der Schrift zum Schriftbild – in der kreativen Zusammenführung dieser Vorübungen entwickeln Sie in der zweiten Hälfte des Kurses erste Textgestaltungen und Schriftbilder. Begriffe wie Spannung, Rhythmus und Kontrast (z.B. Groß-Klein, Kräftig-Zart, Flächig-Linear, Leere-Fülle) 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. Schriftkunst ist bildgewordene Sprache und setzt einen Textinhalt in einer persönlichen Weise interpretatorisch ins Bild.
Der Kurs mit Werkstattcharakter ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da ich mit den Teilnehmer*innen je nach Fertigkeit und Fortschritt individuell arbeiten werde.

Leitung: Anja Eichen

Montag, 23.09.24 | 16.30 Uhr bis
Freitag, 27.09.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 421,50 € | Andere 492,50 €

* * *

Malerei

602-24 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 und jeder 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, 07.10.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 11.10.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 410,00 € | Andere 473,00 €

* * *

Musik

603-24 Veeh-Harfen-Wochenende für Fortgeschrittene

Mit Musik beten und entspannen

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 mehrstimmige Instrumentalstücke und geistliches Liedgut einüben. Am ersten Abend bringen wir schon die ersten Stücke in der Hauskapelle beim Abendausklang mit ein, am Samstag- und Sonntagmorgen bei einer Morgeneinstimmung.
Den Höhepunkt des Wochenendes bildet der Samstag-

abend, an dem wir aus den bis dahin erarbeiteten Stücken eine meditative, musikalische Stunde gestalten.
Der Sonntag gibt dann noch Raum für Lieblingsstücke.
Voraussetzungen:
● Eigene Harfe (bitte unbedingt bei Anmeldung angeben ob Standard- oder Soloharfe, wegen des unterschiedlichen Notenmaterials!)
● Etwas Erfahrung im Spiel.
● Harfenständer (kann in Einzelfällen auf vorherige Anfrage ausgeliehen, oder zu Schülerkonditionen über mich bestellt werden).
Gelegenheit zur Teilnahme am Gebet der Mönche ist gegeben.

Leitung: Gisela Schmitt

Freitag, 23.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 25.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 229,00 € | Andere 265,00 €

604-24 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, 02.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 192,00 € | Andere 228,00 €

Im Advent

701-24 Adventliches Wochenende

„Zu Dir!“ = die Grundrichtung des Advents.“

Mein Zugehen auf den kommenden Gott – die Zukunft Gottes für uns. Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 29.11.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 01.12.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

702-24 Adventliches Wochenende

„Zu Dir!“ = die Grundrichtung des Advents.“

Mein Zugehen auf den kommenden Gott – die Zukunft Gottes für uns. Meine Herbergssuche auf dem Weg nach Weihnachten. Betrachtung, Stille, Gespräche, Gottesdienste.

Leitung: P. Daniel Hörnemann

Freitag, 06.12.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.12.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 144,00 € | Andere 184,00 €

703-24 Adventliches Wochenende

Weihnachten kommt immer so plötzlich! - Ein Innehalten-Advents-Wochenende

Da hatte man so viele gute Vorsätze zum Beginn der Adventszeit, was man diesmal anders machen wollte – und dann ist fast schon das Weihnachtsfest da! Diese Tage sind deshalb für alle gedacht, die sich bewusst noch ein paar ruhige Stunden gönnen wollen, um sich auf das Fest einzustimmen – oder die jetzt schon ahnen, dass Weihnachten bei ihnen auch diesmal wieder „ganz plötzlich“ kommen wird! Im Lauschen, Warten und dem Suchen nach dem Stern in der dunklen Nacht soll dem Geheimnis der Heiligen Nacht nachgespürt werden – damit Weihnachten werden kann.

Leitung: **Andrea Schwarz**

Freitag, 13.12.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.12.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 232,50 € | Andere 261,50 €

704-24 Adventliches Wochenende

Raue Zeiten – gemischte Erwartungen. Eine geistlich-prophetische Deutung der letzten Jahrzehnte.

Sieben Päpste habe ich erlebt, viele Zeitenwenden, einen ungeheuren Wandel in Lebensstil und Religion. Wo soll das hinführen? Adventliche Gedanken zu einem unübersichtlichen Gelände. Vorträge, Stille, Gespräche

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 13.12.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.12.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 141,50 € | Andere 170,50 €

705-24 Adventliches Wochenende

Raue Zeiten – gemischte Erwartungen. Eine geistlich-prophetische Deutung der letzten Jahrzehnte.

Sieben Päpste habe ich erlebt, viele Zeitenwenden, einen ungeheuren Wandel in Lebensstil und Religion. Wo soll das hinführen? Adventliche Gedanken zu einem unübersichtlichen Gelände. Vorträge, Stille, Gespräche

Leitung: P. Elmar Salmann

Freitag, 20.12.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.12.24 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 141,50 € | Andere 170,50 €

706-24 Weihnachtszeit und Jahreswechsel

In der Zeit vom 20.12.24 bis zum 02.01.25 nehmen wir Gäste auf, die diese Tage mit uns verbringen möchten. Am 23.12. sowie an den Tagen zwischen Weihnachten

und Silvester hält einer der Mönche einen abendlichen Vortrag. Ansonsten sind die Gottesdienste und Gebetszeiten in der Abteikirche und im Haus Ludgerirast das „Programm“ dieser besonderen Zeit.

* * *

8 ZIELGRUPPEN

FRAUEN

801-24 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. 18.11.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 22.11.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 349,00 € | Andere 412,00 €

802-24 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 – aber auch Einzelpersonen mit Interesse an dem Thema können sich gerne anmelden.
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, 20.09.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.09.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 191,00 € | Andere 227,00 €

* * *

Führungskräfte und Berufsgruppen

803-24 Exerzitien für Sakristan*innen und Kirchenmusiker*innen

Wozu das alles?

Die Sakramente sind heilige Zeichen, Zeichen für das Reich Gottes, den wesentlichen Bestandteil der Verkündigung Jesu. Die Exerzitien möchten den Blick auf zwei Dinge lenken: Zum einen blicken wir auf eben dieses Reich Gottes, was damit gemeint ist, was Jesus da verkündet, welche Bedeutung es heute (noch/für mich/im Leben der Kirche) hat. Zum anderen soll der Versuch unternommen werden, anhand der Sakramente der Kirche (und die eigene Rolle bei deren Spendung bzw. Feier) tiefer in das Geheimnis der Nähe Gottes zum Menschen zu schauen, das diese Sakramente bezeichnen. Arbeit mit biblischen und liturgischen Texten, Gespräch, Austausch; Gebet und Zeiten der Stille.

Leitung: P. Kilian Röhl

Montag, 16.09.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 20.09.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 277,00 € | Andere 337,00 €

* * *

Menschen an Lebenswenden

804-24 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

Mittwoch, 02.10.24 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 06.10.24 | 13.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 404,50 € | Andere 469,50 €

Oblaten und Interessierte

805-24 Exerzitien für Oblaten

Psalmen beten, Psalmen übersetzen

In Foto, Bild, Gedicht … in das Leben. Bitte bringen Sie Kamera und Laptop bzw. Stifte, Farben, Papier etc. mit.

Leitung: P. Christian Brüning

Montag, 07.10.24 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 11.10.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 277,00 € | Andere 337,00 €

Paare

806-24 Partnerschaftsseminar

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

Allein, als Paar und in der Gemeinschaft mit anderen Paaren
- sich Zeit nehmen
- Bilanz ziehen und Perspektiven entwickeln
- Ruhe in Muße und Entspannung erleben
- Im spirituellen Rahmen des Klosters der eigenen Spiritualität nachspüren
- Sinnliches, Schönes und Heiteres wieder und neu entdecken

Zeit für sich – Paargespräch – Austausch in der Gruppe – Filmabend – meditative Übungen – Gottesdienst in der Abteikirche

Leitung: P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß

Freitag, 16.08.24 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.08.24 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 172,00 € | Andere 212,00 €

* * *

Priester, Diakone und Ordensleute

807-24 Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen

Das Mönchische im geistlichen Leben. Von Einsamkeit, Gemeinschaft und Gebet in unserem inneren Leben und im Berufsalltag.

Die Regel Benedikts als Weggeleit – für heute anders erschlossen. Vorträge, Stille, Gesprächsmöglichkeit.

Leitung: P. Elmar Salmann

Montag, 09.09.24 | 12.00 Uhr bis
Freitag, 13.09.24 | 10.00 Uhr

Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 360,00 € | Andere 360,00 €

808-24 Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufe

Die Kunst, der Sehnsucht zu folgen

Mitten im Umbruch das spirituelle Leben gestalten. Vorträge - Zeiten für Gottesdienste und Stille - Gesprächsgelegenheit

Leitung: Abt em. Laurentius Schlieker

Montag, 18.11.24 | 12.00 Uhr bis
Freitag, 22.11.24 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 360,00 € | Andere 360,00 €

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten

	Seite
Altmann, Uta	35
Baier-Terstegen, Gabriele	42
Bechstein, Manfred	33
Brüning, P. Christian	51
Debour, P. Sebastian M.	24, 27, 52
Diecker, Maria	39
Diekmann, Sr. Ulrike	25
Donath, Beatrice	30
Eichen, Anja	41
Eisenstein, P. Georg M.	22
Goldnau-Pickhardt, Ingrid Maria	26
Hinse-Schnidder, Ursula	48
Hörnemann, P. Daniel	22, 45
Kleene, Petra	39
Krüger, Anette	36
Levenig-Erkens, Elisabeth	23
Michel, Ruth Maria	28, 29
Müller, Marion	34

	Seite
Münzer, Barbara	40, 41
Polfuß, Gabriele	27, 49, 52
Röhl, P. Kilian	50
Salmann, P. Elmar	21, 47, 52
Scharf, Gisela	50
Schlieker, Abt em. Laurentius	53
Schmitt, Gisela	43
Scholz, Martin	30, 31
Schwarz, Andrea	25, 46
Smit, Marie Theres	32, 34
Stockmann, Monika	39
Thien, Dr. Ulrich	37
Weber, Br. Matthäus	23, 26, 36, 38
Wenning-Schmitz, Annette	44

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), Natur-Resilienz Trainerin,
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®

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

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,
DJK-Übungsleiterin,
ADFC-Radtourenguide

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

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

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,
Pastoralpsychologe (DGfP),
Verhaltenstherapeut (DGVT)

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

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

Petra Kleene
geb. 1967,
Gemeindereferentin,
Krankenhausseelsorgerin,
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.-Sozial-pädagogin,
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

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

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

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

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

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

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.,
Kirchenmmusiker,
2009 bis 2020 Abt von Gerleve

Gisela Schmitt
geb. 1963,
Dipl. Sozialpädagogin,
Kirchenmusikerin,
Referentin für den Einsatz der Veeh-Harfe im Bereich der Senioren- und Behindertenhilfe, seit über 25 Jahren Leitung von Instrumental-Unterrichtsgruppen und inklusiven Projekten, Komponistin von neuen geistlichen Liedern

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

Andrea Schwarz
geb. 1955,
Schriftstellerin,
lange Jahre als pastorale Mitarbeiterin tätig.

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

Monika Stockmann,
geb. 1960,
zertifizeirte Gäste- und Kirchenführerin,
ADFC Tourenleiterin
Verwaltungsangestellte

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

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

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

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.

Sonn- und Feiertagsmenü

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