

*„Ach!“ Hundert Dinge lassen sich mit diesen drei Buchstaben ausdrücken: Sehnsucht, Enttäuschung, Erleichterung, Staunen. ... „Welchen Namen hat Gott?“ wurde ein Mönch gefragt. „Keinen. Jeder Name wäre zu klein für ihn“, antwortete er. „Aber wie rufen Sie ihn denn?“ Der Mönch schwieg einen Moment und sagte dann: „Nicht Herr, nicht Allmächtiger, nicht Mutter. Ach! Werde ich rufen.“*

*(aus „Andere Zeiten“ ach! Neumünster 2022)*

Liebe Gäste, lieber Kursteilnehmer\*innen, liebe Interessierte,

wenn Sie unser neues Kursprogramm in Händen halten, sagen auch Sie vielleicht beim Durchblättern: „Ach! – das ist ja schön!“ oder auch: „Ach, diese Tage muss ich mir unbedingt gönnen und freihalten.“

Vielleicht sagen Sie aber auch beim Ankommen hier im Exerziten- und Gästehaus Ludgerirast zu den anderen Teilnehmer\*innen: „Ach, dass ich Sie hier treffe!“

Ganz sicher wird das ganze Team und ich Sie herzlich begrüßen und vielleicht kommt mir dann auch dieses ‚Ach‘ über die Lippen.

Dieses ‚Ach‘, in dem alle Sehnsucht, Erleichterung und Staunen liegt.

Ach ja, mein Name ist

Br. Matthäus Weber OSB

Br. Matthäus Weber OSB



*\*Ein Teil der Fotos in diesem Heft, von der Umgebung der Abtei Gerleve, haben uns freundlicherweise Frau Teuwisse, Frau Diecker und Herr Thomas van der Ven zur Verfügung gestellt.*

Leitbild des Hauses Ludgerirast	7
Geistliche Begleitung	9
Informationen zum Aufenthalt	10
Hausinformationen	11
Kursangebote 2026 nach Datum	16
Kursangebote 2026 nach Themen	25
<b>1 Benediktinische Impulse</b>	<b>25</b>
Glaube und Leben	25
Kurs-Reihe: Poesie und Religion	28
<b>2 Meditation</b>	<b>30</b>
Christliche Meditationspraxis	30
Kontemplation	30
Meditierendes Tanzen	31
Zen-Meditation	32
<b>3 Glaube und Selbsterfahrung</b>	<b>35</b>
Bibliodrama und Bibliolog	35
Eigene Lebensgeschichte	38
Einzelexerziten	39
Gestalt-Exerziten	40

<b>4 Spirituelle Oasen</b>	<b>41</b>
Mein Leben im Licht der Bibel	41
Quellen der Lebensenergie	43
<b>5 Gesundheit und Sport</b>	<b>54</b>
Atem	54
Feldenkrais	54
Ganzheitliches Wohlbefinden	55
Qi Gong	59
Radwandern	62
Wandern	64
Yoga	66
<b>6 Glaube und Kunst</b>	<b>68</b>
Filmexerzitien	68
Fotografie	69
Gestalterische Kreativität	71
Goldschmiedekunst	73
Kalligraphie	74
Lyrik	74
Musik	76

<b>7 Der Glaube im Jahreskreis</b>	<b>83</b>
Vor Ostern	83
Pfingsten	84
Im Advent	84
<b>8 Zielgruppen</b>	<b>87</b>
Alleinlebende	87
Berufsgruppen	87
Frauen	88
Geschwister	90
Großeltern	90
Menschen an Lebenswenden	92
Oblaten	95
Paare	96
Priester, Diakone und Ordensleute	98
<b>Kurssuche nach Referentinnen und Referenten</b>	<b>99</b>
<b>Unsere Referentinnen und Referenten</b>	<b>102</b>
<b>Kunst- und Buchhandlung</b>	<b>114</b>
<b>Klostergaststätte</b>	<b>115</b>
<b>Klosterpforte</b>	<b>116</b>
<b>Wegweiser nach Gerleve – letzte Umschlagseite</b>	

## **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 Clemensschwwestern 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 2026 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 das Referentenonorar, die Übernachtung im Einzelzimmer und die 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 aus.

Richten Sie Ihre Anmeldung bitte schriftlich an unser Büro. Schreiben Sie uns eine E-Mail an die Adresse: **exerzitenhaus@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 widererwartend 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.

## 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](mailto:exerzitienhaus@abtei-gerleve.de)  
Internet: [www.abtei-gerleve.de](http://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 – 17 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: 12.30 Uhr  
Nachmittagskaffee: ab 14.30 Uhr  
Abendessen: 18 – 19 Uhr  
Stehkaffee & Gebäck: zusätzlich nach Vereinbarung

## Gottesdienste und Gebetszeiten

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
- 2 Aufenthaltsräume; 1 Loungebereich
- 2 Speiseräume
- Hauskapelle
- Meditationsraum
- Fernsehzimmer

## Gästezimmer

Im Haus stehen 35 Einzel- und 10 Doppelzimmer mit Dusche und WC zur Verfügung. Drei der 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/vegan gebucht werden kann, sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag.

Bitte melden Sie den Wunsch nach vegetarischer und veganer Kost mit der Anmeldung bzw. spätestens 14 Tage vor Anreise an!

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

## 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

Uns sind das ganze Jahr über unsere Einzelgäste herzlich willkommen, mit Ausnahme der Konventexerzitien vom 12. – 18.01.2026 und den Weihnachtsfeiertagen vom 24. – 27.12.2026.

Eine geistliche Begleitung während Ihres Aufenthalts ist durch Br. Matthäus Weber möglich. Die Benediktinermönche 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 **99,00 €**

Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten **190,00 €**

Es sind noch weitere Verpflegungsmöglichkeiten buchbar – Preise auf Anfrage.

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

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 alle anderen Organisationen.

Tagungsräume und Medien für Moderation und Präsentation sind vorhanden.

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

<b>Gastgruppen</b>	<b>99,00 €</b>
<i>kirchlicher Träger oder andere Organisationen</i>	

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

## **Weitere Informationen und Anmeldung**

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

- Schicken Sie eine Mail: [exerzitenhaus@abtei-gerleve.de](mailto:exerzitenhaus@abtei-gerleve.de)
- Nutzen Sie den Button „**Zur Anmeldung**“ auf unserer Homepage: [www.abtei-gerleve.de/ludgerirast](http://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 Ihr Verständnis, dass wir bei einer kurzfristiger Abmeldung folgende 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 und Zimmer sind barrierefrei zu erreichen. Im Haus befinden sich zwei Aufzüge.

## **Internet**

Ein offenes WLAN-Netzwerk (**FREIFUNK**) steht Ihnen kostenlos Verfügung.

## **Parkplatz**

Es ist auf dem Gelände ein großer Parkplatz für unsere Gäste vorhanden.

## **Anfahrt**

Siehe letzte Umschlagseite

## Kalendarische Übersicht

Monat	Titel	Referent/in	Seite
<b>Januar</b>			
23.-25.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	32
23.-25.	Ruhestand und jetzt?	Gabriele Polfuß	92
26.-30.	Bibliolog Grundkurs	Sr. Ulrike Diekmann	35
30.01.- 01.02.	Die Macht des rosa Elefanten.	Anne Decamotan	30
<b>Februar</b>			
02.-06.	Kontemplation im Herzensgebet (für Geübte)	Br. Matthäus Weber	30
09.-13.	Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr	Marie Theres Smit	55
13.-15.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	66
13.-15.	Heilsames Singen - ein Schlüssel zu uns und anderen	Agnes Erkens	76
21.02.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	64
27.02.- 01.03.	Märchen meditativ zum Gelingen des Lebens	Dr. Michaela Brinkmeier	43
27.02.- 01.03.	Stille fotografieren	Martin Timm	69
27.02.- 01.03.	Ein Wochenende für alleinlebende Menschen	Ursula Hinse- Schnidder	87
<b>März</b>			
02.-09.	Ignatianische Ein- zelexerzitien	Br. Matthäus Weber	39
06.-07.	Auf dem Weg in die Ehe	P. Daniel Hörnemann	96

Monat	Titel	Referent/in	Seite
06.-08.	Poesie und Religion I	P. Elmar Salmann	28
13.-15.	Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog	Sr. Ulrike Diekmann CPS, Andrea Schwarz	35
16.-20.	Eine künstlerisch-biografische Begegnung mit mir selbst	Gabriele Baier-Terstegen	71
16.-20.	Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen	P. Daniel Hörnemann	98
20.-22.	Vorösterliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	83
20.-22.	Zeit für dich und dein ungeborenes Baby	Christina Holtermann, Simone Langenohl	88
23.-27.	Filmexerzitien	Lars Hofnagel	68
27.-29.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	33
27.-29.	Vorösterliches Wochenende	P. Ralph Greis	83
30.03.-12.04.	Karwoche und Ostertage		84
<b>April</b>			
10.-12.	Bibel und Liturgie	P. Ralph Greis	25
10.-12.	„Lichtblicke“ in Zeiten der Trauer	Gisela Scharf	92
11.04.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	64
11.04.	Ein Tag mit der Veeh-Harfe	Gisela Schmitt	76
13.-17.	Feldenkrais-methode	Manfred Bechstein	54

Monat	Titel	Referent/in	Seite
17.-19.	Wochenende für Menschen, die in ihrem Leben Um- und Abbrüche erfahren haben	Gabriele Polfuß	93
17.-19.	Exerzitien für Oblaten	P. Christian Brüning	95
20.-24.	Wanderexerzitien mit Singen	Annette Wenning-Schmitz, Wolfgang Schmitz	64
24.-26.	Angebot zum Alten Testament	P. Daniel Hörnemann	26
24.-26.	Singen für die Seele	Dr. Michaela Brinkmeier	77
24.-26.	Partnerschafts-seminar	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	96
30.04.-03.05.	Von der Anspannung zur Entspannung	Marion Müller	56
<b><u>Mai</u></b>			
04.-08.	Wandern und Filmexerzitien	Petra Kleene und Maria Diecker	65
04.-08.	Exerzitien für Sakristan*innen	P. Ralph Greis	87
08.-10.	Qigong im Mai	Anette Krüger	59
08.-10.	Gold und Silber schmieden	Katja Osterhoff-Genz und Bernd Genz	73
11.-15.	Scharing-Üben für Leib, Geist und Seele	Barbara Stolzenberger	57
13.05.	„Grün“ für die Seele	Silvia Steinberg	44

Monat	Titel	Referent/in	Seite
15.-17.	Ein Wochenende mit der Veeh-Harfe	Gisela Schmitt	78
19.05.	Oasentag	Anne Luerweg	45
22.-24.	(Pfingst-) Besinnungs-wochenende	P. Daniel Hörnemann	84
22.-25.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	33
26.-29.	Pilgerwege im Herzen tragen... (Ps 84,6)	Andrea Schwarz	45
29.-31.	Meditierendes Tanzen	Elisabeth Levenig-Erkens	31
29.-31.	Familien- und Systemaufstellungen auf christlicher Basis	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	38
<b><u>Juni</u></b>			
01.-07.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	33
05.-07.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	46
08.-12.	Exerzitien auf Rädern	Br. Matthäus Weber	62
12.-14.	Poesie und Religion II	P. Elmar Salmann	28
15.-19.	Schriftkunst und Kalligrafie	Anja Eichen	74
19.-21.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	67
22.-26.	Exerzitien auf Rädern	Dr. Ulrich Thien	63

Monat	Titel	Referent/in	Seite
23.-25.	Sinn- und werteorientiert im Alter reifen - eine spannende Herausforderung	Brunhilde Oestermann-Giersch	94
<b><u>Juli</u></b>			
10.-12.	Haiku fotografieren	Martin Timm	70
13.-17.	"Hast Du Töne"	Theo Wedding	78
17.-19.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	33
20.-24.	Bibliodrama	Dr. Erika Schweizer	36
20.-24.	In der Ruhe liegt die Kraft	Jana Ecker, Pfr. Tom Damm	46
24.-26.	Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell	Carola Kalitta-Kremer	47
24.-26.	Auszeit mit Bewegung, Klang & Natur	Uta Altmann	58
27.-29.	Großeltern heute - zwischen Tradition und Moderne	Gabriele Polfuß	91
31.07.-02.08.	Qigong im Sommer	Anette Krüger	60
<b><u>August</u></b>			
03.-07.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	67
07.-09.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	67
10.-14.	Kurzexerzitien mit dem Enneagramm	Ruth Maria Michel	41
14.-16.	Enneagramm in Beziehungen	Ruth Maria Michel	42

Monat	Titel	Referent/in	Seite
17.-21.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
21.-23.	Das Zusammen- spiel zwischen Technik und Kreativität in der Fotografie	Annette Ruppert, Heinrich Wullhorst	70
24.-28.	Benediktinische und biblische Impulse	P. Ralph Greis	27
28.-30.	Resilienz	Beatrice Donath	48
28.-30.	Partnerschafts- seminar	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	96
<b>September</b>			
07.-11.	Wandern und Filmexerzitien	Petra Kleene, Monika Stockmann	65
11.-13.	Poesie und Religion III	P. Elmar Salmann	29
14.-18.	Feldenkrais- methode	Manfred Bechstein	55
14.-18.	Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen	P. Elmar Salmann	98
18.-20.	Besinnungs- wochenende für Geschwister und Interessierte	Gabriele Polfuß	90
18.-20.	Meditatives Bogenschießen	Martin Scholz	49
23.-25.	Bibliolog Aufbaukurs	Sr. Ulrike Diekmann CPS und Andrea Schwarz	37

Monat	Titel	Referent/in	Seite
25.-27.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
28.-30.	„Grün“ für die Seele	Silvia Steinberg	49
28.09.- 01.10.	Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst	Agnes Erkens	79
<b><u>Oktober</u></b>			
02.-04.	Gott ist kein Onkel	Andrea Schwarz	43
02.-04.	Mit Humor und Mystik durch ernste Zeiten	Anne Decamotan	50
05.-09.	Kontemplation im Herzensgebet (für Geübte)	Br. Matthäus Weber	31
05.-09.	Exerzitien für Oblaten	P. Christian Brüning	95
09.-11.	Familien- und System- aufstellungen auf christlicher Basis	Ingrid Maria Goldnau- Pickhardt	39
09.-11.	Wenn uns Stress krank macht	Gabriel Polfuß	50
09.-11.	Ein Wochenende mit Hilde Domin	Elisabeth Wedeking, Dr. Michael Pfister	74
12.-16.	Lichtspuren in meinem Leben entdecken und darstellen	Gabriele Baier- Terstegen, Br. Matthäus Weber	72
16.-18.	Biblische Impulse	P. Ralph Greis	27
16.-18.	Klang, Meditation und Entspannung für Körper, Geist und Seele	Dr. Michaela Brinkmeier	51
16.-18.	Atem und Meditation	Marie Theres Smit	54

Monat	Titel	Referent/in	Seite
17.10.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	64
19.-23.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
19.-23.	Exerzitien mit der Kraft vom Erwachsen-Werden und -Sein	Marie Theres Smit	58
23.-25.	Yoga und Achtsamkeit	Barbara Münzer	68
23.-25.	Pilgern – Der Weg ist das Ziel	Tom Hammes	66
23.-25.	Ein Wochenende für Paare jeden Alters	P. Daniel Hörnemann	97
27.10.	Oasentag	Anne Luerweg	52
<b>November</b>			
06.-08.	Meditatives Schreiben	Lisa Oesterheld	52
06.-08.	Unterwegs mit meiner Trauer - in eine veränderte Zeit	Maria Jansen, Petra Kleene	94
09.-13.	Eine Auszeit für Frauen	Ursula Hinse-Schnidder	89
13.-15.	Wer singt, betet doppelt	Annette Wenning-Schmitz	81
16.-20.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
20.-22.	Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog	Sr. Ulrike Diekmann CPS, Andrea Schwarz	37
23.-30.	Ignatianische Einzelexerzitien	Br. Matthäus Weber	40

Monat	Titel	Referent/in	Seite
27.-29.	Qigong im Herbst und Winter	Anette Krüger	61
27.-29.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	84
30.11.-04.12.	Gestaltexerziten in der Kleingruppe	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	40
<b><u>Dezember</u></b>			
04.-06.	Heilsames Singen im Advent – „Wachet auf, ruft uns die Stimme!“	Agnes Erkens	82
04.-06.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	85
11.-13.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	85
12.12.	Unterwegs bleiben	Br. Matthäus Weber	64
18.-20.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	86
28.12.-03.01.27	Weihnachtszeit und Jahreswechsel		86
28.12.-03.01.27	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34





## 1 BENEDIKTINISCHE IMPULSE

### GLAUBE UND LEBEN

101-26 [Bibel und Liturgie](#)

**Gregorianischer Choral -**

**Die Gregorianischen Gesänge des Weißen Sonntag**

Der Gregorianische Choral ist Teil der benediktinischen Tradition und wird in Gerleve täglich gesungen. Seine meist biblischen Texte sind in vielschichtiger Weise auf den Lauf des Kirchenjahres, auf die liturgischen Lesungen des jeweiligen Tages und auf das Geheimnis Christi bezogen. Mit den Gesängen zum Weißen Sonntag wollen wir uns Theorie und Praxis des Gregorianischen Gesanges nähern. Wir werden einen tieferen Blick in die

Schrifttexte versuchen, werden miteinander singen und schauen, wie sich in den Gesängen Wort und Ton zu einem gemeinsamen, charakteristischen Ausdruck verbinden – und uns so auf das Hochamt am Sonntagmorgen vorbereiten.

Vorkenntnisse im Gregorianischen Choral braucht es nicht. Das Wochenende ist nicht nur für Musikerinnen und Musiker gedacht, sondern für alle Interessierten.

**Leitung:** P. Ralph Greis OSB

Freitag, 10.04.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 12.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 102-26 [Angebot zum Alten Testament](#)

„Jona – ein alttestamentlicher Querulant“

Ausgewählte Passagen des Buches Exodus – was können sie uns für unser Leben heute sagen? Zeiten für Meditation, Gespräch, Stille, Gottesdienst. Bibelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann OSB

Freitag, 24.04.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 26.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 103-26 [Benediktinische und biblische Impulse](#)

Vom „weit gewordenen Herzen“ und der „herben Vielfalt“

Andere Menschen sind anders. Anders als wir selbst und anders, als wir sie gerne hätten – in der Gesellschaft, in der Kirche und auch im eigenen Lebensumfeld. Damit gut umzugehen ist nicht immer leicht. Das wusste schon der heilige Benedikt, als er sich mit seiner Regel bemühte, die ganze „herbe Vielfalt“ von verschiedenen Nonnen und Mönchen zu Gemeinschaften, auf ein gemeinsames Lebensziel hin zu verbinden. Vieles davon ist nicht auf das „Biotop“ Kloster beschränkt, und Benedikt nimmt dazu fast alles aus der Heiligen Schrift, die für uns alle da ist. Dazu kommt die „herbe Vielfalt“ im eigenen Herzen, wo

auch nicht immer alles zusammenpasst oder wo manches anders ist, als ich es gerne hätte. Benedikts Motto ist das „weit gewordene Herz“, in dem Gott und die Mitmenschen Platz haben sollen – und in dem ich selber froh werden darf.

**Leitung: P. Ralph Greis OSB**

Montag, 24.08.26 | 11.30 Uhr bis

Freitag, 28.08.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 371,00 € | Andere 451,00 €

## 104-26 **Biblische Impulse**

**Die Psalmen: „Selig, wer über Gottes Weisung nachsinnt bei Tag und bei Nacht“**

Können die Psalmen nach zweieinhalbtausend Jahren noch unsere persönlichen Gebete sein? Sind sie ein Thema unserer geistlichen Schriftlesung? Oder „nur“ Gedichte, Zeugnisse antiker hebräischer Poesie? Die Heilige Schrift ist wie ein großes Haus mit mehreren Flügeln, Etagen und vielen verschiedenen Zimmern. Beim Lesen und Beten dürfen wir uns im ganzen „Haus“ bewegen, in alle „Zimmer“ hinein, uns hinsetzen und umsehen, dürfen aus dem Fenster in den „Garten“ und in die „Nachbarschaft“ schauen. Da gibt es immer wieder Neues zu entdecken – und überraschende Querverbindungen zwischen Räumen und Etagen. Die Psalmen sind im Haus der Bibel nicht nur Zimmer, sondern auch Wegweiser – manchmal sind sie auch das Licht im Flur oder das Geländer an der Treppe. Mit einigen Psalmen wollen wir das Haus der Schrift erkunden – und dabei hoffentlich auch Wege in unser Leben finden.

**Leitung: P. Ralph Greis OSB**

Freitag, 16.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 18.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## KURS-REIHE: POESIE UND RELIGION

Die Bibel ist Weltliteratur, und Literatur legt Spuren, die die Religion, das Andere und Abgründige Gottes und des Heiligen neu entdecken lassen. Was wären die Religionen ohne die poetischen dramatischen, erzählerischen Texte, Aufführung, ohne Musik und Lied? Und was die Poesie ohne die religiöse Grundierung? Beide fordern einander heraus, zu Duell, Bereicherung, Verfremdung? Und was bedeutet das für die Deutung und Gestaltung unseres Lebens? Dem gehen die Wochenenden, die auch einzeln belegt werden können, nach.

### 105-26 Poesie und Religion I Poesie/Lyrik/Hymnus und Religion

Ausgehend von den Werken von K.J. Kuschel und K. Marti lesen wir biblische und poetische Texte ‚über Kreuz‘, die Psalmen und Hymnen im NT, Gedichte von Paul Celan, Nora Gomringer, Thomas Brasch oder Peter Huchel, auch einige Lieder aus dem ‚Gotteslob‘. Religion und Dichtung, was bedeuten sie einander -wie findet sich das Leben dort interpretiert und orchestriert?

**Leitung: P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 06.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 08.03.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 186,00 € | Andere 213,00 €

### 106-26 Poesie und Religion II Erzählung und Religion

Die Bibel besteht zum großen Teil aus Geschichte(n), Epen, Erzählungen, die von vielen Literaten aufgenommen, gegengelesen und anverwandelt werden, von denen aus auch die Religion in einem andren Licht erscheint. Wie versteht sich menschliche Existenz von dieser Begegnung aus?

**Leitung: P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 12.06.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 14.06.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 186,00 € | Andere 213,00 €

## 107-26 Poesie und Religion III

### Drama/Musik und Religion

Religion und Theater, Oratorium, musikalische Aufführung und Interpretation sind ohneeinander undenkbar – die Messe ist selbst Dramaturgie und viel Dramen, Opern haben einen mythischen Hintergrund, sind Teil des Rituals und nehmen es verfremdet auf (von Aischylos bis Wagner). In den Passionsgeschichten der Evangelien und von J.S. Bach ballt sich das alles zusammen

**Leitung: P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 11.09.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 13.09.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 186,00 € | Andere 213,00 €



## 2 MEDITATION

### CHRISTLICHE MEDITATIONSPRAXIS

#### 201-26 Die Macht des rosa Elefanten

#### Einführung in eine christliche Meditationspraxis

Gedankenkarussell, emotionale Strudel – manchmal scheint es unmöglich, zur Ruhe zu finden. In solchen Momenten hat sich oft der „Rosa Elefant“ in uns eingenistet. Und je mehr wir versuchen, nicht an ihn zu denken, desto präsenter wird er.

Doch es gibt Wege, ihn vor die Tür zu setzen! Durch Meditation lassen sich Gedanken beruhigen und Emotionen ins Gleichgewicht bringen. Meditationspraktiken helfen uns, wieder Herr oder Frau im eigenen Haus zu werden. Dieses Wochenende lädt dich ein, den „Rosa Elefanten“ genauer kennenzulernen und ihm mit Gelassenheit zu begegnen. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

- Welche Meditationsformen gibt es, und welche passen zu mir?

- Wie kann ich Meditation mit einer christlichen Spiritualität verbinden?
- Wie lässt sich eine Meditationspraxis in den Alltag integrieren?

Neben Impulsen und gemeinsamen Übungen gibt es viel Raum zum Ausprobieren und Kennenlernen verschiedener Methoden. Nimm Ideen mit, die über das Wochenende hinaus in deinen Alltag wirken können – hin zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance.

**Leitung:** Anne Decamotan

Freitag, 30.01.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 01.02.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 302,00 € | Andere 342,00 €

## KONTEMPLATION

### 202-26 **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 OSB

Montag, 02.02.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 06.02.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 364,50 € | Andere 424,00 €

### 203-26 **Kontemplation im Herzensgebet** (für Geübte)

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

**Leitung:** Br. Matthäus Weber OSB

Montag, 05.10.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 09.10.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 364,50 € | Andere 424,00 €

## MEDITIERENDES TANZEN

### 204-26 [Das Eigentliche ist unsichtbar](#)

**„Das Eigentliche ist unsichtbar“ - Tanzzyklus „Der kleine Prinz“ v. Antoine de Saint-Exupéry - Choreographie Nanni Kloke.**

Die Erzählung des kleinen Prinzen mit Zeichnungen des Autors ist immer wieder eine berührende und bewegende Geschichte, eine Geschichte, die die Freundschaft und Menschlichkeit zum Thema macht. Auf den Stationen seiner Reise und den vielen unterschiedlichen Begegnungen erfährt der kleine Prinz immer wieder Menschen, die mit sich selbst beschäftigt sind und die unsichtbaren – aber wichtigen Dinge – verdrängen. Nanni Kloke hat einen wunderschönen Zyklus von Tänzen choreographiert, Tänze, die „unser inneres Kind“ ansprechen, die Freundschaft zu sich selbst und zur Natur bekennen und die Wüsten im eigenen Lebenslauf benennen. Du bist herzlich eingeladen.

**Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens**

Freitag, 29.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 31.05.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 296,00 € | Andere 332,00 €

## ZEN-MEDITATION

### 205-26 [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, 23.01.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 25.01.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 206-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#)

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Freitag, 27.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 29.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 207-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#)

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Freitag, 22.05.26 | 17.30 Uhr bis

Montag, 25.05.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 284,00 € | Andere 344,00 €

## 208-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#)

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Montag, 01.06.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 07.06.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 545,00 € | Andere 665,00 €

## 209-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#) Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Freitag, 17.07.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 19.07.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 210-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#) Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Montag, 17.08.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 21.08.26 | 11.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 362,00 € | Andere 422,00 €

## 211-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#) Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

*Fällt leider aus organisatorischen  
Gründen aus!*

## 212-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#) Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Montag, 19.10.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 23.10.26 | 11.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 362,00 € | Andere 422,00 €

## 213-26 [Meditationstage in völligem Schweigen](#) Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Montag, 16.11.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 20.11.26 | 11.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 362,00 € | Andere 422,00 €

## 214-26 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour

Montag, 28.12.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 03.01.27 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 545,00 € | Andere 665,00 €

\* \* \*

## 3 GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

### BIBLIODRAMA UND BIBLIOLOG

#### 301-26 Bibliolog Grundkurs

**Weil jeder etwas zu sagen hat!**

Die Methode des Bibliologs wurde entwickelt, um mit einer Gruppe, Gemeinde oder Klasse gemeinsam die Bibel zu entdecken. Verwurzt in der jüdischen Tradition des Midrasch ermöglicht sie, mit Leichtigkeit und auch Spaß die biblischen Texte lebendig werden zu lassen. Die Lebensgeschichte der Teilnehmenden und die biblische Geschichte verweben sich dabei miteinander und legen sich gegenseitig aus. Der Grundkurs führt umfassend in Theorie und Praxis des Bibliologs ein und befähigt, damit zu arbeiten. Bei erfolgreicher Teilnahme wird am Ende des Kurses ein Zertifikat des Netzwerkes Bibliolog ausgehändigt.

**Leitung:** Sr. Ulrike Diekmann CPS

Montag, 26.01.26 | 10.00 Uhr bis

Freitag, 30.01.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 611,00 € | Andere 683,00 €

## 302-26 **Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog**

### **Selig seid ihr... (Mt 5,3)**

Welch eine Verheißung - selig, glücklich, gesegnet seid ihr...! Kein Wunder, dass die Bergpredigt Jesu mit ihren Seligpreisungen angeblich die am häufigsten zitierte Rede eines Menschen ist - und Kernstück des Matthäus-Evangeliums. Für den Evangelisten sind dies aber keine leeren Versprechen, sondern in Jesus Christus haben sich die Verheißungen und Zusagen Gottes erfüllt!

An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise in dieses Evangelium machen, das Altes und Neues Testament der Bibel miteinander verbindet. Mit Impulsen, kreativen Methoden und Bibliolog, einer Form von Bibelarbeit in Gruppen, werden Schrifttext und persönliche Lebensgestaltung miteinander verbunden. Zeiten der Besinnung und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur Vertiefung des Erlebten ein.

**Leitung: Sr. Ulrike Diekmann CPS  
Andrea Schwarz**

Freitag, 13.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 15.03.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 297,50 € | Andere 324,50 €

## 303-26 **Bibliodrama**

### **Mein Lebensweg in den Lichtbrechungen des Glaubens - meine geistliche Biographie**

Der eigene Lebensweg mutet mir Erfahrungen zu. Erfahrungen, die in mir sind und mich weiterführen aber auch solche, die mich hemmen. Wir werden innehalten bei beiderlei Erfahrungen, um uns ihrer Bedeutung für das eigene Leben bewusster zu werden. Welches sind die Erfahrungen, die mich prägen und wie gehören sie zu meinem Glauben oder auch zu meinem nicht (mehr) glauben können? Leitmotivisch wird Psalm 139 uns

begleiten. Aber auch zwei eindrucksvolle Geschichten: „Babettes Fest“, eine Erzählung von Tanja Blixen, sowie der französische Film „Sein und Haben“ von Nicolas Philibert sollen uns inspirieren zu erkennen, wie Lichtbrechungen des Glaubens in Lebenshaltungen wirkmächtig werden. Vor allem aber geht es um den Prozess, sich des eigenen Weges im Licht des Glaubens zu vergewissern. Dafür werden wir uns Zeit nehmen, um es in Gemeinschaft miteinander zu teilen, aber auch, um es nach Bedarf im Einzelgespräch zu vertiefen.

**Leitung:** Dr. Erika Schweizer

Montag, 20.07.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 24.07.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 451,00 € | Andere 523,00 €

## 304-26 Bibliolog Aufbaukurs

### Nicht narrative Texte

Welch eine Verheißung - selig, glücklich, gesegnet seid ihr...! Kein Wunder, dass die Bergpredigt Jesu mit ihren Seligpreisungen angeblich die, am häufigsten zitierte Rede eines Menschen ist - und Kernstück des Matthäus-Evangeliums. Für den Evangelisten sind dies aber keine leeren Versprechen, sondern in Jesus Christus haben sich die Verheißungen und Zusagen Gottes erfüllt! An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise in dieses Evangelium machen, das Altes und Neues Testament der Bibel miteinander verbindet. Mit Impulsen, kreativen Methoden und Bibliolog, einer Form von Bibelarbeit in Gruppen, werden Schrifttext und persönliche Lebensgestaltung miteinander verbunden. Zeiten der Besinnung und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur Vertiefung des Erlebten ein.

**Leitung:** Sr. Ulrike Diekmann CPS

Andrea Schwarz

Mittwoch, 23.09.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 25.09.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 309,00 € | Andere 345,00 €

## 305-26 **Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog**

### **Der Prophet Elija - Leidenschaft und "Burn-out"**

Der Prophet Elija ist eine der großen Gestalten des Alten Testaments und im Judentum bis heute sehr präsent. Sein leidenschaftliches Engagement für Gott führt zum Burn-out, der ihn dazu zwingt, sein Selbst- und Gottesbild neu zu definieren. Das aber macht den Propheten auch für uns heute zu einem interessanten und spannenden Weggefährten auf unserem Glaubensweg.

Mit Bibliolog, einer Form von Bibelarbeit in Gruppen, Impulsen und kreativen Methoden sind wir an diesem Wochenende mit dem Propheten zusammen unterwegs. Zeiten der persönlichen Besinnung und die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur Vertiefung des Erlebten ein.

**Leitung:** Sr. Ulrike Diekmann CPS  
Andrea Schwarz

Freitag, 20.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 22.11.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 297,50 € | Andere 324,50 €

## **EIGENE LEBENSGESCHICHTE**

### 306-26 **Familien- und Systemaufstellungen auf christlicher Basis**

**Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte**

**Ein Schritt zur inneren Heilung. „Und ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen.“ Joh.8,32**

Dieses Seminar lädt dazu ein die eigene Lebensgeschichte anzuschauen und an ungelösten Fragen oder Erlebnissen in einem geschützten Rahmen mit Hilfe von Aufstellungsarbeit neue Lösungen und Wege zu finden, die Vergangenheit anzunehmen und im Frieden damit zu leben.

Der Glaube an Gott: Vater-Sohn und HI. Geist, wird die tragende Basis in dem Seminar sein. In der Aufstellungsarbeit kann dies als große Ressource dienen.

Es ist nicht garantiert, dass jeder eine eigene Aufstellung machen kann, aber jeder wird aus den erlebten Aufstellungen neue Erkenntnisse mitnehmen können. Somit ist dieses Seminar auch geeignet für Interessenten, welche die Methode kennenlernen möchten. Aufgrund der wichtigen Gruppendynamik während des Seminars wird gebeten sich nur anzumelden, wenn man verbindlich bis zum Ende daran teilnimmt.

**Leitung:** Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt

Freitag, 29.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 31.05.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 264,00 € | Andere 300,00 €

### 307-26 Familien- und Systemaufstellungen auf christlicher Basis

**Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte – Ein Schritt zur inneren Heilung. „Und ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen.“ Joh.8,32**

**Leitung:** Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt

Freitag, 09.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 11.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 264,00 € | Andere 300,00 €

## EINZELEXERZITIEN

### 308-26 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 Einzelexerzitionen entscheidet sich in einem Vorgespräch mit dem Referenten.*

**Leitung: Br. Matthäus Weber**

Montag, 02.03.26 | 14.30 Uhr bis

Montag, 09.03.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 625,50 € | Andere 745,50 €

### 309-26 Ignatianische Einzelexerzitionen

#### Einzelexerzitionen in durchgehendem Schweigen

*Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerzitionen entscheidet sich in einem Vorgespräch mit dem Referenten.*

**Leitung: Br. Matthäus Weber**

Montag, 23.11.26 | 14.30 Uhr bis

Montag, 30.11.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 625,50 € | Andere 745,50 €

## GESTALT-EXERZITIEN

### 310-26 Gestalt-Exerzitionen 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**

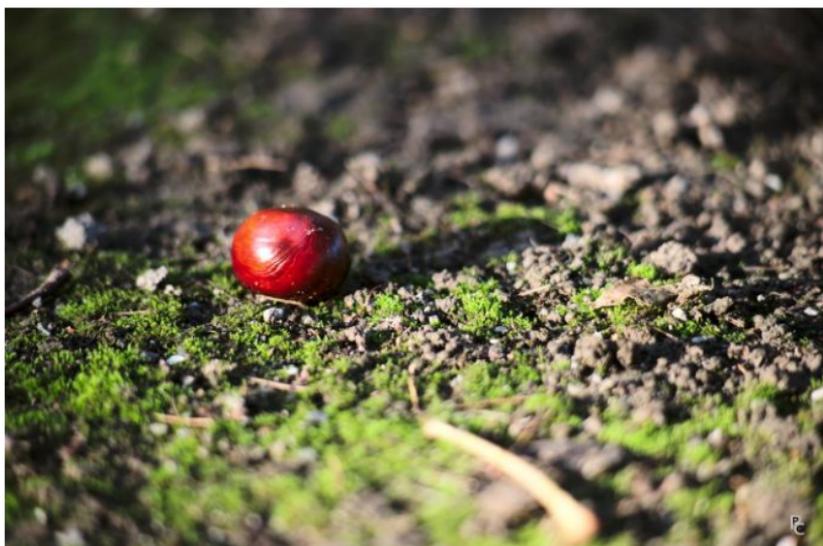
Montag, 30.11.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 04.12.26 | 11.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 402,00 € | Andere 486,00 €

## 4 SPIRITUELLE OASEN



### MEIN LEBEN IM LICHT DER BIBEL

#### 401-26 [Kurzexerziten mit dem Enneagramm](#) ... das Gute behaltet

Durch Exerziten und Einsichten aus dem Enneagramm Abstand vom Alltag gewinnen und neue Kraft 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.

Durch geistliche Übungen mit Gruppenelementen (Enneagrammatische Impulse, Meditation, Kontemplation, Begleitgespräch) wird ein Raum geschaffen, in dem wir eigene Fixierungen, die unsere Liebes- und Entscheidungsfähigkeit für das Gute hindern, besser verstehen und uns dem erlösenden Wirken Jesu anvertrauen können. Damit unsere Unterscheidungsfähigkeit wächst, was dem Guten in unserem Leben und für die Welt dient.

**Leitung:** Ruth Maria Michel

Montag, 10.08.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 14.08.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 480,00 € | Andere 560,00 €

## 402-26 Enneagramm in Beziehungen

### Gelingende Beziehungen als entscheidender Faktor für Lebenszufriedenheit.

Wir verstehen das Enneagramm als Modell, das neun grundlegende Lebensmuster beschreibt. Unsere Wahrnehmung, unser Denken, Fühlen und Verhalten folgen mehrheitlich einem dieser Muster. Dies führt in unseren Beziehungen zu unterschiedlichen Verwicklungen, Wechselwirkungen und Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir fragen 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 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.« Vorausgesetzt wird die Kenntnis der Dynamik des Enneagramms und des eigenen Musters.

**Leitung:** Ruth Maria Michel

Freitag, 14.08.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 16.08.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 256,00 € | Andere 296,00 €

## 403-26 Gott ist kein Onkel

### Bilder von Gott

Klar, darüber können wir uns wohl schnell verständigen, dass Gott kein Onkel ist. Aber wer oder was ist Gott eigentlich? Vielleicht auch: Wie ist Gott? Ist er „lieb“ und nett? Oder doch einer, der uns kritisch beobachtet und entsprechend belohnt und bestraft? Ist er wirklich allmächtig – aber warum greift er dann nicht ein? Eine endgültige und umfassende Antwort gibt es sicher nicht. Und doch haben Menschen schon immer versucht, sich diesem großen Geheimnis „Gott“ anzunähern, über Lyrik, Musik, Bilder. Und auch in den Texten des Alten und Neuen Testaments können wir Hinweise darauf finden, wie Menschen die Begegnung mit Gott erlebt haben. An diesem Wochenende wollen wir uns auf eine spirituelle Spurensuche begeben – mit Texten und Impulsen, Gesprächen und Zeit zur persönlichen Besinnung.

**Leitung:** Andrea Schwarz

Freitag, 02.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 04.10.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 297,50 € | Andere 324,50 €

## QUELLEN DER LEBENSENERGIE

### 404-26 Märchen meditativ zum Gelingen des Lebens

**Impulse und Entspannung für Körper, Geist und Seele  
(mit Klangschalen und Harfe)**

Wir lassen uns von der Weisheit und Kraft der Märchen beflügeln, die uns in wunderbaren Sinnbildern vom Gelingen des Lebens erzählen. Gemeinsam mit den Märchenhelden machen wir uns auf den Weg, begegnen Prüfungen und wunderbaren Wendungen des Lebens und sehen, wie sie ihr Schicksal meistern und ihr Glück finden. Harfenmusik, Klang-Fantasiereisen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen sowie musisch-kreative und geistliche Impulse vertiefen das

Erleben der Märchen, bringen uns zur Ruhe und Körper, Geist und Seele in Einklang. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalte:

- Märchen
- meditative Harfenmusik
- Klang-Fantasiereisen und Meditationen (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
- Atem- und Entspannungsübungen
- weitere Impulse (z.B. Texte aus der Bibel, Gedichte)
- musisch-kreative Übungen (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
- Austausch in der Gruppe

Weitere Infos:

[www.Sterntaler-Harfe.de](http://www.Sterntaler-Harfe.de)

[www.Klang-und-Meditation.com](http://www.Klang-und-Meditation.com)"

**Leitung: Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 27.02.26 | 16.30 Uhr bis

Sonntag, 01.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 318,00 € | Andere 354,00 €

## 405-26 „Grün“ für die Seele

Draußen in der Natur sein, macht den Kopf frei und das Herz weit. Atmen Sie durch! Kommen Sie mit auf „achtsame Spaziergänge“ durch die Wälder und Wiesen rund um Kloster Gerleve. Entdecken Sie die Natur als Kraftquelle für den Alltag. Lassen Sie sich von christlichen Persönlichkeiten inspirieren. Lernen Sie Achtsamkeits- und Kraftübungen für Körper, Geist und Seele kennen. Damit fördern Sie Ihre Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Sitzunterlage.

**Leitung: Silvia Steinberg**

Mittwoch, 13.05.26 | 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 83,50 € | Andere 83,50 €

## 406-26 Oasentag

### „Zeit für mich“

Der Oasentag lädt ein innezuhalten, sich eine Pause vom Alltag zu gönnen, um aufzutanken. Ein Tag rund um Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung.

Sie haben "Zeit für mich", lernen unterschiedliche Menschen kennen, tauschen über das

"Thema des Tages" Ihre persönlichen Erfahrungen aus.

Genießen Sie bei einer Phantasiereise oder Meditation die Entspannung um mit dem alltäglichen Stress

umzugehen. Die wunderschöne Natur rund um das Kloster Gerleve lädt zu einem Spaziergang ein.

Sie haben Zeit für Gemeinschaft und persönliche Gespräche.

Der Oasentag schließt mit einer kleinen Andacht in der hausinternen Kapelle.

**Leitung:** Anne Luerweg

Dienstag, 19.05.26 | 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar und Verpflegung):

Bistum Münster 79,70 € | Andere 79,70 €

## 407-26 Pilgerwege im Herzen tragen...

(Ps 84,6)

### Pilgern als Lebenshaltung

Pilgern ist „in“ – sei es auf dem berühmten Camino nach Santiago de Compostela oder den verschiedenen Jakobswegen in Deutschland. Was aber kann man beim Pilgern für das eigene Leben lernen – und muss ich dazu unbedingt den Rucksack packen und loslaufen? Sich auf den Weg machen, aufbrechen und losgehen, das ist weniger eine Frage des äußeren Tun's, als vielmehr eine Frage der inneren Haltung. Und nicht zu viel Gepäck mit sich rumschleppen, hilft nicht nur beim Pilgern, sondern auch im Leben. Solchen und ähnlichen Pilger-Erfahrungen wollen wir an diesem Wochenende nachspüren, um neu aufmerksam zu werden für die „Pilgerwege im eigenen Herzen“. Und wer weiß, vielleicht bekommt ja dann doch

der eine oder die andere Lust dazu, den Aufbruch zu wagen – sei es nun auf dem Weg nach Santiago oder im eigenen Leben...

**Leitung: Andrea Schwarz**

Dienstag, 26.05.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 29.05.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 443,50 € | Andere 497,50 €

## 408-26 Meditatives Bogenschießen

### Einklang von Körper, Geist und Seele

„Spanne den Bogen. Tauche ins Ziel. Löse den Pfeil. Flieg den Weg.“

Ein Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, klösterlich-benediktinische Impulse, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten erwarten Sie.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Die Kurse finden drinnen und draußen statt. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind bitte mitzubringen.

Weitere Informationen unter:

ms@martin-scholz-seminare.de

**Leitung: Martin Scholz**

Freitag, 05.06.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 07.06.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 369,00 € | Andere 405,00 €

## 409-26 In der Ruhe liegt die Kraft

### Selbstentwicklung durch Achtsamkeits- und Entspannungstraining

Der Kurs lädt dazu ein, aus dem eigenen Alltag heilsam auszusteigen. Er vermittelt durch Entspannungsübungen und Achtsamkeitswege - u.a. auch durch Waldbaden - das

Handwerkszeug, nach dem Kurs nicht wieder in das Hamsterrad einzusteigen, sondern im eigenen Alltag einen neuen und hilfreichen Rhythmus zu finden. Dazu gehören das Kennenlernen und Vertiefen verschiedener Entspannungsverfahren, aber auch die Spurensuche nach den heilsamen Kräften in der je eigenen Spiritualität. Natur, Klänge, Poesie, Körperarbeit und Meditation sprechen alle Sinne an und lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

**Leitung:** Jana Ecker  
Pfr. Tom Damm

Montag, 20.07.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 24.07.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 442,00 € | Andere 514,00 €

## 410-26 [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, 24.07.26 | 16.30 Uhr bis

Sonntag, 26.07.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 363,50 € | Andere 390,50 €

## 411-26 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, 28.08.26 | 16.30 Uhr bis

Sonntag, 30.08.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 328,00 € | Andere 364,00 €

## 412-26 Meditatives Bogenschießen

### Einklang von Körper, Geist und Seele

„Spanne den Bogen. Tauche ins Ziel. Löse den Pfeil. Flieg den Weg.“

Ein Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, klösterlich-benediktinische Impulse, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten erwarten Sie.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Die Kurse

finden drinnen und draußen statt. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind bitte mitzubringen.

Weitere Informationen unter:

ms@martin-scholz-seminare.de

**Leitung: Martin Scholz**

Freitag, 18.09.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 20.09.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 369,00 € | Andere 405,00 €

## 413-26 „Grün“ für die Seele

Draußen, in der Natur sein, macht den Kopf frei und das Herz weit. Atmen Sie durch! Kommen Sie mit auf „achtsame Spaziergänge“ durch die Wälder und Wiesen rund um Kloster Gerleve. Entdecken Sie die Natur als Kraftquelle für den Alltag. Lassen Sie sich von christlichen Persönlichkeiten inspirieren. Lernen Sie Achtsamkeits- und Kraftübungen für Körper, Geist und Seele kennen. Damit fördern Sie Ihre Gesundheit, Resilienz und Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Sitzunterlage.

**Leitung: Silvia Steinberg**

Montag, 28.09.26 | 14.30 Uhr

Mittwoch, 30.09.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 259,50 € | Andere 295,50 €



## 414-26 Mit Humor und Mystik durch ernste Zeiten

### Leichtigkeit finden, wo das Leben schwer wird

Ein Wochenende voller Inspiration lädt dazu ein, sich auf ungewohnte Weise mit herausfordernden Themen auseinanderzusetzen – durch Humor und die Weisheit mystischer Anekdoten.

Die humorvollen Erzählungen von Mystiker\*innen bieten die Möglichkeit, schwierigen Fragen mit einer neuen Leichtigkeit zu begegnen und dabei innere Stärke zu gewinnen.

Im Mittelpunkt steht die tiefe Verbundenheit mit dem Göttlichen und das Erleben einer Gemeinschaft von Menschen, die von spirituellen Fragen bewegt sind. Durch kreative Übungen, offenen Austausch und gemeinsame Reflexion entsteht Raum, um innere Freiheit zu erlangen und den Herausforderungen des Lebens mit einem offenen Herzen und einer tiefen spirituellen Anbindung zu begegnen.

Ein Wochenende, das Inspiration, Lachen und bereichernden Austausch miteinander verbindet.

**Leitung:** Anne Decamotan

Freitag, 02.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 04.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 306,00 € | Andere 342,00 €

## 415-26 Wenn uns Stress krank macht

### Was können wir für uns tun, damit genau das nicht passiert?

Ein Seminar für alle Menschen, die sich von dieser Thematik angesprochen fühlen und an Vorbeugung interessiert sind. Was können wir in unserem beruflichen und privaten Alltag tun oder aber auch unterlassen, damit wir nicht oder weniger gefährdet sind. Welche Verhaltensweisen, Strategien/Übungen sind sinnvoll um uns zu schützen. Häufig sind es unsere anerzogenen Erwartungen, die zu einem immer stärkeren Leistungsdruck führen. Welche "alten Botschaften" bestimmen vielleicht auch noch heute mein Tun und können zu Schlafstörungen, Tinnitus und

Atembeschwerden führen. Welche sind meine Stressauslöser: überdurchschnittliche Leistungsbereitschaft, Harmoniebedürftigkeit, Perfektionismus und Idealismus führen ebenso zu Erschöpfung, wie ein Unvermögen abzuschalten. All diesen Fragen widmen wir uns an diesem Wochenende bei bester Versorgung durch die Klosterküche, in wunderbarer Umgebung bei jeder Jahreszeit und der ruhigen und heilsamen Auswirkung "rund ums Kloster" und der Abteikirche.

**Leitung: Gabriele Polfuß**

Freitag, 09.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 11.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

## 416-26 Klang, Meditation und Entspannung für Körper, Geist und Seele

### Im Einklang mit sich selbst sein

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 Harfe, Bibelworte), Herzmeditation (Herzenswünsche / Segenswünsche) und Gehmeditation (z.B. mit Jesusgebet, Psalm o.a.). Was erwartet uns noch? Atem- und

Entspannungsübungen, Klangmassage, Harfenmusik, meditatives Singen, Märchen 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.

Der Seminarablauf berücksichtigt die Gebetszeiten in der Abteikirche, sodass diese alle wahrgenommen

werden können. Weitere Infos:

[www.Sterntaler-Harfe.de](http://www.Sterntaler-Harfe.de)

[www.Klang-und-Meditation.com](http://www.Klang-und-Meditation.com)

**Leitung: Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 16.10.26 | 16.30 Uhr bis

Sonntag, 18.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 320,00 € | Andere 354,00 €

## 417-26 Oasentag

„Zeit für mich“

Der Oasentag lädt ein innezuhalten, sich eine Pause vom Alltag zu gönnen, um aufzutanken. Ein Tag rund um Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung.

Sie haben "Zeit für mich", lernen unterschiedliche Menschen kennen, tauschen über das

"Thema des Tages" Ihre persönlichen Erfahrungen aus.

Genießen Sie bei einer Phantasiereise oder Meditation die Entspannung um mit dem alltäglichen Stress

umzugehen. Die wunderschöne Natur rund um das

Kloster Gerleve lädt zu einem Spaziergang ein.

Sie haben Zeit für Gemeinschaft und persönliche Gespräche.

Der Oasentag schließt mit einer kleinen Andacht in der hausinternen Kapelle.

**Leitung: Anne Luerweg**

Dienstag, 27.10.26 | 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar und Verpflegung):

Bistum Münster 79,70 € | Andere 79,70 €

## 418-26 Meditatives Schreiben

**Die Goldkörner des Lebens schreibend entdecken**

Schreibend sehen wir das Leben mit anderen Augen.

Scheinbar Unwichtiges beginnt zu leuchten wie der Apfel auf dem Teller, der Tau auf den Blättern, die helle Rinde

der Birke, die Gartenbank in der Sonne. Kostbarkeiten unseres Lebens kommen in den Blick. Das göttliche

Geheimnis des Lebens in allem leuchtet auf. Wir sind wie Goldgräber mit Stift und Papier.

Elemente dieses Schreibseminars sind: Impulse zum Schreiben, Erproben verschiedener Textformen, Schreibzeiten in Stille, Resonanz in der Gruppe, poetisches Abendgebet.

Schreiblustige mit und ohne Erfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte zum Seminar mitbringen: Heft oder Block, Stift und Schreibunterlage.

**Leitung:** Lisa Oesterheld

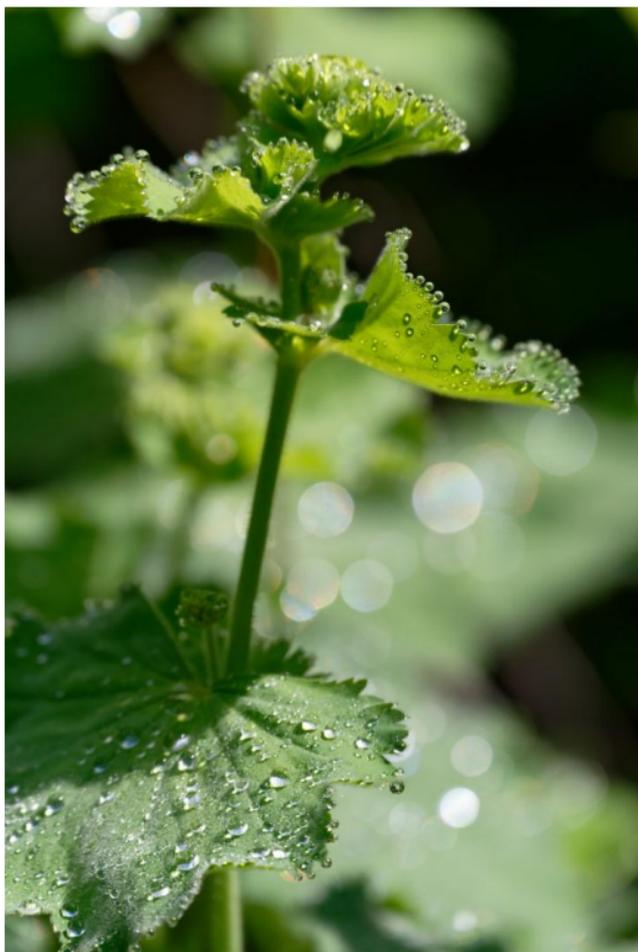
Freitag, 06.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 08.11.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 247,50 € | Andere 283,50 €

\* \* \*



## 5 GESUNDHEIT UND SPORT

### ATEM

#### 501-26 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, 16.10.26 | 14.30 Uhr bis

Sonntag, 18.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 242,00 € | Andere 278,00 €

### FELDENKRAIS

#### 502-26 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, 13.04.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 17.04.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 493,50 € | Andere 556,50 €

## 503-26 Feldenkraismethode

**Bewusstheit durch Bewegung – Lernen in Achtsamkeit**

**Leitung:** Manfred Bechstein

Montag, 14.09.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 18.09.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 493,50 € | Andere 556,50 €

## GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

### 504-26 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 der Exerzitien zu ergreifen; die eigene Lebenssituation bewusst wahrnehmen und in dem individuellen Reifungs- und Wachstumsprozess vorwärtsschreiten; 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, 09.02.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 13.02.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 424,00 € | Andere 504,00 €

## 505-26 [Von der Anspannung zur Entspannung](#)

### **Welche Entspannungsmethode passt zu mir?**

Viele Menschen suchen in diesen stressigen Zeiten nach Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Doch nicht jede Entspannungsmethode passt zu jedem Menschen. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken ausprobiert. Neben kurzen Übungen, die sich später zwischendurch im Alltag gut anwenden lassen, werden insbesondere folgende Methoden geübt:

Atemübungen, Body Scan, Autogenes Training, Phantasie Reisen und progressive Muskelentspannung.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Leitung: Marion Müller**

Donnerstag, 30.04.26 | 14.30 Uhr bis

Sonntag, 03.05.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 415,00 € | Andere 469,00 €

## 506-26 Scharing-Üben für Leib, Geist und Seele

### Entschleunigen - Lassen - Aufleben

H. L. Scharing hat mit der Übungsweise „Rhythmus-Atem-Bewegung“ (RAB) einen Übungs- und Bewusstseinsweg entwickelt, der auf klaren anatomischen Grundlagen beruht. Ohne den Atem direkt zu benennen, wird er durch die Übungen so gelockt, dass der Mensch in seinem ganzen Sein mehr durchatmet und belebt wird.

Auf sensible Weise werden äußere und innere feinste Bewegungen angeregt; die Nerven werden gepflegt; Stauungen und Blockaden dürfen sich lösen – auch in der Muskulatur, in der ja alle unsere Erfahrungen gespeichert sind. Entschleunigen, um dadurch mehr dem eigenen Rhythmus auf die Spur zu kommen. Leib-seelische Überspannungen dürfen sich lassen.

Geübt wird hauptsächlich im Liegen, aber auch im Sitzen und in der Bewegung.

Die Aufrichtekraft wird gestärkt, Knochen, Gelenke und Muskulatur können sich neu ordnen, die Wirbelsäule darf wieder freier schwingen.

Die Kurszeit will helfen, von innen her aufzuleben – gerade auch im Blick auf den oft herausfordernden Alltag.

PS: Bei schwerwiegend akuten, chronischen und psychischen Krankheiten und auch, wenn ein längeres Liegen auf dem Boden für Sie nicht möglich ist, bitten wir Sie um eine Rücksprache vorab. Bei Schwangerschaft sollten Sie erst ab dem 6. Monat solch einen Übungs-Kurs besuchen.

**Leitung:** Barbara Stolzenberger

Montag, 11.05.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 15.05.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 564,50 € | Andere 635,50 €

## 507-26 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 verschiedener 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, 24.07.26 | 16.15 Uhr bis

Sonntag, 26.07.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 325,00 € | Andere 360,00 €

## 508-26 Exerzitien mit der Kraft vom Erwachen-Werden und -Sein

**Leben heißt, sich verändern; Vollkommen sein heißt, sich oft verändert haben. (J. H. Newman)**

Eine Auszeit in Form von Exerzitien können wir nutzen um Veränderungen im Laufe des Lebensweges zu bearbeiten. Sich bewusst machen, dass sie zwar in unser Leben getreten sind, aber auch zur Erneuerung unserer zukünftigen Situation beitragen. Abseits des alltäglichen Lebens einfach da sein dürfen, die Ruhe spüren. Eintreten in tiefgehende Beziehung zu sich selbst, zu wichtigen Menschen, zur Natur, finden zu Gott und zu spiritueller Kraft. Veränderungen annehmen um zukunftsorientiert weitere Ideen zu knüpfen und sie in die Tat umzusetzen. Dies kann Jahr für Jahr immer wieder spannend für uns werden.

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, eigene Meditationsdecke oder –  
kissen, persönliche Dinge zum Wohlbefinden.

**Leitung:** Marie Theres Smit

Montag, 19.10.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 23.10.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 424,00 € | Andere 504,00 €

## QIGONG

### Qigong zu den Jahreszeiten

Diese Qi Gong – Reihe kann uns durch den gesamten Jahreskreis mit seinen Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst + Winter begleiten.

Wir tauchen ein in „das Gedächtnis der Welt“, in das alte Heilwissen des Qi Gong.

Die drei Termine können selbstverständlich auch einzeln gebucht werden

### 509-26 Qigong im Mai

**Die Wiederkehr des Frühlings feiern!**

**Die Übungen des Langen Lebens**

"Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen, zu entschlacken und erfrischt den Frühling des Lebens zu feiern!

Dem Frühling sind nach chinesischer Sicht das Element „Holz“ und die Organe „Leber und Gallenblase“ zugeordnet; sie reagieren besonders sensibel auf Druck und Spannung. Sie stehen für Freude, Inspiration, Kreativität und Raum.

Bei geeignetem Wetter genießen wir draußen im bewegten Qi Gong die Natur unter den alten Linden des Klosters, um uns dankbar in Stille mit dem „Qi“, der Energie, der Bäume und Pflanzen zu verbinden.

In den alten Qi Gong - „Übungen des Langen Lebens“ stärken wir Körper, Geist und Seele. Die Übungen lassen sich wunderbar in den Alltag zu Hause integrieren.

Einige ausgewählte wunderbar weich fließenden

Bewegungen des Fan Teng Gong machen unsere Gelenke geschmeidig, stärken den gesamten Bewegungsapparat und erquicken unseren Geist. Sie entschlacken und entgiften in Anmut und Leichtigkeit, reinigen und entlasten die Leber und die Gallenblase. Das Qi Gong „Fan Teng Gong“ geht auf das I Ging, das alte chinesische Orakelbuch, zurück. Bei diesen Übungen wird unsere Wirbelsäule zu einer elastischen „Himmlichen Leiter“. In den Meditationen des Stillen Qi Gong der inneren Alchemie genießen wir das Loslassen aller Anspannung und erhalten das Geschenk tiefen Friedens in unserem Herzen.

Das innere Lächeln kann sich aufs Schönste entfalten und das Leben als ein wunderbares Geschenk der Schöpfung an uns erfahrbar werden lassen.

Wir genießen draußen unter den Linden unsere alten Maien-Lieder. Nur Mut! Singen öffnet das Herz ...

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Anfänger und auch fortgeschritten Übende sind herzlich willkommen,

Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Leitung: Anette Krüger**

Freitag, 08.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 10.05.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 350,00 € | Andere 377,00 €

## 510-26 Qigong im Sommer

**Die Zeit der Fülle - Das Herz zum Singen bringen:**

**Der Qi Gong - Sommertanz**

Der Sommer ist die Zeit der Fülle.

Wir tauchen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten Qi Gong 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 Qi Gong nähren unser Herz, nehmen ihm die Schwere von

dem, was wir uns zu sehr „zu Herzen genommen haben“, und schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit: Herzensfreuden.

In Qi Gong – Sommertanz werden Körper und Geist federleicht und geschmeidig. Die tänzerischen, einfachen Bewegungen erfreuen unser Herz, schenken inneren Frieden und eine natürliche Heiterkeit.

Dieser Prozess kann zutiefst berührend und heilsam sein. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter alten Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten Lieder.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Anfänger und auch fortgeschritten Übende sind herzlich willkommen,

Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Wir genießen vegetarische Kost.

**Leitung: Anette Krüger**

Freitag, 31.07.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 02.08.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 350,00 € | Andere 377,00 €

## 511-26 [Qigong in Herbst und Winter](#)

**Lunge und Nieren stärken: Atem und Urvertrauen**

**Die 9fache Buddha-Atmung**

Herbst und Winter:

Nach chinesischer Sicht sind dem Herbst die Lungen zugeordnet. In den alten Texten heißt es: „Die Lunge empfängt das Qi (die Energie, die Kraft) des Himmels.“ Unser Atem schenkt uns die Verbindung mit dem Universum. Der bewusste Gebrauch des Atems verbindet uns harmonisch mit Himmel und Erde. Er stärkt unser Immunsystem und die gesamte Lebensenergie, unser Qi. Atemtherapeutische Übungen des Qi Gong und Meditationen stärken die Lunge und helfen, ihre empfindsamen „jadeartigen Flügel“ in ihrer Kostbarkeit zu nähren und zu schützen.

Die alte Qi Gong – Übung „Die 9fache Buddha-Atmung“ beruhigt den Atem und den Geist. Der Atem fließt langsamer und tiefer bis in den Bauch (natürliche Bauchatmung), alle Organe werden dadurch besser durchblutet.

Innerer Frieden kehrt ein. Fehlhaltung und Fehlhaltung werden dabei achtsam aufgelöst; es entsteht Raum für Ausdehnung und Fülle, besonders in der Lunge.

Wir stärken über stille Meditationen und sanfte Bewegungen ebenfalls die Nieren, die nach chinesischer Auffassung dem Winter zugeordnet sind. Sie sind von zentraler Bedeutung in der chinesischen Medizin.

Die Nieren speichern die vorgeburtliche Lebensenergie, welche wir durch unsere Eltern und Ahnen erhalten. Es heißt in den alten Schriften: „Die Niere führt die Seele zu ihrem Ursprung zurück und verbindet Dich mit der Kraft Deiner Ahnen“. Die Nierenenergie nährt die Wirbelsäule, das Hören und das Gehirn.

Sie steht für den Mut und die Weisheit.

Die Qi Gong – Übung „Die heilenden Laute“ stärkt u.a. unsere Nierenkraft.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Anfänger und auch fortgeschritten Übende sind herzlich willkommen,

Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

**Leitung: Anette Krüger**

Freitag, 27.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 29.11.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 350,00 € | Andere 377,00 €

## RADWANDERN

### 512-26 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. Geradelt wird von 10 bis 17 Uhr, etwa 50 bis 60 km am Tag.

**Leitung: Br. Matthäus Weber**

Montag, 08.06.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 12.06.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 356,50 € | Andere 416,50 €

## 513-26 Exerziten auf Rädern Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus erkunden wir Orte des Glaubens und der sozialen Arbeit in der näheren Umgebung.

Mitzubringen sind: Ein funktionstüchtiges Fahrrad (möglichst E-Bike) und die Bereitschaft, sich von den Hügeln der Baumberge nicht abschrecken zu lassen. Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 40-60 km pro Tag) bei jedem Wetter (Regenbekleidung mitbringen).

**Leitung:** Dr. Ulrich Thien

Montag, 22.06.26 | 11.30 Uhr bis

Freitag, 26.06.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 409,00 € | Andere 489,00 €



# 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, 21.02.2026 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Weitere Termine: 11.04., 17.10. und 12.12.2026

**Anmeldung: (02541) 800-131    Kostenfrei**

## 514-26 Wanderexerzitien mit Singen

### Wandern und Singen - bringen die Seele zum Schwingen

Frei nach diesem Motto wollen wir mit Musik und Gesang die Seele baumeln lassen und Körper und Geist als Einheit erleben. So können wir Gott in seiner Schöpfung begegnen, im Nächsten und in uns selbst! Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Wir wandern ca. 10 - 16 km. Dabei begleiten uns Lieder und Texte durch den Tag. Vom Wetter lassen wir uns nur wenig beeindrucken!

Musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich. Die Freude am Singen reicht aus! Wir empfehlen einen kleinen Rucksack, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

**Leitung: Annette Wenning-Schmitz  
Wolfgang Schmitz**

Montag, 20.04.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 24.04.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 411,50 € | Andere 471,50 €

## 515-26 Wandern und Filmexerzitionen

.... unterwegs mit meinem Sein!

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Wander- und Filmexerzitionen. 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, 04.05.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 08.05.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 439,50 € | Andere 499,50 €

## 516-26 Wandern und Filmexerzitionen

.... unterwegs mit meinem Sein!

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Wander- und Filmexerzitionen. 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, 07.09.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 11.09.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 439,50 € | Andere 499,50 €

## 517-26 Pilgern – Der Weg ist das Ziel

### Der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens

Immer mehr Menschen gehen heute pilgern, die einen aus religiösen Gründen, die anderen um dem stressigen Alltag zu entfliehen. Pilgern ist nicht einfach ein Wandern von Ort zu Ort, es ist eine innere und äußere Reise, ein Weg, Balance zu schaffen, der Spiritualität im Leben mehr Raum zu geben und sich dafür auszuklinken. Im Rahmen des Kurses pilgern wir von Gerleve nach Billerbeck zum Bistumsgründer St. Ludgerus (ca. 8 km). Welcher Pilgertyp sind Sie? Der/diejenige, der alleine loszieht und selber plant oder der/diejenige, die sich einer Gruppe anschließt, die sich einer Tradition gemäß, auf den Weg zu einer/einem Heiligen macht. Zu beidem gibt der Kurs Anregungen und wir erstellen ein Handout als achtsamen Leitfaden für die Dinge, auf die es unterwegs ankommt. Bitte an wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk denken.

**Leitung:** Tom Hammes

Freitag, 23.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 25.10.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 207,50 € | Andere 234,50 €

## YOGA

### 518-26 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, 13.02.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 15.02.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 304,00 € | Andere 340,00 €

### 519-26 Yoga und Achtsamkeit

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

**Leitung:** Barbara Münzer

Freitag, 19.06.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 21.06.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 304,00 € | Andere 340,00 €

### 520-26 Yoga und Achtsamkeit

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

**Leitung:** Barbara Münzer

Montag, 03.08.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 07.08.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 499,50 € | Andere 562,50 €

### 521-26 Yoga und Achtsamkeit

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

**Leitung:** Barbara Münzer

Freitag, 07.08.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 09.08.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 304,00 € | Andere 340,00 €

## 522-26 **Yoga und Achtsamkeit**

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

**Leitung:** Barbara Münzer

Freitag, 23.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 25.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 304,00 € | Andere 340,00 €

\* \* \*

## 6 GLAUBE UND KUNST

### FILMEXERZITIEN

#### 601-26 **Filmexerzitionen**

**Filme – bewegte Bilder – bringen Geist und Seele in  
Bewegung.**

Ich sehe mehr als nur den Film und die erzählte  
Geschichte. Die inneren – bewussten und noch  
unbewussten – Bilder meines eigenen Lebens, Denkens  
und Fühlens kommen ans Licht und lassen sich  
anschauen. Die Filmbilder sind mit einer vielschichtigen  
Symbolik gestaltet, mit der sie vom Dasein des  
Menschen in all seinen Facetten erzählen. So lassen sich  
auch der Glaube und geistliche Erfahrungen mit  
Filmen in Verbindung bringen, bzw. Filme werden zu  
Impulsen dafür. Die Tage sind gestaltet durch das  
Schauen von drei Filmen, Gesprächen in der Gruppe,  
Zeiten des Schweigens und der Stille, der persönlichen  
Meditation, des persönlichen Gebets, sowie das  
Feiern der Eucharistie.

Es besteht das Angebot von Einzelgesprächen.

**Leitung:** Lars Hofnagel

Montag, 23.03.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 27.03.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 436,00 € | Andere 496,00 €



## FOTOGRAFIE

### 602-26 **Stille fotografieren**

**Für Einsteiger ebenso schön wie für Eingeweihte**

Stille. Innehalten: Das Jahr öffnet sich. Öffnen auch wir uns für den ersten künstlerischen Schritt ins Neue. Mit unserer Kamera können wir uns einfühlen. Wir beginnen das Jahr mit einem gefühlvollen Fotokurs aus Besinnlichkeit, Poesie und der spirituellen Kraft des Kleinen.

Unsere Bilder entstehen im Nahbereich, also direkt vor uns. Zur Inspiration gibt es Lyrik, Tipps zu Gestaltung, technischen Fragen, Makrofotografie und malerischer Abstraktion. Lehrreiche Bildbesprechungen runden das Programm ab.

Gut, wenn Sie eine manuell steuerbare Kamera dabei haben, die makro-tauglich ist, und ein Notebook. Robuste Kleidung ist von Vorteil.

**Leitung: Martin Timm**

Freitag, 27.02.26 | 14.30 Uhr bis

Sonntag, 01.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 316,00 € | Andere 353,00 €

## 603-26 Haiku fotografieren

### Für Einsteiger ebenso schön wie für Eingeweihte

Ein fotokünstlerisches Special. An einem Ort, der wie geschaffen dafür scheint.

Raum und Zeit, Sekundengeschichten, Veränderungen, die wir oftmals übersehen – die sanfte Beobachtung des Flüchtigen macht den Charme des Haiku aus. Knapp und prägnant beflügelt es menschliche Qualitäten:

Hinwendung, Konzentration, Reduktion und Empathie, das ist Haiku. Ein gefühlvoller Blick, der die Welt hinter dem Sichtbaren öffnet.

Inspiriert durch die Tiefe dieser wunderbar leichten Naturlyrik begeben wir uns in ein leises Abenteuer.

Erstaunlich einfach stimmen wir uns ein: mit einer kleinen Auswahl der schönsten klassischen Haiku – und einem Pinselstrich, dem traditionellen Ensō. Dann geht es in aller Ruhe zur Praxis ins Grüne.

Gut, wenn Sie eine manuell steuerbare Kamera dabei haben, die makro-tauglich ist, und ein Notebook. Robuste Kleidung ist von Vorteil.

Zielgruppe: Als Einsteiger sind Sie genauso willkommen wie als Routinier.

**Leitung:** Martin Timm

Freitag, 10.07.26 | 14.30 Uhr bis

Sonntag, 12.07.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 316,00 € | Andere 353,00 €

## 604-26 Das Zusammenspiel zwischen Technik und Kreativität in der Fotografie

### Entdecken Sie sich selbst – beim Blick durch die Kamera!

Sind Sie bereit, Ihre Perspektive zu ändern? Unser Fotoworkshop "Beim Blick durch die Kamera sich selbst entdecken" lädt Sie ein, nicht nur die Welt um sich herum, sondern auch sich selbst neu kennenzulernen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie die Kamera nicht nur ein Werkzeug für die Fotografie ist, sondern ein Fenster zu Ihrem inneren Ich. Unter Anleitung erfahrener Foto Coaches entdecken Sie, wie Sie durch Ihre Linse Ihre Gedanken, Gefühle und Kreativität zum Ausdruck bringen können.

Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer unterstützenden Umgebung auszuprobieren. Durch praktische Übungen und inspirierende Anregungen werden Sie befähigt, Ihre eigene Bildsprache zu entwickeln und individuelle Perspektiven einzufangen. Genießen Sie das Zusammenspiel von Technik und Kreativität – und erleben Sie, wie Sie durch die Fotografie nicht nur die Schönheit der Welt entdecken, sondern auch Ihre eigene Identität. Melden Sie sich jetzt an und beginnen Sie Ihre Reise zur Selbstentdeckung!

**Leitung:** Annette Ruppert  
Heinrich Wullhorst

Freitag, 21.08.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 23.08.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 279,00 € | Andere 315,00 €

## GESTALTERISCHE KREATIVITÄT

### 605-26 Eine künstlerisch-biografische Begegnung mit mir selbst

#### Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...

Eine Auszeit einlegen, sich neu orientieren, die eigenen Lebensringe aufmerksam betrachten und persönliche Quellen des Lebens an diesem ruhigen und spirituellen Ort aufspüren. Das sind Ziele dieses Kreativkurses. Äußere Widerstände, Schicksalsschläge können für die eigene biografische Entwicklung die gleiche lebensgestaltende Wirkung haben wie persönliche Haltungen und Lebensentscheidungen. Diese Lebensringe werden wir beim Malen, Drucken, Plastizieren mit Ton und Collagieren gestalten und betrachten, um unsere ganz persönlichen Kraftquellen zu entdecken. Geistliche und meditative Impulse sowie fachkundige Einführungen in unterschiedliche künstlerische Techniken bieten hierbei vielfältige und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude und

Neugier beim Experimentieren erwünscht. In der Kleingruppe (max.10 TN) wird ein wertungsfreier Austausch über gesammelte Beobachtungen und Erfahrungen ermöglicht.

**Leitung:** Gabriele Baier-Terstegen

Montag, 16.03.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 20.03.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 501,50 € | Andere 564,50 €

## 606-26 **Lichtspuren in meinem Leben entdecken und darstellen**

**„Gott ist Licht“ 1.Joh.1,5 – 10**

Wer kennt sie nicht, die trüben Tage, die negativen Informationen, die dunklen Gedanken.

Eine Auszeit einlegen, sich neu orientieren, Lichtspuren in meinem Leben wahrnehmen, zulassen und bewusst künstlerisch darstellen. Das sind Ziele dieses Kreativkurses; denn das Licht birgt die Möglichkeit des Wandels.

Geistliche und meditative Impulse sowie fachkundige Einführungen in unterschiedliche künstlerische Techniken z.B. Malen, Drucken, Plastizieren mit Ton, Collagieren bieten hierbei vielfältige und individuell-kreative Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude und Neugier am Experimentieren erwünscht.

In der Kleingruppe (max. 10 Teilnehmende) wird ein wertungsfreier Austausch über gesammelte Beobachtungen und Erfahrungen ermöglicht.

**Leitung:** Gabriele Baier-Terstegen  
Br. Matthäus Weber

Montag, 12.10.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 16.10.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 525,50 € | Andere 588,50 €

# GOLDSCHMIEDEKUNST

## 607-26 Kreative Einkehrtage

### Gold und Silber schmieden

Tauchen auch Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz aus Haltern am See erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Treiben, Punzieren, Schmirgeln, Polieren, Ziselieren u. v. m.

In diesem Wochenendseminar werden Sie ein oder auch zwei eigene Schmuckstücke schmieden. Ob es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohringe sind; in allen Fällen ist es ein Unikat – gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen gibt die Möglichkeit der persönlichen, individuellen Note jedes Schmuckteiles.

Schmuckreparaturen oder -änderungen, sowie die Verwendung von eigenem Rohmaterial sind in diesem Seminar nicht möglich.

Nähere Informationen finden Sie auch unter:  
[www.mobile-goldschmiedekurse.de](http://www.mobile-goldschmiedekurse.de).

Die individuellen Materialkosten variieren nach Gewicht, Größe, Auswahl an Perlen oder Edelsteinen und liegen für ein Schmuckteil in Silber durchschnittlich zwischen 40 - 80,- Euro. Die Materialkosten sind am Seminarende in bar oder per Karte zu begleichen.

**Leitung:** Katja Osterhoff-Genz  
Bernd Genz

Freitag, 08.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 10.05.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 279,00 € | Andere 315,00 €

## KALLIGRAFIE

### 608-26 **Schriftkunst und Kalligrafie...**

#### **Von der Schrift zum Schriftbild**

Lernen Sie das Schreiben mit Tusche, Feder und anderen Schreibgeräten und das Gestalten erster Schriftbilder. Tauchen Sie ein in die stille Kunst, eine

Feder zu führen. In der ersten Hälfte dieses Kurses beschäftigen wir uns mit dem Rhythmus und der Schriftproportion exemplarischer, klassischer Alphabete in Kombination mit Elementen der eigenen Handschrift.

In der Zusammenführung dieser Vorübungen entwickeln Sie in der zweiten Hälfte des Kurses erste Schriftbilder, ganz nach dem Motto „Von der Schrift zum Schriftbild“. 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 und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da mit den Teilnehmenden je nach Fertigkeit und Fortschritt individuell gearbeitet wird.

**Leitung:** Anja Eichen

Montag, 15.06.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 19.06.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 514,00 € | Andere 586,00 €

## LYRIK

### 609-26 **Momente des Muts**

#### **Ein Wochenende mit Hilde Domin**

Im Zentrum des Seminars stehen „Momente des Muts“, denen wir uns mit Texten der Dichterin Hilde Domin

nähern möchten. Domin sagte 1986 in einem Interview, ein Schriftsteller brauche drei Arten von Mut: Den Mut, er selber zu sein, den Mut, nichts umzulügen und die Dinge beim Namen zu nennen. Und drittens den Mut, an die Anrufbarkeit der Anderen zu glauben.“

An einem Wochenende lernen wir die Lyrik Hilde Domins, ihre Biographie und ihre Motivation als Schriftstellerin gemeinsam kennen und setzen diese zur eigenen Biografie in Beziehung. Entlang der Dreiteilung des Zitats lassen wir uns von Gedichten Domins inspirieren, unser jeweiliges Verhältnis zu uns selbst, zu den Dingen der Welt und zu anderen zu erfahren und zu reflektieren. Dabei nehmen wir besonderen Bezug auf die gesamtgesellschaftlichen Entstehungskontexte der Werke Domins und dem Erleben derselben in der eigenen Biografie.

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, an spirituellen Morgen- und Abendimpulsen zum Kursthema teilzunehmen.

**Leitung:** Elisabeth Wedeking  
Dr. Michael Pfister

Freitag, 09.10.26 | 17.30 Uhr bis  
Sonntag, 11.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 410,00 € | Andere 446,00 €



## MUSIK

### 610-26 Heilsames Singen - ein Schlüssel zu uns und anderen

#### Die heilsame Kraft von Körper, Atem und Stimme erfahren

Jeder Mensch wird mit einer Stimme zum Singen geboren. Der Klang unserer Stimme ermöglicht es uns, bei uns selbst anzukommen, da er uns zugänglich macht zu unserer tieferen Bewusstseins-ebene und unserer Lebenskraft und Spiritualität. Der Klang unserer Stimme öffnet unser Herz und "stimm"uliert unsere Selbstheilungskräfte. Er beruhigt und zentriert uns in Körper und Geist. Wir erfahren, wie die Schwingungen durch eigene Klänge und Töne auf unser ganzheitliches Sein wirken. Durch leicht nachvollziehbare Körper-, Atem- und Stimmübungen können wir unsere Stimme entdecken, finden und die heilsame Kraft wahrnehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte sehr bequeme Kleidung und warme Socken, eine großzügige warme Unterlage (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei großzügige "Wohlfühl"-Decken und eine flache Kopfunterlage mitbringen.

**Leitung:** Agnes Erkens

Freitag, 13.02.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 15.02.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 364,00 € | Andere 400,00 €

### 611-26 Ein Tag mit der Veeh-Harfe

#### Noch heute werde ich ein Lied spielen können!

Musizieren ist etwas Tolles, wenn man es kann! Sie wollten schon immer einmal ein Instrument erlernen, wurden aber aus verschiedenen Gründen bisher daran gehindert? Jetzt haben Sie die Möglichkeit, ohne Notenkenntnisse, ohne Vorerfahrungen auf anderen Instrumenten, im Spiel auf der Veeh-Harfe diese Freude zu erleben. Und wenn Sie es jetzt auch noch nicht

glauben können: Sie werden in der ersten Stunde schon ein Lied spielen können. Versprochen! Instrumente und Notenmaterial werden gestellt.

**Leitung: Gisela Schmitt**

Samstag, 11.04.26 | 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar und Verpflegung):

Bistum Münster 115,00 € | Andere 115,00 €

## 612-26 Singen für die Seele

**Singen tut Herz und Seele gut.**

An diesem Wochenende erfahren wir die wohltuende und heilsame Kraft der Musik und der eigenen Stimme. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch keine Notenkenntnisse, denn wir singen eingängige, bekannte und leicht zu lernende Melodien und Texte nach Herzenslust, ohne Leistungsdruck.

Im Vordergrund steht die Freude. Meditatives und spirituelles Singen, christliche Mantras, Singen im Körpergebet, Lieder aus Taizé, Kirchenlieder, geistliche Lieder. Meditatives Summen und Tönen zu Klangschalen und zur Harfe. Singen für Herz und Gemüt: Volkslieder, Abendlieder und Wiegenlieder. Außerdem gibt es Atem-, Lockerungs- und Entspannungsübungen. Begleitendes Instrument: Harfe. Der Seminarablauf berücksichtigt die Gebetszeiten in der Abteikirche, sodass diese alle wahrgenommen werden können.  
[www.Sterntaler-Harfe.de](http://www.Sterntaler-Harfe.de)  
[www.Klang-und-Meditation.com](http://www.Klang-und-Meditation.com)

**Leitung: Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 24.04.26 | 16.30 Uhr bis

Sonntag, 26.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 318,00 € | Andere 354,00 €

## 613-26 Ein Wochenende mit der Veeh-Harfe Mit Musik Freude und Trost finden

Für alle etwas erfahrenen Veeh-Harfen-Spieler\*innen mit eigener 25- oder 37-saitigen Veeh-Harfe, die Freude am gemeinsamen Musizieren mit besinnlichen Elementen haben.

Im Rahmen eines spirituellen Themas werden wunderschöne neue und altbekannte geistliche und instrumentale Musikstücke eingeübt und in gemeinsamen Gebetszeiten, wie dem Morgen- und Abendlob und einer meditativen Stunde am Samstagabend, eingesetzt.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, welche Harfe man mitbringt, damit entsprechendes Notenmaterial zur Verfügung gestellt werden kann.

**Leitung: Gisela Schmitt**

Freitag, 15.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 17.05.25 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 281,00 € | Andere 317,00 €

## 614-26 Hast Du Töne?

**„So lass uns hören jenen vollen Klang der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet.“ (Dietrich Bonhoeffer)**

Die unerwarteten Erfahrungen in der Pandemie und durch tiefgreifende Krisen allenthalben, lassen Vieles in neuem Licht und in neuer Klarheit erscheinen.

Mir scheint noch einmal deutlicher, wie wichtig die Erfahrung von Resonanz ist: Kontakt zu sich selbst, zu anderen, im Schwingen in sich selbst und im Mitschwingen in solidarischem Leben. Darin liegen die Wurzeln von Lebensfreude. Resonanz ist der Kern von Musik. 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 wahrzunehmen. Wir hören auf uns, aufeinander, singen und klingen, einstimmig oder mehrstimmig, in Improvisationen, Liedern, Kanons und einfachen Chorsätzen. Mit Ermutigung entfachst und nährst Du vielleicht wieder Deine Fähigkeit zur Begeisterung, dann kann sich in Deiner und unserer Musik für einen Augenblick der Himmel öffnen.

**Leitung: Theo Wedding**

Montag, 13.07.26 | 14.30 Uhr bis

Freitag, 17.07.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 484,50 € | Andere 556,50 €

## 615-26 Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst

**Damit wir uns in der Einheit von Körper, Geist und Seele finden**

„Kehre in dich ein, im inneren Menschen wohnt die Wahrheit.“ (Augustinus)

Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; (1.Mose 1,27)

"Was in den Bäumen ist, ist in uns. Das, was im großen Adler ist, ist in uns. Das, was in den Bergen ist, ist in uns. Das, was im großen Stern ist, ist in uns. Wir sind wahrlich EINS mit allen Dingen ... Wir sind Ausdruck des Schöpfers."

Körper, Atem, Stimme sind untrennbar mit einander verbunden und bewegen sich in einem natürlichen Zusammenspiel.

Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und ermöglicht, durch das Fühlen und Wahrnehmen dieser Einheit in einer tieferen Bewusstseins-ebene und Spiritualität mit sich selbst anzukommen.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Psalm 31)

Durch Körperwahrnehmung erleben wir unseren Körper als Wunder der natürlich gegebenen schöpferischen

Intelligenz.

Ich preise dich, dass ich so herrlich, so wunderbar geschaffen bin; wunderbar sind deine Werke, meine Seele weiß dies wohl. (Ps 119,73)

"Du hast die Erde heilig gemacht, wie auch meinen Körper, darum will ich in deinem Namen die Erde heilig halten, jeden Grashalm achten und die Blumen und Bäume ehren. Mit der Verehrung alles Lebendigen wächst meine Seele und mein Leib wird stark im Rhythmus deiner Sonne und deines Mondes." (unbekannt)  
Wir lernen die damit verbundenen schöpferischen Ressourcen kennen, wie wir sie nutzen können und sie uns unterstützen und erleichtern.

„Wisst ihr denn nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist...“ 1.Korinther 6,19

Wir kommen in Kontakt mit unserem Lebensatem, auch Atem Gottes, Chi oder Prana genannt und erfahren die nährende und erfüllende Lebenskraft in uns.

Diese ständig erneuernde Lebensquelle des Heils ist immer wach in uns, wenn wir unseren Atem fließen lassen.

Durch leicht nachvollziehbare Anweisungen erfahren wir uns dann als Klanginstrument.

Wir lerne die energetische Verbindung zu den Nerven, Meridianen, Energiezentren (= Vokalräume) und den damit verbundenen Organen kennen und erleben unsere harmonischen und heilenden Töne, die Leichtigkeit der Improvisation und die Bewegung des Atems. Dabei können wir auf eine entspannte Weise unsere natürliche Stimme frei finden und wahrnehmen.

Das ist der Bund, den ich für alle Zeiten mit euch und mit allen lebenden Wesen bei euch schließe. Als Zeichen dafür setze ich meinen Bogen in die Wolken. (1.Mose 9,13). Durch die Musik kommen wir in Berührung mit Gott und unserer Seele.

Phasen der Stille mit einfachen Meditationsanleitungen, ermöglichen uns die innere Betrachtung und lassen uns das innere Licht und unsere Klangfarben als ureigenes heilsamen Feld erfassen. Durch diesen Weg zur Quelle in uns, können wir uns sicher, geerdet und frei in unserem eigenen geschützten und gleichzeitig offenen Raum finden, der uns dazu einlädt unser Herz zu öffnen.

### Kurselemente:

Körperwahrnehmung, natürliche äußere und innere schöpferische Ressourcen wahrnehmen, Anwendungen der Alexander Technik, ein freier Atem, Anweisungen zum Finden der Vokalräume, Körperräume der Vokale entdecken, Verbindung von Vokalräume und Energiezentren (Chakren) einfache Töne und Klänge den Vokalräumen zugeordnet, die Klangschwingungen erleben, die energetisierende und heilsame Wirkung erfahren, Stille und Meditation, inneres Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: sehr bequeme Kleidung, warme Socken; 2 großzügige Decken; eine breite Unterlage (Yogamatte etc.)

**Leitung: Agnes Erkens**

Montag, 28.09.26 | 14.30 Uhr bis

Donnerstag, 01.10.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 451,00 € | Andere 505,00 €

### 616-26 **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, 13.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 15.11.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 234,50 € | Andere 270,50 €

## 617-26 Heilsames Singen im Advent - „Wachet auf, ruft uns die Stimme!“

**Die heilsame Kraft von Körper, Atem, Stimme erfahren.**

„Wachet auf, ruft uns die Stimme!“, so die Zeile des adventlichen Bachchorals. Die Stimme, die in den Advent hineinruft, ist voller Kraft und Klarheit. Dieser Workshop ist eine Einladung für eine Auszeit im Advent. In jedem/jeder schlummert eine kraftvolle Stimme, die wieder geweckt werden möchte. Jeder Mensch wird mit einer Stimme zum Singen geboren. Der Klang unserer Stimme ermöglicht es bei uns selbst anzukommen, da er den Zugang zu unserer tieferen Bewusstseins- und unserer Lebenskraft und Spiritualität ermöglicht. Der Klang unserer Stimme öffnet unser Herz und „stimm“uliert unsere Selbstheilungskräfte. Er beruhigt und zentriert uns in Körper und Geist. Wir erfahren wie die Schwingungen durch eigene Klänge und Töne auf unser ganzheitliches Sein wirken. Durch leicht nachvollziehbare Körper- Atem und Stimmübungen können wir unsere Stimme entdecken und finden, und die heilsame Kraft wahrnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte sehr bequeme Kleidung und warme Socken, eine großzügige warme Unterlage, zwei großzügige „Wohlfühl“-Decke und eine flache Kopfunterlage mitbringen.

**Leitung: Agnes Erkens**

Freitag, 04.12.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 06.12.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 364,00 € | Andere 400,00 €

\* \* \*

# 7 DER GLAUBE IM JAHRESKREIS

## VOR OSTERN

### 701-26 Vorösterliches Wochenende „Tage mit Fragezeichen“

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

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann

Freitag, 20.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 22.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

### 702-26 Vorösterliches Wochenende Die Lesungen der Osternacht

Die beiden Jünger auf dem Weg nach Emmaus erkennen ihren auferstandenen Herrn nicht, der mit ihnen gemeinsam unterwegs ist. Uns mag es manchmal ähnlich ergehen – dass wir uns zwar mit dem irdischen Jesus der Evangelien vertraut fühlen, aber Schwierigkeiten haben, ihn mit dem österlichen Christus des Glaubens zu verbinden. „Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht“ (Lk 24,27). Das tut auch der lange Wortgottesdienst der Osternacht mit seinen sieben alttestamentlichen Lesungen. Aber warum wird da ausgerechnet der Schöpfungsbericht aus dem Buch Genesis gelesen, warum die so schwierige „Bindung Isaaks“? Mit diesen Lesungen wollen wir uns auf den Weg Richtung Ostern begeben, in der Hoffnung, mit den Emmaus-Jüngern dem Herrn dann beim Brotbrechen zu begegnen.

**Leitung:** P. Ralph Greis OSB

Freitag, 27.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 29.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## Die Kar- und Ostertage

**Vorträge am 02., 03. und 04.04.2026 von 10 - 11 Uhr**

In den Kar- und Ostertagen nehmen wir Gäste auf, die diese Tage gerne bei uns verbringen möchten.

Am Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag hält ein Mönch vormittags jeweils einen Einführungsvortrag zur Liturgie dieser besonderen Zeit. Die Gottesdienst- und Gebetszeiten in der Abteikirche bieten unseren Gästen dann genügend "Programm".

**Vorträge: P. Elmar Salmann OSB**

Montag, 30.03.26 bis Freitag, 12.04.26

## PFINGSTEN

703-26 (Pfingst-)Besinnungswochenende

**„Komm herab, o Heiliger Geist, der die finstre Nacht zerreißt, strahle Licht in diese Welt“ (Pfingstsequenz).**

Ein Wochenende für Gespräche, Stille, Gottesdienst, Wanderung.

**Leitung: P. Daniel Hörnemann OSB**

Freitag, 22.05.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 24.05.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## IM ADVENT

704-26 Adventliches Wochenende

**„Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt, darauf sie all ihr Hoffnung stellt?“ (Friedrich von Spee).**

Betrachtung von hoffnungsvollen Adventsliedern aus schweren Zeiten. Zeit für Stille, Gespräche, Gottesdienste.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann

Freitag, 27.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 29.11.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 705-26 Adventliches Wochenende

„Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt, darauf sie all ihr Hoffnung stellt?“ (Friedrich von Spee).

Betrachtung von hoffnungsvollen Adventsliedern aus schweren Zeiten. Zeit für Stille, Gespräche, Gottesdienste.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann

Freitag, 04.12.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 06.12.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

## 706-26 Adventliches Wochenende

**Zwischen den Jahren und Zeiten**

Ausgehend von der Spannung zwischen dem Kalender- und Kirchenjahr, geht es um den menschlichen und kulturellen Umgang mit der Zeit, ihren Rhythmen und Übergängen wie den Zeitläuften in Gesellschaft, Religion, Politik.

**Leitung:** P. Elmar Salmann

Freitag, 11.12.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 13.12.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 186,00 € | Andere 213,00 €

## 707-26 Adventliches Wochenende

### Zwischen den Jahren und Zeiten

Ausgehend von der Spannung zwischen dem Kalender- und Kirchenjahr, geht es um den menschlichen und kulturellen Umgang mit der Zeit, ihren Rhythmen und Übergängen wie den Zeitläuften in Gesellschaft, Religion, Politik.

**Leitung:** P. Elmar Salmann

Freitag, 18.12.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 20.12.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 186,00 € | Andere 213,00 €



## 710-26 Weihnachtszeit und Jahreswechsel

In der Zeit „zwischen den Jahren“, vom 28.12.2026 bis zum 03.01.2027, sind uns Einzelgäste sehr willkommen. In diesen Tagen bieten wir allerdings kein begleitendes Programm an, sodass Sie die Zeit frei gestalten können. Einen guten Rahmen bietet die Teilnahme an den Gebetszeiten und Gottesdiensten in der Abteikirche.

## 8 ZIELGRUPPEN

### ALLEINLEBENDE

#### 801-26 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 Kreis 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-Schneider

Freitag, 27.02.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 01.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 245,00 € | Andere 281,00 €

### BERUFSGRUPPEN

#### 802-26 Exerzitien für Sakristan\*innen

##### Mit Jesus zu Gast in Bethanien

Wenn Jesus bei seinen Freundinnen Maria und Martha in Bethanien einkehrt, dann versieht die treusorgende Martha irgendwie den „Küsterdienst“, während Maria schon beim „Wortgottesdienst“ dem Herrn zu Füßen sitzt. Es sollte nicht darum gehen, sich in der einen oder in der

anderen wiederzufinden – sie sind Schwestern und gehören zusammen. So wichtig und unverzichtbar der Dienst der Sakristan\*innen ist, sollte doch ihre eigene Nähe zum Herrn nicht darunter leiden. In diesen Tagen soll dafür Zeit sein – die Gerlever Sakristane kümmern sich! Gemeinsam wollen wir uns dem Herrn zu Füßen setzen, miteinander über das sprechen, was uns bewegt, und mit der Bibel schauen, wie wir das eine tun können, ohne das andere zu lassen.

**Leitung: P. Ralph Greis**

Montag. 04.05.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 08.05.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 356,50 € | Andere 416,50 €

## FRAUEN

### 803-26 **Zeit für dich** **und dein ungeborenes Baby**

**Eine besondere Verbindung in der Schwangerschaft!**

Gönn dir in deiner Schwangerschaft bewusst ruhige Momente voller Geborgenheit und Vorfreude. Spüre die Verbindung zu deinem ungeborenen Baby, lausche in dich hinein und genieße diese besondere Zeit. Stille, Entspannung und Innehalten helfen dir, ganz bei dir und deinem Baby anzukommen.

Sanfte Bewegung, kreative Methoden und achtsame Rituale begleiten dich durch dieses Wochenende. In einer wohltuenden Atmosphäre hast du die Möglichkeit, anderen Schwangeren zu begegnen, Erfahrungen auszutauschen und die umliegende Natur für eine Mama-Auszeit zu nutzen.

Dieses Seminar richtet sich an Schwangere von der 12. bis zur 35. Schwangerschaftswoche – egal, ob du dein erstes Kind erwartest oder bereits Mama bist.

Bitte bringe dir gemütliche Kleidung und warme Socken mit.

**Leitung: Christina Holtermann**  
**Simone Langenohl**

Freitag, 20.03.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 22.03.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 360,00 € | Andere 360,00 €

## 804-26 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 Atemschröpfens, 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, 09.11.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 13.11.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 425,50 € | Andere 488,50 €



## GESCHWISTER

### 805-26 Besinnungswochenende für Geschwister und Interessierte

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. 18.09.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag 20.09.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

# GROßELTERN

## 806-26 Großeltern heute - zwischen Tradition und Moderne

### Großeltern gerne - aber WIE kann das gehen?

Ein Seminar für Großeltern

Egal, ob Sie als Oma und Opa im Duo engagiert sind, oder als Einzelperson, ob von leiblichen Enkelkindern oder eine Großeltern-Wahlbeziehung leben, Sie sind willkommen.

Wir wollen uns austauschen, Neues und voneinander lernen, über diese so wichtige Aufgabe des Groß-Eltern-Seins.

Wie kann es immer besser gelingen altes und neues Wissen sowie Erleben zu einer harmonischen Gesamtbeziehung zu kreieren, ohne unsere eigenen aktuellen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

In entspannter und doch sicherlich spannender Atmosphäre wollen wir darüber mit einer Vielfach-Großmutter und erfahrenen Beraterin gemeinsam sinnieren.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt in einer wunderbaren naturnahen Umgebung des Klosters und den Angeboten der Abteikirche.

**Leitung: Gabriele Polfuß**

Montag, 27.07.26 | 17.30 Uhr bis

Mittwoch, 29.07.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

## MENSCHEN AN LEBENSWENDEN

### 807-26 **Ruhestand und jetzt?**

**Wie kann es gelingen einen zufriedenen Ruhestand zu erleben?**

Zufriedenheit im Alter, ist das möglich?

Ein Seminar für Frauen und Männer über 65 Jahre, schon im Ruhestand oder noch berufstätig sinnieren mit der

erfahrenen Lebensberaterin über die aktuelle Lebenssituation.

Sie sollten offen sein für einen Austausch, aber auch für Impulse und Anregungen und neugierig sein, ob und was diese Lebensphase für SIE vielleicht noch bereithält.

Alles kann, nichts muss und der Blick richtet sich auf DAS, was noch möglich ist und nicht nur auf DAS, was nicht mehr geleistet werden kann.

**Leitung: Gabriele Polfuß**

Freitag, 23.01.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 25.01.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

### 808-26 **"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 Verlust-erfahrung mindestens drei Monate zurückliegt!

**Leitung: Gisela Scharf**

Freitag, 10.04.26 | 16.00 Uhr bis

Sonntag, 12.04.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 275,00 € | Andere 302,00 €

## 809-26 **Wochenende für Menschen, die in ihrem Leben Um- und Abbrüche erfahren haben**

**...und dann...!?!**

Ein Wochenendseminar für Menschen, die in ihrem Leben Um- und Abbrüche erfahren haben. Dies kann im privaten- oder beruflichen Kontext oder auch bezogen auf ihre Gesundheit geschehen sein.

Was können wir tun, um diese Erfahrungen in unser Leben zu integrieren, vielleicht sogar daraus lernen – um dann gestärkt und kraftvoll weiter auf unserem Lebensweg voranzuschreiten.

Behutsam, freundlich und respektvoll wollen wir gemeinsam auf diese Erfahrungen schauen und sie, wenn möglich, würdigen und verabschieden.

Mithilfe der erfahrenen Lebensberaterin, mit Körper- und Sinneswahrnehmungen, der Natur im Umfeld des Klosters wollen wir uns diesen besonderen und belastenden Lebenserfahrungen widmen.

Wetterfeste- und bequeme Kleidung ist dabei hilfreich.

**Leitung: Gabriele Polfuß**

Freitag, 17.04.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 19.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 233,00 € | Andere 269,00 €

## 810-26 Sinn- und werteorientiert im Alter reifen - eine spannende Herausforderung

**Älter werden als Chance innerlich reifer zu werden und in einen sich weitenden Horizont hinein zu wachsen - trotz mancher Einschränkungen**

Welche Erfahrungen machen Sie damit? Was ist vielleicht noch ergänzend nötig, um innerlich zufriedener oder auch spirituell reifer zu werden? Wenn ich mit zunehmendem Alter auf mein Leben zurückblicke, was erkenne ich als besonders wertvoll an? Was erfüllt mich, vielleicht trotz zunehmender Einschränkungen, mit Dankbarkeit und Zufriedenheit? Glanzvoll kann das Leben erscheinen, wenn ich erkenne, dass sich ein goldener Faden durchs Leben gezogen hat, der alles Schwere und Leidvolle mit in meinem Lebensteppich einwebt und diesem einen himmlischen Glanz verleiht. Dazu können biographisch-orientierter Austausch untereinander und spirituelle Impulse helfen.

**Leitung: Brunhilde Oestermann-Giersch**

Dienstag, 23.06.26 | 10.00 Uhr bis

Donnerstag, 25.06.26 | 13.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 319,50 € | Andere 357,50 €

## 811-26 Unterwegs mit meiner Trauer - in eine veränderte Zeit

**Auseinandersetzung mit der eigenen Trauer bei nachdenklichem und kreativem Tun**

Der Tod eines Menschen ist eine große Herausforderung. Jemanden zu verlieren, den man gern hatte, tut weh und verändert das Lebensgefüge.

Vieles, was vorher lieb, gewohnt und vertraut war, bekommt einen neuen Stellenwert und Veränderungen müssen gestaltet werden.

Anhand von Trauermodellen, aber auch in gemeinsamen Aktionen wie Wandern und Film besteht die Einladung, sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen. Es sollen Besinnung und Austausch nicht zu kurz kommen, aber auch Zeiten von Gespräch und Schweigen sich

abwechslern. Es wird in diesen Tagen auch Gelegenheit geben, an den Gebetszeiten der Mönche teilzunehmen. Der Kurs spricht vor allem Menschen an, deren Verlust länger als drei Monate zurückliegt  
Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung!

**Leitung:** Petra Kleene  
Maria Jansen,

Freitag, 06.11.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 08.11.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 321,00 € | Andere 357,00 €

## OBLATEN

### 812-26 Exerzitien für Oblaten

**Gottesehrfahrungen in der Bibel und in unserem Leben.**

Impulse - Einzelarbeit - Austausch in der Gruppe

**Leitung:** P. Christian Brüning OSB

Freitag, 17.04.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 19.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 €

### 813-26 Exerzitien für Oblaten

**Gottesehrfahrungen in der Bibel und in unserem Leben.**

**Leitung:** P. Christian Brüning OSB

Montag, 05.10.26 | 17.30 Uhr bis

Freitag, 09.10.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):  
Bistum Münster 356,50 € | Andere 416,50 €

## PAARE

### 814-26 Auf dem Weg in die Ehe

„Wir trauen uns!“

Glaube, Vertrauen, Treue in unserer Beziehung. Eine Intensivzeit zur Vorbereitung: Gespräche, Gottesdienst, Nachdenken über die eigene Beziehung, über das gemeinsame Leben, über die Trauung.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann

Freitag, 06.03.26 | 17.30 Uhr bis

Samstag, 07.03.26 | 19.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 141,00 € | Andere 141,00 € **pro Person**

### 815-26 Partnerschaftsseminar

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

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

**Leitung:** P. Sebastian M. Debour  
Gabriele Polfuß

Freitag, 24.04.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 26.04.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 235,00 € | Andere 275,00 € **pro Person**

### 816-26 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, 28.08.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 30.08.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 235,00 € | Andere 275,00 € **pro Person**

817-26 **Ein Wochenende für Paare jeden Alters**  
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Martin Buber).

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

Zeiten für Gespräche, Stille,  
Gottesdienst.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann OSB

Freitag, 23.10.26 | 17.30 Uhr bis

Sonntag, 25.10.26 | 16.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 191,00 € | Andere 231,00 € **pro Person**



## PRIESTER, DIAKONE UND ORDENSLEUTE

### 818-26 Exerziten für Menschen in geistlichen Berufen

„Der Mensch – Krone der Schöpfung und jenseits von Eden?“

Einblicke in die Anfangskapitel der Heiligen Schrift.  
Zeiten für Gespräch, Stille und Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abtei.

**Leitung:** P. Daniel Hörnemann OSB

Montag, 16.03.26 | 10.30 Uhr bis

Freitag, 20.03.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 451,00 € | Andere 451,00 €

### 819-26 Exerziten für Menschen in geistlichen Berufe

**Magische Orte des Lebens und der Religion**

Wo bin ich zu Hause, wohin möchte ich aufbrechen? Es gibt in der Bibel, der Religions- und Kulturgeschichte viele Orte der Orientierung, des Neuanfangs, des Gebetes, der Gottesspur. Es sind Höhlen, Berge, Gärten, Wüsten, Meere, Tempel, Landschaften, Orte der Literatur, der Bildung und sozialen Formung (Schulen, Gerichte, Hospitäler, Theater), aber auch der Innerlichkeit (Stille, Leere, Liturgie, Wallfahrt). In diesen Tagen suche wir einige von ihnen auf, die für die heutige Frömmigkeit und Stilbildung des Christentums wie zu einer Neuentdeckung der Gegenwart Gottes im Alltag hilfreich sein könnten.

**Leitung:** P. Elmar Salmann OSB

Montag, 14.09.26 | 10.30 Uhr bis

Freitag, 18.09.26 | 10.00 Uhr

**Kosten** (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):

Bistum Münster 451,00 € | Andere 451,00 €

# Kurssuche nach Referentinnen und Referenten

	<u>Seite</u>
Altmann, Uta	58
Baier-Terstegen, Gabriele	71, 72
Bechstein, Manfred	55
Brinkmeier, Dr. Michaela	43, 51, 77
Brüning, P. Christian	95
Damm, Pfr. Tom	46
Decamotan, Anne	30, 50
Debour, P. Sebastian M.	32 – 34, 40, 96
Diecker, Maria	65
Diekmann, Sr. Ulrike	35, 37
Donath, Beatrice	48
Eichen, Anja	74
Ecker, Jana	46
Erkens, Agnes	76, 79, 82
Genz, Bernd	73
Goldnau-Pickhardt, Ingrid Maria	38, 39
Greis, P. Ralph	25, 27, 83, 87
Hammes, Tom	66
Hinse-Schnidder, Ursula	87, 89

	<u>Seite</u>
Hofnagel, Jens	68
Holtermann, Christina	88
Hörnemann, P. Daniel	26, 83, 84, 85, 96, 97, 98
Jansen, Maria	94
Kalitta-Kremer, Carola	47
Kleene, Petra	65, 94
Krüger, Anette	59, 60, 61
Langenohl, Simone	88
Levenig-Erkens, Elisabeth	32
Luerweg, Anne	45, 52
Michel, Ruth Maria	41, 42
Müller, Marion	56
Münzer, Barbara	66 - 68
Oesterheld, Lisa F.	52
Oestermann-Giersch, Brunhilde	94
Osterhoff-Genz, Katja	73
Polfuß, Gabriele	40, 50, 90, 91, 92, 93, 96
Pfister, Michael	74
Ruppert-Ebner, Annette	70

	<u>Seite</u>
Salmann, P. Elmar	28, 29, 85, 86, 98
Scharf, Gisela	92
Schmitt, Gisela	76, 78
Schmitz, Wolfgang	64
Scholz, Martin	46, 49
Schwarz, Andrea	35, 37, 43, 45
Schweizer, Erika	36
Smit, Marie Theres	54, 55, 58
Steinberg, Silvia	44, 49
Stockmann, Monika	65
Stolzenberger, Barbara	57
Timm, Martin	69, 70
Thien, Ulrich	63
Weber, Br. Matthäus	30, 31, 39, 40, 62, 64, 72
Wedding, Theo	78
Wedeking, Elisabeth	74
Wenning-Schmitz, Annette	64, 81
Wullhorst, Heinrich	70

# 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. Kranken-  
schwester, [www.uta-altmann.de](http://www.uta-altmann.de)



## Gabriele Baier-Terstegen

geb. 1958, Kunstpädagogin in der  
Erwachsenenbildung,  
Vordiplom Kath. Theologie – Tübingen,  
Kreativcoach mit den Schwerpunkten Selbst-  
erfahrung und Spiritualität



## Manfred Bechstein

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



## Dr. Michaela Brinkmeier

geb. 1968,  
Germanistin, Märchenerzählerin (Erzähler-  
Gilde der Europ. Märchengesellschaft), Har-  
fenspielerin, Harfentherapeutin, Autorin, Me-  
ditationslehrerin, Klangtherapeutin, Klangpä-  
dagogin und Kursleiterin Klangmeditation



## P. Christian Brüning OSB

geb. 1959,  
Eintritt 1978, Dr. theol.,  
Promotion in Altem und Neuem Testament



**Tom Damm**

geb. 1965,  
Ev. Pfarrer,  
Poet und Filmpädagoge,  
Seminarleiter für Waldbaden



**Anne Decamontan**

geb. 1979,  
verheiratet und Mutter von drei Kindern,  
Dipl. Theologin,  
kaufmännische. Ausbildung,  
Trauerrednerin,  
Hypno-Mastercoach (DVH)



**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](http://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](http://www.schriftkunsteichen.com)



### **Jana Ecker**

Musikpädagogin (B.Mus.),  
Kirchenmusikerin,  
Entspannungstrainerin (zert.),  
Klangpraktikerin,  
Seminarleiterin für Waldbaden  
Gründerin des Unternehmens „Music + Soul“  
[www.jana-ecker.de](http://www.jana-ecker.de)



### **Agnes Erkens**

professionelle Sängerin mit dem Schwerpunkt  
im klassischen Liedgesang und dem  
geistlichen Liedgut des Abendlandes  
ganzheitliche Stimmbildnerin für Gesang und  
Sprache, erfahrene und zertifizierte Lehrerin  
für Alexander-Technik und persönliche  
Stimmentwicklung nach Kristin Linklater  
Körper-, Atem-, Stimmtherapeutin  
tätig in Entspannungs- und Bewegungsarbeit  
sowie freiem Ausdruckstanz,  
erfahren in der craniosacralen biodynamischen  
Traumaaarbeit  
[www.koerper-atem-stimme.com](http://www.koerper-atem-stimme.com)



### **Katja Osterhoff-Genz**

geb. 1969, Goldschmiedemeisterin, seit 1999 selbstständig 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



### **P. Ralph Greis OSB**

geb. 1972,  
Eintritt 2002 (Abtei Dormitio/Jerusalem),  
Dr. Theol., seit 2016 in Gerleve, A-Examen  
Kath. Kirchenmusik  
(Foto Jörg Schellschmidt)



### **Tom Hammes**

geb. 1964  
Religionspädagoge  
über 20 Jahre Wallfahrer,  
Referent für Resilienz und Achtsamkeit



### **Ursula Hinse-Schnidder**

geb. 1951,  
Dipl.- Sozialpädagogin,  
Gestalttherapeutin



### **Lars Hofnagel**

geb. 1970,  
Dipl. Theologe, kath. Priester,  
Studierendenpfarrer und Gemeindeseelsorger,  
vierjährige Fortbildung und Vertiefung „Analytische Psychologie (C.G. Jung) und Seelsorge“,  
geistlicher Begleiter im Erzbistum Paderborn.



### **Christina Holtermann**

Geb. 1987  
Zwei Kinder  
Sozialpädagogin B.A.  
Systemische Therapeutin  
Seit 2017 in der katholischen Schwangerschaftsberatung tätig.



### **P. Daniel Hörnemann OSB**

geb. 1955, Eintritt 1974, Dr. theol.,  
Promotion in Praktischer Theologie und Altem Testament



### **Maria Jansen**

exam. Altenpflegerin,  
EA Hospizbegleiterin,  
Palliativfachkraft,  
SAPV Koordinatorin,  
Psychoonkologische Fortbildung DKG,  
Trauerbegleiterin



### **Carola Kalitta-Kremer**

geb. 1962,  
Dipl.-Kommunikationswirtin (HdK, Berlin),  
selbstständige Trainerin, Mediatorin und Coach ([www.christliches-coaching.com](http://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,  
Krankenhausseelsorgerin,  
Trauerbegleiterin



### **Anette Krüger**

Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Qi Gong-Lehrerin,  
bis 2006 Dozentin der Ärztekammer Westfa-  
len/Lippe für Qi Gong,  
eigenes Institut für Qi Gong im Münsterland,  
Sängerin (heilende Lieder, jiddische Lieder, Im-  
provisationen), Trainerin für Stressmanagement  
und Burn-Out-Prophylaxe,  
[www.innereslaecheln.de](http://www.innereslaecheln.de)



### **Simone Langenohl**

Geb. 1979  
Zwei Kinder.  
Dipl. Sozialpädagogin/ Sozialarbeiterin  
NLP- Practitioner  
Systemische Beraterin  
Systemische Therapeutin i.A.  
Seit 2017 in der katholischen Schwanger-  
schaftsberatung tätig.



### **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 meditieren  
dem Tanzen und Begleitung von Tanzreisen



### **Anne Luerweg**

geb. 1958  
über 30 Jahre Erfahrung als Palliativfachkraft  
psychoonkologische Fortbildung  
Kommunikation, Ressourcenarbeit  
Phantasiereisen, Entspannungsübungen  
10 Jahre Krankenhausseelsorgerin



### **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)  
Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



### **Lisa Oesterheld**

geb. 1957,  
Pastoralreferentin i. R.,  
bis 2021 Leiterin des Sachbereiches Spiritua-  
lität im Bischöfl. Offizialat Vechta, Geistliche  
Begleiterin und Kursleiterin von Exerzitien  
und Schreibseminaren, Buchautorin „Beten  
mit dem Bleistift – ein Übungsweg“,  
[www.lisaoesterheld.de](http://www.lisaoesterheld.de)



### **Brunhilde Oestermann-Giersch**

geb. 1958  
Dipl. Theologin/Pastoralpsychologin  
Pastoralreferentin i.R.  
Ethikberatung im Gesundheitswesen Coach  
[www.Sinn-Leben-Coaching.de](http://www.Sinn-Leben-Coaching.de)



**Gabriele Polfuß**

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



**Dr. Michael Pfister**

Jg. 1990,  
Studium der Kath. Theologie, Germanistik und  
Erziehungswissenschaften in München;  
Dr. theol. (Mittlere und Neuere Kirchengeschichte); tätig als Akademischer Rat am  
Seminar für Mittlere und Neuere Kirchengeschichte der Universität Münster,  
vielfältige Forschung zum Zusammenspiel von  
Theologie, Glaube und Gesellschaft im 19.  
und 20. Jahrhundert.

Bayerischer Münsteraner mit Leseleidenschaft  
und Freude an Diskussionen und Erfahrungsaustausch zu Texten, Gott und der Welt.



**Anette Ruppert-Ebener,**

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 Gesprächs-  
führung), „Personenzentrierte Gesprächs-  
führung“ nach C. Rogers sowie „Notfallseelsorge  
und Krisenintervention



### **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-  
Unterrichtgruppen und inklusiven Projekten,  
Komponistin von neuen geistlichen Liedern.



### **Wolfgang Schmitz**

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



### **Martin Scholz**

geb. 1965,  
Diplom-Ingenieur,  
Personalberater,  
Psychologischer Berater,  
Benediktineroblate.  
[www.martin-scholz-seminare.de](http://www.martin-scholz-seminare.de)



**Andrea Schwarz**

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



**Dr. Erika Schweizer**

geb. 1957  
Studium der ev. Theologie  
Pastorin i.R.  
Bibliodrama-Ausbildung  
Heilpraktikerin Psychotherapie



**Marie Theres Smit**

geb. 1959,  
Dipl.-Pädagogin,  
Übungsleiterin für Gesundheits- und Präventi-  
onssport mit dem Schwerpunkt Haltung und  
Bewegung,  
zertifizierte Entspannungspädagogin.



**Silvia Steinberg,**

freiberufliche Dozentin in der Aus-, Fort- und  
Weiterbildung von Pflegefachkräften,  
Erzieher/innen und Betreuungskräften.  
Schwerpunkte: Gesundheitsförderung und  
Resilienz, Palliative Care, Spiritualität und  
Natur, Demenz



**Monika Stockmann,**

geb. 1960,  
zertifizierte Gäste- und Kirchenführerin,  
ADFC Tourenleiterin  
Verwaltungsangestellte



### **Barbara Stolzenberger**

Dipl.Theologin,  
Geistliche Begleiterin (IMS),  
Gruppenpädagogin (tFTZI),  
RAB-Diplom



### **Martin Timm**

Geb. 1961

Ausbildungen als Fotolaborant und Fotograf,  
Fotoschule Kiel, Studium Fotolingenieurwesen  
Assistenzen bei Werbe- und  
Architekturfotografen, Ausstellungen in  
Deutschland, Frankreich, Italien, Preisträger  
*Fuji Shooting Star*, Ateliers in Köln, Freier  
Berater und Dozent für Fotoindustrie-  
Unternehmen,  
Freier Dozent für Spezialthemen der  
Fotokunst an div. Institutionen

„Jury-Mitgliedschaften bei  
Fotowettbewerben, Autor beim Fotoforum-  
Verlag:

- Lehrbuch *Die Kunst der  
Architekturfotografie*

- Lehrbuch *Haiku fotografieren* (Deutscher  
Fotobuchpreis sowie ICMA-Award)

Mitbegründer der Fotokunst-Akademie  
*WennHeldenReisen*, Heute bundesweit tätig  
als freier Dozent, Autor und Coach, Lebt im  
Münsterland

(Foto: Birgitta Petershagen, Köln)



### **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



### **Theo Wedding**

geb. 1948,  
Staatsexamen Theologie und Physik,  
Gymnasiallehrer, Weiterbildung Familien-  
therapie und Musiktherapie,  
28 Jahre Leiter einer Familien Beratungs-  
stelle,  
30 Jahre Chorleiter in verschiedenen Chören  
und Projekten



### **Elisabeth Wedeking**

Jg. 1990, Organisationsberaterin für kirchliche  
Einrichtungen in der Wohlfahrtspflege,  
Referentin in der Erwachsenenbildung  
(Bildungsmanagement sowie Kursarbeit) im  
Erzbistum Paderborn,  
Coach mit System und Spiritualität (DGfC),  
versch. methodische Weiterbildungen.  
Studium der Betriebswirtschaft, Germanistik  
und katholischen Theologie



### **Annette Wenning-Schmitz**

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



### **Heinrich Wullhorst**

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

- Bücher:** Reichhaltiges Angebot aus verschiedenen theologischen Disziplinen: Bibel – Dogmatik – Moraltheologie – Pastoral – Liturgie – Philosophie – Religionspädagogik, spirituuell-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



## 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](mailto: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](mailto:kontakt@abtei-gerleve.de)

## Postadresse

Benediktinerabtei Gerleve

Gerleve 1

48727 Billerbeck

