Zum Geleit

Von watenden Lämmern, schwimmenden Elefanten und tauchenden Literaten

„Papst Gregor der Große hat in seinem Vorwort zur Auslegung des Hiob-Buches einen interessanten Gedanken festgehalten: Das Wort Gottes rege kluge Leute ebenso an wie einfache. Es nähre die Kleinen mit lebenswichtiger Nahrung und führt die Klugen zum Staunen. „Es ist wie ein Fluss seicht und tief, in dem sowohl das Lamm waten und der Elefant schwimmen kann.“ Erich Garhammer, Am Tropf der Worte

Liebe Gäste, lieber Kursteilnehmer*innen, liebe Interessierte

Es grasen zwar ab und zu Schafe vor unserem Exerzitienhaus, aber mit den schwimmenden Elefanten hat es im Münsterland so seine Schwierigkeit. Und trotzdem finde ich dieses kraftvolle Bild schön, das Papst Gregor der Große für das Wort Gottes gebraucht.

Das Wort Gottes nährt und regt zum Staunen an. Diesem Wort Gottes hat sich auch wieder das neue Kursprogramm verpflichtet, dass sie nun in den Händen halten.
In ganz unterschiedlichen Interpretationen bleiben wir diesem Wort verpflichtet. Es soll nähren und zum Staunen bringen.
Ich danke an dieser Stelle allen, die durch ihre Arbeit und Bereitschaft zu diesem Kursprogramm beigetragen haben.

Wer weiß - vielleicht sehen wir im Erleben der Besinnungstage und im Besuchen von Veranstaltungen und Gottesdiensten, im Hören auf Gottes Wort ja wirklich ‚watende Lämmer und schwimmende Elefanten.'

Bruder Matthäus Weber, OSB

**Die Fotografien in diesem Heft, die alle in der Umgebung der Abtei Gerleve entstanden sind, haben uns freundlicherweise Frau Teuwisse, Frau Bühner-Nellessen, P. Christian Brüning OSB und Herr Thomas van der Veen zur Verfügung gestellt.*

Inhaltsverzeichnis Seite

Leitbild des Hauses Ludgerirast 7

Geistliche Begleitung 9

Informationen zum Aufenthalt 10

Hausinformationen 11

Kursangebote 2027 nach Datum 17

Kursangebote 2027 nach Themen 27

1 Benediktinische Impulse 27

Glaube und Leben 27

Kurs-Reihe: Glaube und Leben 28

2 Meditation 30

Christliche Meditationspraxis 30

Kontemplation 31

Meditierendes Tanzen 32

Zen-Meditation 33

3 Glaube und Selbsterfahrung 36

Bibliodrama und Bibliolog 39

Eigene Lebensgeschichte 39

Einzelexerzitien 40

Gestalt-Exerzitien 41

4 Spirituelle Oasen **43**

Mein Leben im Licht der Bibel 43

Quellen der Lebensenergie 44

5 Gesundheit und Sport **57**

Atem 57

Feldenkrais 58

Ganzheitliches Wohlbefinden 59

Qi Gong 63

Radwandern 66

Wandern 69

Yoga 73

6 Glaube und Kunst **76**

Filmexerzitien 76

Fotografie 76

Gestalterische Kreativität 79

Goldschmiedekunst 80

Kalligraphie 81

Kunst 82

Musik 83

7 Der Glaube im Jahreskreis **91**

Vor Ostern 91

Pfingsten 92

Im Advent 93

8 Zielgruppen **95**

Alleinlebende 95

Berufsgruppen 95

Frauen 97

Geschwister 101

Menschen an Lebenswenden 102

Oblaten 105

Paare 106

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten **109**

Unsere Referentinnen und Referenten **113**

Kunst- und Buchhandlung **128**

Klostergaststätte **129**

Klosterpforte **130**

Wegweiser nach Gerleve – letzte Umschlagseite

Gastfreundschaft und Gottsuche

Wer wir sind

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

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

Was wir anbieten

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

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

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

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

Wo wir hinwollen

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

Wie wir miteinander umgehen

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

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

Geistliche Begleitung

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 2027 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.

Die genannten Preise beinhalten das Referentenhonorar, 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: **exerzitienhaus@abtei-gerleve.de**, melden Sie sich über den Button „**Zur Anmeldung**“ auf unserer Webseite **www.abtei-gerleve.de** an oder schreiben Sie uns einen Brief. Bitte nennen Sie das Datum, die Kursnummer der Veranstaltung sowie Ihre Kontaktdaten. Sie erhalten von uns daraufhin eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Absage, falls der Kurs belegt ist.

Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung 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.

Hausinformationen

Adresse, Bankverbindung; Bürozeiten

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

Bankverbindung

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

Bitte die Kursnummer als Verwendungszweck angeben!

Öffnungszeiten der Rezeption

Montag – Donnerstag	8 – 12 und 14 – 17 Uhr
Freitag	8 – 12 und 14 – 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. Zustell-betten 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 Süßigkeiten sowie eine Station für Kaffee, Kaffeespezialitäten und Tee an.

Für Gruppen stehen drei Aufenthaltsräume 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 11. – 17.01.2027 und den Weihnachtsfeiertagen vom 24. – 26.12.2027.

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 (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen und Abendessen)	102,00 €
Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen)	94,00 €
Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich zwei Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen)	75,50 €

Tagessatz im Einzelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich einer Mahlzeit (Frühstück) **62,00 €**

Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich vier Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen und Abendessen) **196,00 €**

Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) **180,00 €**

Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich zwei Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen) **143,00 €**

Tagessatz im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) einschließlich einer Mahlzeit (Frühstück) **116,00 €**

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:

Gastgruppen *kirchlicher Träger oder andere Organisationen*	**102,00 €**

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: **exerzitienhaus@abtei-gerleve.de**
- Nutzen Sie den Button **„Zur Anmeldung“** auf unserer Homepage: **www.abtei-gerleve.de/ludgerirast**
- Schreiben Sie uns einen Brief an: Haus Ludgerirast, Gerleve 1, 48727 Billerbeck
- Rufen Sie uns an: (02541) 800-131 (**nur Informationen** – Anmeldungen bitte schriftlich).

Abmeldung

Wir bitten um 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
Januar			
08. –10.	Stille Kraft	Uta Altmann, Doris Reich	44
22. – 24.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	33
Februar			
01. – 05.	Kontemplation im Herzensgebet (für Geübte)	Br. Matthäus Weber	31
01. – 05.	Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr	Marie Theres Smit	45
05. – 07.	Märchen meditativ zum Gelingen des Lebens	Dr. Michaela Brinkmeier	45
05. – 07.	Heilsames Singen – ein Schlüssel zu uns und anderen	Agnes Erkens	83
08. – 12.	Yoga	Christina Schnorren-berg	73
12. – 14.	Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog: Fastenzeit und Ostern – biblisch betrachtet	Sr. Ulrike Diekmann Andrea Schwarz	36
12. – 14.	Ruhestand und jetzt?	Gabriele Polfuß	102
19. – 21.	Glaube und Leben: Teil 1	P. Elmar Salmann	28

Monat	Titel	Referent/in	Seite
26. – 28.	Gott als Gastgeber (Psalm 23) – Angebot zum AT	P. Daniel Hörnemann	27
26. – 28.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
26. – 28.	Stille fotografieren	Martin Timm	76
27.02.	Geistlicher Wandertag rund um das Kloster Gerleve	Br. Matthäus Weber	69
März			
01. – 08.	Ignatianische Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen	Br. Matthäus Weber	40
03. – 05.	Ich werde sichtbar – das Leben in mir will Weite	Christa Wünnerke	97
05. – 06.	Auf dem Weg in die Ehe	Christiane & Thimo Zirpel	106
08. – 12.	Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen	P. Elmar Salmann	96
12. – 14.	Vorösterliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	91
19. – 21.	Die Macht des rosa Elefanten	Anne Decamotan	30
19. – 21.	Vorösterliches Wochenende	P. Elmar Salmann	92
April			
02. – 04.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
02. – 04.	Qi Gong im Frühling	Anette Krüger	63
03.04.	Veeh-Harfe kennen- und lieben lernen	Gisela Schmitt	83

Monat	Titel	Referent/in	Seite
03.04.	Geistlicher Wandertag rund um das Kloster Gerleve	Br. Matthäus Weber	69
05. – 09.	Feldenkrais-methode	Manfred Bechstein	58
05. – 09.	Stimme als Gebet	David Ianni	85
09. – 11.	Bibliodrama	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	37
09. – 11.	Singen für die Seele	Dr. Michael Brinkmeier	86
09. – 11.	„Lichtblicke in Zeiten der Trauer“	Gisela Scharf	102
12. – 16.	Hoffnungsort Friedhof	Thorsten Wellenkötter	43
16. – 18.	Pilgern – Der Weg ist das Ziel	Tom Hammes	70
26. – 30.	Radwander-exerzitien	P. Andreas Werner	66
26. – 30.	Schriftkunst und Kalligrafie	Anja Eichen	81
28. – 30.	Sei frei – sei wild – sei wunderbar	Annedore Stein, Jörg Kühnlein	59
30.04. – 02.05.	Wochenende für Paare	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	106
Mai			
03. – 07.	Radwander-exerzitien	P. Andreas Werner	67
03. – 07.	Exerzitien für Sakristaninnen und Sakristane	P. Thaddäus Vos	96
07. – 09.	Biblische Impulse	P. Ralph Greis	27

Monat	Titel	Referent/in	Seite
07. – 09.	Gold und Silber schmieden	Katja Osterhoff-Genz, Bernd Genz	80
10. – 12.	Grün für die Seele	Silvia Steinberg	46
10. – 14.	Wandern und Filmexerzitien	Petra Kleene, Monika Stockmann	70
14. – 16.	Pfingst-Wochenende	P. Daniel Hörnemann	92
19. – 21.	Meditatives Tanzen	Elisabeth Levenig-Erkens	32
21. – 23.	Fit im Hirn	Marion Müller	60
21. – 23.	Exerzitien-Wochenende für Oblaten	P. Christian Brüning	105
24. – 28.	Ankommen – Loslassen – Kraft schöpfen	Jana Ecker	47
24. – 28.	Wandern und Filmexerzitien	Tom Damm, Monika Stockmann	71
28. – 30.	Mutter-Tochter-Seminar	Gabriele Polfuß	98
28. – 30.	Ich werde sichtbar – das Leben in mir will Weite	Christa Wünnerke	99
31.05. – 04.06.	Radwander-exerzitien	Br. Matthäus Weber	67
Juni			
04. – 06.	Auftanken und Schätze heben mit dem Züricher Ressourcen Modell	Carola Kalitta-Kremer	47
04. – 06.	Ein Wochenende mit der Veeh-Harfe	Gisela Schmitt	84

Monat	Titel	Referent/in	Seite
09.06.	Grün für die Seele – Oasentag	Silvia Steinberg	48
11. – 13.	Glaube und Leben: Teil 2	P. Elmar Salmann	29
14. – 18.	Wanderexerzitien mit Singen	Annette Wenning-Schmitz, Wolfgang Schmitz	72
22. – 24.	Die Sinn-Phonie des Älterwerdens – eine spannende Entdeckung	Brunhilde Oestermann-Girsch	103
25. – 27.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
Juli			
02. – 04.	Meditatives Bogenschießen	Maria Halm	48
05. – 09.	„Hast Du Töne?“	Theo Wedding	86
09. – 11.	Haiku fotografieren	Martin Timm	77
09. – 11.	Ein Wochenende für alleinlebende Menschen	Gabriele Polfuß	95
12. – 16.	Bibliolog Grundkurs	Sr. Ulrike Diekmann, Andrea Schwarz	38
12. – 16.	Radwander-exerzitien	Dr. Ulrich Thien	68
12. – 16.	Sommer-Yoga-Auszeit	Christina Schnorren-berg	74
23. – 25.	Auszeit mit Bewegung, Klang, Natur	Uta Altmann	61
23. – 30.	Ikonenmalen	Juliane Laufer	79

Monat	Titel	Referent/in	Seite
August			
02. – 06.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	34
06. – 08.	Qi Gong im Sommer	Anette Krüger	64
09. – 11.	Sich selbst klären, Souveränität gewinnen	Carola Kalitta-Kremer	49
13. – 15.	...weil es mir gut tut!	Petra Bortz	50
20. – 22.	Einführung in die Enneagramm-Typenlehre	Carola Kalitta-Kremer, Claudia Krüger	51
20. – 22.	Natur als Gleichnis – kontemplative Landschaft in Weite und Nähe	Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert	78
27. – 29.	Paarseminar	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	107
30.08. – 03.09.	Radwander-exerzitien	Br. Matthäus Weber	68
September			
03. – 05.	Resilienz	Beatrice Donath	52
06. – 10.	Biblische Impulse	P. Ralph Greis	28
13. – 17.	Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen	P. Daniel Hörnemann	97
17. – 19.	Gestaltexerzitien	Monika Ruge	41
17. – 19.	Meditatives Bogenschießen	Maria Halm	53
17. – 19.	Musik als Weg nach innen	David Ianni	87

Monat	Titel	Referent/in	Seite
20. – 24.	Wandern und Filmexerzitien	Petra Kleene, Maria Diecker	72
24. – 26.	Tango Argentino – bewegte Meditation zu Zweit – auch ohne Tanzpartner/in	Christa Eichelbauer	33
24. – 26.	Klang, Meditation und Entspannung für Körper, Geist und Seele	Dr. Michaela Brinkmeier	54
24. – 26.	Geschwister, wie sie unser Leben prägen	Gabriele Polfuß	101
27. – 30.	Körper, Atem, Stimme – auf dem Weg zum Selbst	Agnes Erkens	88
27.09. – 01.10.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	35
Oktober			
01. – 03.	Spiritualität der Bäume	Tom Hammes	55
04. – 08.	Kontemplation im Herzensgebet (für Geübte)	Br. Matthäus Weber	31
08. – 10.	Der Herbst als Einladung zum Leben	Andrea Schwarz	55
08. – 10.	Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Entspannung	Heike Hornung	56
08. – 10.	Zeit für dich und dein ungeborenes Kind	Simone Langenohl, Christina Holtermann	100

Monat	Titel	Referent/in	Seite
11. – 15.	Feldenkrais-methode	Manfred Bechstein	59
14. – 17.	Familien-aufstellung	Angelika Hoppe, Kathrin Buhl	39
15. – 17.	Yoga als Gebet	David Ianni	75
16.10.	Geistlicher Wandertag rund um das Kloster Gerleve	Br. Matthäus Weber	69
18. – 22.	Ein Scharing-Übungskurs für Leib, Geist und Seele	Barbara Stolzen-berger	61
18. – 22.	Exerzitien für Oblaten	P. Christian Brüning	105
22. – 24.	Glaube und Leben: Teil 3	P. Elmar Salmann	29
22. – 24.	Atem und Meditation	Marie Theres Smit	57
25. – 29.	Gestaltexerzitien	Gabriele Polfuß, P. Sebastian Debour	42
25. – 29.	Exerzitien mit der Kraft vom Erwachsen-Werden und -Sein	Marie Theres Smit	56
29.10. – 01.11.	Die Engel von Paul Klee	Erika Schweizer	82
November			
05. – 12.	Ignatianische Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen	Br. Matthäus Weber	41
05. – 07.	Wer singt, betet doppelt	Annette Wenning-Schmitz	89
05. – 07.	Ein Wochenende für Paare jeden Alters	P. Daniel Hörnemann	107

Monat	Titel	Referent/in	Seite
08. – 12.	Filmexerzitien	Lars Hofnagel	76
12. – 14.	Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog: Mit Abraham und Sara auf dem Weg	Sr. Ulrike Diekmann, Andrea Schwarz	38
12. – 14.	Unterwegs mit meiner Trauer – in eine veränderte Zeit	Petra Kleene, Maria Jansen	104
15. – 19.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	35
18. – 21.	Familien- und System-aufstellung auf biblischer Basis	Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt	40
20.11.	Geistlicher Wandertag rund um das Kloster Gerleve	Br. Matthäus Weber	69
23. – 26.	Eine Auszeit für Frauen	Ursula Hinse-Schnidder	100
26. – 28.	Qi Gong in Herbst und Winter	Anette Krüger	65
26. – 28.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	93
Dezember			
03. – 05.	Heilsames Singen im Advent – „Wachet auf, ruft uns die Stimme!“	Agnes Erkens	90
03. – 05.	Adventliches Wochenende	P. Daniel Hörnemann	93
10. – 12.	Meditationstage in völligem Schweigen	P. Sebastian Debour	35

Monat	Titel	Referent/in	Seite
10. – 12.	Adventliches Wochenende	P- Elmar Salmann	93
17. – 19.	Adventliches Wochenende	P. Elmar Salmann	94
31.12.	Tag der Meditation in vollem Schweigen	P. Sebastian Debour	35

1 BENEDIKTINISCHE IMPULSE

GLAUBE UND LEBEN

101-27 Angebot zum Alten Testament
Gott als Gastgeber (Psalm 23)

Die uralten Texte des Psalmenbuches mit all ihren Erfahrungen und Emotionen laden ein, sich selbst darin wiederzufinden. Biblische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: **P. Daniel Hörnemann OSB**

Freitag, 26.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung)**:**
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

102-27 Biblische Impulse
„Fahr hinaus auf den See“ (Lk 5,4) - Der See, die Wüste und der Berg als Orte Jesu

Jesus schreibt keine Bücher in der Studierstube, und seine Botschaft vom Reich Gottes ist keine abstrakte Philosophie. Menschen, Tiere und Pflanzen spielen eine ebenso wichtige Rolle in seinem Reden und Handeln wie konkrete Orte und Landschaften. In diesen Tagen wollen wir gemeinsam mit dem Herrn auf den See Genezareth hinausfahren, uns in die judäische Wüste zurückziehen und auf den Berg Tabor steigen. All diese Ortslagen mit ihrer geistlichen Bedeutung gibt es auch in unseren Breiten – und in unserem eigenen Inneren.

Leitung: **P. Ralph Greis OSB**

Freitag, 07.05.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 09.05.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

103-27 Biblische Impulse

Der jüdische Jesus

Jesus, Maria, die Jüngerinnen und Jünger Jesu sind Juden. Ihre Heilige Schrift ist unser Altes Testament, und sie feiern die jüdischen Feste. Wenn ein gutes halbes Jahrhundert später die Evangelien „die Juden“ als Gegner Jesu zeichnen, dann spiegelt sich darin das Bedürfnis des jungen Christentums, sich abzugrenzen von denen, die sich nicht zu Jesus als dem Christus bekennen konnten oder wollten. Grenzen zieht man am oft deutlichsten da, wo die Nähe am größten ist.
Der Blick mit wichtigen jüdischen Denkern auf das Neue Testament, auf die Pharisäer, den Schabbat und die Botschaft Jesu vom Reich Gottes kann uns auch zu einem vertieften Verständnis seiner Person führen.

Leitung: **P. Ralph Greis OSB**

Montag, 06.09.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 10.09.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,00 €

Kurs-Reihe: Glaube und Leben

Erlöstes Dasein. Bilder und Gestalten des christlichen Mysteriums
Es sollen grundlegende Metaphern der Geheimnisse des Christentums so erschlossen werden, dass ein neues Licht auf das Leben und die Glaubenswirklichkeiten selbst fällt.

104-27 Glaube und Leben I

Bilder von Welt und Schöpfung.

Was macht die Welt zum Symbol, Verweis auf eine Herkunft, einen Zuspruch, eben zur Schöpfung Gottes?

Leitung: **P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 19.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.02.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

105-27 Glaube und Leben II

Bilder von Christus und der Erlösung

Um die Gestalt Christi und das Erlösungsgeschehen haben sich je 12-15 Metaphern-Felder gebildet, die diese theologisch und lebenspraktisch auslegen und das Geheimnis offenbaren und zugleich verhüllen.

Leitung: **P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 11.06.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 13.06.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

106-27 Glaube und Leben III

Bilder von Gottes Da- und Sosein.

Es gibt in der Bibel viele Rollenbilder und Namen Gottes, in der Theologie Denkbilder. Sie sind oft verblasst oder auch kaum noch zugänglich.
Sie sollen neue Frische gewinnen.

Leitung: **P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 22.10.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

* * *

Christliche Meditationspraxis

201-27 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, 19.03.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.03.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 308,00 € | Andere 348,00 €

202-27 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, 01.02.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 05.02.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 427,50 € | Andere 487,50 €

203-27 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, 04.10.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 08.10.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 427,50 € | Andere 487,50 €

204-27 Wie ein helles Feuer brenne in uns Gottes Geist

„Mit der Kraft des Sturmes füll die Herzen, Gottes Geist“
„Gib uns offene Ohren, offene Augen, Gottes Geist“
„Wecke unsre Sinne für dein Kommen, Gottes Geist“

Tanzend unsere Herzen erfüllen lassen mit der göttlichen Geistkraft, der Ruach, die uns durchströmt und lebendig macht.
Tanzend unsere Ohren und Augen sich öffnen lassen für das Feuer und die Flamme des Lebens.
Tanzend unsere Sinne schärfen für den Geist in uns, der uns in Bewegung bringt und uns ansteckt mit unbändiger Lebensfreude.
Lassen wir uns von dieser Geistkraft, der Ruach, anstecken, nicht erstarren in unseren Gewohnheiten und unseren Ängsten und lassen wir diese Geistkraft Wohnung nehmen in uns. Sie sind herzlich eingeladen.

Leitung: **Elisabeth Levenig-Erkens**

Mittwoch, 19.05.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 21.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 302,50 € | Andere 338,50 €

205-27 Tango Argentino – bewegte Meditation zu Zweit – auch ohne Tanzpartner*in!

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei mitten in der Interaktion, im Miteinander und im nonverbalen Dialog mit einer/ einem Partner*in. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Aus ihr können,

spielerische Energie, Freude am Kontakt sowie intensive Verbindungen wachsen. Meditation und Achtsamkeitspraxis verstehen wir als Basis einer Beziehungsgestaltung voller Präsenz, Klarheit, Hingabe und Empathie. Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Im Wechsel erleben wir Phasen des Schweigens im Sitzen und Gehen und Sequenzen der Begegnung. Einzelanmeldungen ohne Tanzpartner*in sind ausdrücklich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: dicke Socken oder Schuhe mit gleitenden Sohlen.

Leitung: **Christa Eichelbauer**

Freitag, 24.09.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 26.09.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 391,50 € | Andere 418,50 €

Zen-Meditation

206-27 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, 22.01.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 24.01.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

207-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Freitag, 26.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

208-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Freitag, 02.04.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.04.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

209-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Freitag, 25.06.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 27.06.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

210-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Montag, 02.08.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 06.08.27 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 425,00 € | Andere 485,00 €

211-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Montag, 27.09.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 01.10.27 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 425,00 € | Andere 485,00 €

212-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

Leitung: **P. Sebastian M. Debour**
Montag, 15.11.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 19.11.27 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 425,00 € | Andere 485,00 €

213-27 Meditationstage in völligem Schweigen

Zen-Kontemplation im Geiste von Pater Lassalle SJ

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

Freitag, 10.12.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.12.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

214-27 Tag der Meditation in vollem Schweigen – nur für Geübte

Silvester-Zazenkai im Geiste von Pater Lassalle
"Tag für Tag ein guter Tag!" (Unmon Bun'en 9./10. Jh)

"Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Ob wir leben oder sterben, wir sind des Herrn!" (Paulus im Römerbrief 14,7f)

Diese beiden Worte geistlicher Kraft zweier Weltreligionen mögen uns durch den letzten Tag des alten Jahres hinein in den ersten Tag des neuen Jahres begleiten.

Sie mögen alle Tage unseres Lebens zusammenfassen und in sich bergen, mehr und mehr unsere Erfahrung werden.
Zazen und Kinhin in der Soto-Tradition (14 x)
Wir bitten um dezente Hosenkleidung.
Eigene Sitzkissen oder Bänkchen können mitgebracht werden.
Mittags-, Kaffee- und Abendtisch mit vegetarischer Kost.
Ein Tageszimmer steht für diesen Tag allen Teilnehmenden zur Verfügung.

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

Freitag, 31.12.27 | 10.00 Uhr bis 0.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 98,50 € | Andere 98,50 €

* * *

3 GLAUBE UND SELBSTERFAHRUNG

BIBLIODRAMA UND BIBLIOLOG

301-27 Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog: Fastenzeit und Ostern – biblisch betrachtet

Was tot war, steht auf zum Leben!

An Ostern feiern Christen die Auferstehung Jesu - was aber heißt das eigentlich genau? Und was erzählt uns die Bibel darüber? Mit Bibliolog, einer Form von Bibelarbeit in Gruppen, Impulsen und kreativen Methoden wollen wir an diesem Wochenende auf Spurensuche gehen, was die Botschaft des Osterfestes für unsere Leben bedeuten kann. Und wie man sich sinnvoll darauf vorbereiten und einstimmen kann...
Ein Wochenende für alle, die immer schon einmal mehr über dieses Fest wissen wollten oder sich ein paar Stunden der Besinnung gönnen möchten. Die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche laden zur persönlichen Vertiefung des Erlebten ein.

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

Freitag, 12.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.02.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 300,50 € | Andere 327,50 €

302-27 Bibliodrama

Der barmherzige Samariter (Luk.10,30-35)

Das Wort Bibliodrama setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen: Bibel, das griechisch-lateinische Wort für Buch, hier verstanden als das "Buch der Bücher", die Heilige Schrift, und Drama, d.h. Spiel. Es geht also nicht darum, über eine biblische Geschichte zu reden, sondern sich sozusagen in den Text hineinzubegeben und ihn als "Spielraum" im buchstäblichen Sinn zu begreifen.
Dadurch wird es möglich, eigene Lebenserfahrung und überlieferte Glaubensüberzeugungen miteinander in Kontakt zu bringen. In der engagierten Auseinandersetzung mit beiden kann der eigene Glaube sich klären und seine befreiende Kraft entfalten.
Nicht Selbsterfahrung - l'art pour l'art -, sondern leibhafte Glaubenserfahrung ist der Sinn bibliodramatischer Arbeit.
Grundhaltungen, die eine solche Form des Arbeitens ermöglichen, sind neben der Offenheit für die Botschaft Jesu, Echtheit, gegenseitige Achtung und Annahme sowie die Bereitschaft, sich miteinander in einfühlendem Verständnis zu begegnen.
Am Samstag wird es Gelegenheit für Aufstellungen oder Skulpturarbeit geben, um kontextbezogen an persönlichen Prozessen zu arbeiten.

Leitung: **Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt**

Freitag, 09.04.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.04.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 280,00 € | Andere 316,00 €

303-27 Bibliolog Grundkurs

Weil jeder etwas zu sagen hat

Wie wird die Bibel lebendig?
Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen, auslegen?
Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis?
Ein Bibliolog ist eine Methode der interaktiven Auslegung biblischer Texte in einer Gruppe, in deren Verlauf sich die Gruppe in die geschilderte Situation hineinversetzt und gemeinsam einen Text auslegt.
Der Kurs bietet das Kennenlernen und eigene Erleben des Bibliologs an, schafft darüber hinaus auch Raum die methodischen und praktischen Fähigkeiten zur Anleitung eines Bibliologs zu erlernen und zu üben.
Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab.

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

Montag, 12.07.27 | 10.00 Uhr bis
Freitag, 16.07.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 628,00 € | Andere 700,00 €

304-27 Einladung zu Besinnungstagen mit Bibliolog: Mit Abraham und Sara auf dem Weg

Zieh in das Land, das ich dir zeigen werde! (Gen 12,1)

Abraham, der Stammvater des jüdischen Volkes - von dieser großen Gestalt erzählt die Bibel im Alten Testament. Sein Vertrauen in Gott ist so groß, dass er auch uns Christen heute zu einem Vorbild im Glauben werden kann. An diesem Wochenende wollen wir ihn und seine Frau Sara auf einigen Stationen ihres spannenden Lebens begleiten, die uns vielleicht Anregungen und Hinweise für unser persönliches Leben geben können. Diese biblischen Geschichten wollen wir mit Bibliolog, einer Form von Bibelarbeit in Gruppen, meditativen Impulsen und kreativen Methoden erkunden. Darüber hinaus laden die Gottesdienste und Gebetszeiten der Mönche zur persönlichen Vertiefung des Erlebten ein.

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

Freitag, 12.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.11.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 300,50 € | Andere 327,50 €

EIGENE LEBENSGESCHICHTE

305-27 Familienaufstellung
Heilung deiner Wurzeln

Die Beziehung zu unseren Eltern prägt uns tief – sie wirkt weit über die Kindheit hinaus und beeinflusst, wie wir in unserem weiteren Leben lieben, handeln und fühlen.
In diesem Seminar öffnen wir einen geschützten Raum, um den eigenen Wurzeln achtsam mit Offenheit und Mitgefühl zu begegnen.
Mithilfe von Methoden aus der Hypnotherapie sowie dem systemischen Familienstellen begleiten wir Prozesse, in denen Verständnis und innere Heilung geschehen darf.
Für die Teilnahme ist eine psychische Stabilität Voraussetzung.
Zudem bitten wir darum, einen möglichst ausführlichen Lebenslauf beider Elternteile oder des Elternteils mitzubringen, mit dem gearbeitet werden möchte.
Weiterhin benötigen Sie einen Notizblock für Ihre Aufzeichnungen.

Leitung: **Angelika Hoppe**
Kathrin Buhl

Donnerstag, 14.10.27 | 10.00 Uhr bis
Sonntag, 17.10.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 791,50 € | Andere 845,50 €

306-27 Familien- und Systemaufstellungen auf christlicher Basis

„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 für ungelöste Fragen oder Erlebnisse in einem geschützten Rahmen mit Hilfe von Aufstellungsarbeit neue Wege zu finden, die Vergangenheit anzunehmen und im Frieden damit zu leben. Der persönliche Glaube an Gott: Vater, Sohn und Hl. Geist wird die tragende Basis in dem Seminar sein. In der Aufstellungsarbeit kann dies als große Ressource dienen.
Es ist nicht garantiert, dass jeder Teilnehmer eine eigene Aufstellung machen kann, aber JEDER wird aus den erlebten Aufstellungen neue Erkenntnisse mitnehmen können.
Somit ist dieses Seminar auch für Interessierte geeignet, die diese Methode kennenlernen möchten.
Da die Gruppendynamik in Aufstellungsseminaren eine wichtige Rolle spielt, bitten wir darum, sich nur anzumelden, wenn eine verbindliche Teilnahme bis zum Ende möglich ist.

Leitung: **Ingrid Maria Goldnau-Pickhardt**

Donnerstag, 18.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.11.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 400,00 € | Andere 454,00 €

EINZELEXERZITIEN

307-27 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

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

Teilnehmen kann, wer zu durchgehendem Schweigen fähig und bereit ist.
Die Zusage für eine Teilnahme an den Einzelexerzitien entscheidet sich in einem Vorgespräch mit dem Referenten.

Leitung: **Br. Matthäus Weber**

Montag, 01.03.27 | 14.30 Uhr bis
Montag, 08.03.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 748,50 € | Andere 868,50 €

308-27 Ignatianische Einzelexerzitien

Einzelexerzitien in durchgehendem Schweigen

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

Leitung: **Br. Matthäus Weber**

Freitag, 05.11.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 12.11.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 748,50 € | Andere 868,50 €

GESTALT-EXERZITIEN

309-27 Gestaltexerzitien

Wege zur Gelassenheit

Gestaltexerzitien verbinden gestalttherapeutische Elemente und geistliche Übungen. In der Gestalttherapie geht es um ein ganzheitliches Gewahrsein des eigenen Lebens, während Exerzitien den eigenen Glauben vertiefen helfen. Je bewusster wir uns wahrnehmen, umso selbstbewusster können wir leben.
"Lassen" ist ein vielschichtiges Thema: zulassen, freilassen, loslassen, überlassen und weglassen, um nur einige Stichworte zu nennen. An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, der Spur des Lassens zu folgen und

nachzuspüren, um sich am Ende mit mehr Gelassenheit im Alltag zu bewegen. Gespräche, Meditation und Leibarbeit unterstützen dabei das eigene Erforschen ebenso wie biblische Impulse und Einzelarbeit in Stille. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Ein von und für uns gestalteter Gottesdienst in der Kapelle bildet am Sonntag den Abschluss.
Vegetarische Kost zur Unterstützung der geistlichen Arbeit wird empfohlen.
Das Angebot ist für Menschen gedacht, die mit Offenheit und Neugier Spiritualität suchen, sich auf Neues einlassen und Bekanntes einüben möchten.

Leitung: **Monika Ruge**

Freitag, 17.09.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.09.27 | 13.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 283,00 € | Andere 310,00 €

310-27 Gestalt-Exerzitien in der Kleingruppe

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

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

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

Montag, 25.10.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 29.10.27 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 489,00 € | Andere 575,50 €

* * *

4 SPIRITUELLE OASEN

Mein Leben im Licht der Bibel

401-27 Hoffnungsort Friedhof

Österliche Exerzitientage auf Friedhöfen

Diese Exerzitientage wollen die österliche Hoffnungsbotschaft auf unterschiedlichen Friedhöfen erfahrbar werden lassen. Am Beginn eines jeden Tages wird ein Osterevangelium im Mittelpunkt der biblischen Betrachtung stehen, nachmittags geht es zu besonderen Friedhöfen des Umlandes von Gerleve. Am Montagabend starten wir mit der Vesper in der Klosterkirche und einem anschließenden Kennenlernen der Gruppe. Am Dienstag geht es auf den Waldfriedhof Lauheide in Münster, Mittwoch erwartet uns der aussagekräftige Friedhof in Havixbeck und am Donnerstag fahren wir nach Marl, wo zwei Kirchen ganz bzw. zum Teil zu einem Kolumbarium umgestaltet sind. Freitagmorgen mit der Messfeier in der Klosterkirche enden die Exerzitientage. Für die einzelnen Exkursionen werden Fahrgemeinschaften vor Ort gebildet.

Leitung: **Thorsten Wellenkötter**

Montag, 12.04.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 16.04.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 368,50 € | Andere 428,50 €

402-27 Stille Kraft

Mit Bewegung, Klang & Schreiben zur eigenen Mitte – kraftvoll ins neue Jahr

Der Januar ist ein Monat der Stille. Die Natur ruht und sammelt Kraft für das, was kommen will. Auch wir dürfen uns dieser winterlichen Bewegung anschließen: Innehalten, durchatmen, lauschen, was in uns werden möchte.
Dieses Wochenende lädt dazu ein, mit sanfter Bewegung, Klang und freiem Schreiben zur eigenen Mitte zu finden. In achtsamen Bewegungssequenzen mit Elementen aus Nia® spüren wir den Körper, lösen Spannungen und bringen Energie ins Fließen. Klangschalen begleiten den Tagesausklang und öffnen den Raum für innere Resonanz.
Schreiben wird zu einer stillen Bewegung nach innen: Worte werden zu Wegweisern, halten Erlebtes fest und öffnen neue Sichtweisen. Im Wechsel von Bewegung und Schreiben finden innere Impulse ihren sichtbaren Ausdruck.
Die Atmosphäre des Klosters, getragen von Ruhe, Natur und gemeinsamer Achtsamkeit, unterstützt diesen Rückzug in die eigene Tiefe. Wenn das Wetter es zulässt, führen wir einzelne Einheiten im Freien durch, um die Klarheit und Weite des Januars mit allen Sinnen zu erleben.
Ein Wochenende, um zur Ruhe zu kommen, Kraft zu sammeln und gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Leitung: **Uta Altmann**
Doris Reich

Freitag, 08.01.27 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 10.01.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 443,00 € | Andere 479,00 €

403-27 Mit Exerzitien und Wohlbefinden ins neue Jahr

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, Kissen für den Kopf, eigene Meditationsdecke und -kissen, persönliche Dinge zum Wohlbefinden.

Leitung: **Marie Theres Smit**

Montag, 01.02.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 05.02.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 436,00 € | Andere 516,00 €

404-27 Märchen meditativ zum Gelingen des Lebens

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

Aufbrechen, sich entfalten und aufblühen – die Natur im Frühling weckt in uns die Sehnsucht, unser Leben zur Blüte zu bringen. Wie das gelingen kann, davon erzählen uns Märchen mit ihrer Fülle an Weisheiten und Sinnbildern – Kraftquellen, aus denen wir an diesem Wochenende schöpfen wollen. Wir machen uns mit Märchenhelden auf den Weg ins Abenteuer Leben und erleben mit ihnen wunderbare Verwandlungen.

Klang-Fantasiereisen, Meditationen, musisch-kreative und geistliche Impulse vertiefen das Erleben der Märchen, bringen uns zur Ruhe und Körper, Geist und Seele in Einklang. Was erwartet uns noch? Atem- und Entspannungsübungen, Singen, meditative Harfenmusik und Austausch in der Gruppe. So wollen wir neue Kraft schöpfen und Impulse mit nach Hause nehmen, die unser Leben reicher machen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Seminarablauf berücksichtigt die Gebetszeiten in der Abteikirche, sodass diese alle wahrgenommen werden können.
Weitere Infos:
www.Sterntaler-Harfe.de
www.Klang-und-Meditation.com

Leitung: **Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 05.02.27 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 07.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 322,50 € | Andere 358,50 €

405-27 „Grün“ für die Seele

In der Natur sein, die Erfahrung von Landschaft, Erde und Himmel, machen den Kopf frei, den Blick klar und das Herz weit. Atmen Sie durch! Kommen Sie sich selbst bei achtsamen Spaziergängen rund um die Wälder und Wiesen von Kloster Gerleve auf die Spur. Entdecken Sie die Natur als Kraftquelle für Ihren Alltag. Lassen Sie sich dabei von weisen Persönlichkeiten inspirieren. Lernen Sie Achtsamkeit- und Kraftübungen für Körper, Geist und Seele kennen. Damit fördern Sie aktiv Ihre körperliche und mentale Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.

Leitung: **Silvia Steinberg**

Montag, 10.05.27 | 14.30 Uhr
Mittwoch, 12.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 285,50 € | Andere 321,50 €

406-27 Ankommen - Loslassen - Kraft schöpfen

Entspannung als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance

In diesem Kurs verbinden sich unterschiedliche Entspannungsverfahren, Meditation und achtsames Sein mit Impulsen aus Atem-, Aroma-, Klang- und Heilstein-praxis. Ziel ist es, die Gedanken leise werden zu lassen und allmählich wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten – in Ruhe zu spüren, was wirklich wichtig ist, und eine positive Haltung in den Alltag mitzunehmen. Eingeladen sind Menschen, die sich nach mehr Balance, Klarheit und echter Veränderung sehnen. Das Angebot richtet sich sowohl an Neulinge als auch an Geübte und bietet eine praxisorientierte, niedrigschwellige Einführung in sanfte Rituale, die leicht in den Alltag integrierbar sind.

Leitung: **Jana Ecker**

Montag, 24.05.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 28.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 426,00 € | Andere 498,00 €

407-27 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, 04.06.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.06.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 369,50 € | Andere 396,50 €

408-27 „Grün“ für die Seele - Oasentag

Draußen in der Natur sein, kann wie eine Auszeit vom Alltag sein. Es macht den Kopf frei und das Herz weit. Atmen Sie mal wieder durch! Kommen mit auf achtsamen Spaziergängen durch die Wälder und Wiesen von Kloster Gerleve. Entdecken Sie mit allen Sinnen Natur als Kraftquelle für Ihren Alltag. Lernen Sie Achtsamkeits- und Kraftübungen für Körper, Geist und Seele kennen. Damit fördern Sie ihre körperliche und mentale Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Resilienz.
Bitte wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und Sitzunterlage mitbringen.

Leitung: **Silvia Steinberg**

Mittwoch, 09.06.27 | 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 90,50 € | Andere 90,50 €

409-27 Meditatives Bogenschießen

Deine Auszeit vom Alltag, um Körper und Geist neu auszurichten

Meditatives Bogenschießen ist keine Sportart, sondern ein Weg zur inneren Ruhe und Intuition. In der besonderen Atmosphäre des klösterlichen Umfelds lassen wir Leistungsdruck und Alltagstempo bewusst hinter uns.
Mit jedem Pfeil entsteht ein Moment der Präsenz.
Ein Innehalten. Ein bewusstes Ausrichten.
Meditative Impulse verbinden sich mit praktischem Üben und greifen zentrale Themen auf wie:

- Loslassen
- innere und äußere Ausrichtung
- Aufrichtung und Klarheit

Zwischen Stille, Konzentration und Bewegung entsteht ein Erfahrungsraum, in dem Körper und Geist wieder in Einklang kommen dürfen.
Es bleibt ausreichend Zeit für persönliche Reflexion sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.
Es sind keine 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 entsprechend mitzubringen.
Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie gerne direkt bei der Seminarleitung
Maria Halm: maria@aimpowering-coaching.de

Leitung: **Maria Halm**

Freitag, 02.07.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.07.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 388,00 € | Andere 415,00 €

410-27 Sich selbst klären, Souveränität gewinnen

Selbsterkenntnis mit dem Innerem Team

Innere Klarheit ist die Voraussetzung, souverän mit anderen zu kommunizieren und Entscheidungen zu treffen. Doch wie oft sind wir innerlich uneins, melden sich in uns unterschiedliche und sich durchaus widersprechende Stimmen, die uns das Leben schwermachen.
An diesen Tagen nehmen wir uns die Zeit, achtsam darauf zu hören, was sich zu einer persönlichen Frage in uns regt. Mit dem spannenden Werkzeug des "Inneren Teams" gewinnen wir mehr Sicherheit und Klarheit darüber, was uns wirklich wichtig ist. Es unterstützt dabei, eigene Prioritäten zu setzen und gut

abgewogene Entscheidungen zu treffen.
In der Beratung ist es ein wirkungsvolles Werkzeug, um dem Gegenüber Hilfestellung zur inneren Klärung und Entwicklung zu bieten.

Leitung: **Carola Kalitta-Kremer**

Montag, 09.08.27 | 17.30 Uhr bis
Mittwoch, 11.08.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 367,00 € | Andere 394,00 €

411-27 ...weil es mir gut tut!

„Mitfühlend leben - achtsam mit mir und den Menschen an meiner Seite"

In einer Zeit, die oft laut, schnell und fordernd ist, wächst in vielen die Sehnsucht
nach einem Ort der Ruhe. Ein Ort, an dem das Herz wieder zu Wort kommen darf.
Ein Ort, an dem wir uns selbst – und einander – mit mehr Gefühl und Mitgefühl
begegnen können.
Diese Zeiten im Kloster Gerleve laden ein, innezuhalten und neu hin zu spüren:
Wie gehe ich mit mir selbst um?
Wo wünsche ich mir mehr Sanftheit statt Strenge?
Und wie kann Mitgefühl mein Leben und meine Beziehungen verwandeln?
Diese Tage schenken dir Raum,

- zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen
- dich selbst achtsam wahrzunehmen
- deine Gedanken und Gefühle liebevoll anzunehmen
- mitfühlender auf dich und deine Mitmenschen zu schauen
- im Rhythmus von Stille, Gebet und Natur neue Klarheit zu finden

Impulse aus der christlichen Spiritualität, Momente der Stille, sowie die Möglichkeit zum Austausch miteinander begleiten dich auf diesem Weg.
Dabei darf alles sein, Freude und Dankbarkeit ebenso wie Zweifel, Müdigkeit oder Sehnsucht.

Zu den Gebetszeiten der Mönche und zum Gottesdienst am Sonntag sind wir herzlich eingeladen.
Nichts muss, alles kann und darf sein. Du entscheidest. Du bist eingeladen, dich selbst wieder ein Stück besser zu verstehen und vielleicht wächst daraus etwas, das auch deine Beziehungen trägt und stärkt.
Ein paar Tage nur für dich und zugleich ein Geschenk für die Menschen, die dir nahe sind.

Leitung: **Petra Bortz**

Freitag, 13.08.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 15.08.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 289,00 € | Andere 316,00 €

412-27 Einführung in die Enneagramm-Typenlehre

Sich selbst und andere besser verstehen

Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum. Dennoch gibt es bestimmte Muster, die unsere Persönlichkeit prägen. Das Enneagramm ist eine Typenlehre, die uns einen spannenden und erkenntnisreichen Einblick gewährt in die „Neun (altgriechisch „ennea“) verschiedenen Muster der menschlichen Seele“. Mit ihnen erkennen wir, worin sich Menschen deutlich unterscheiden, bzw. worin sie sich ähnlich sind. Die Arbeit mit dem Enneagramm bedeutet zuallererst, sich selbst besser auf die Spur zu kommen und sich seiner eigenen Antreiber und Motive, aber auch der eigenen Befürchtungen und Begrenzungen bewusst zu werden. In der Grundhaltung geht es nicht um Bewertung und Etikettierung, sondern vor allem um liebende Annahme dessen, was mich und andere ausmacht. In einem weiteren Schritt ebnet es den Weg für die persönliche Weiterentwicklung. In Blick auf Beziehungen lädt das Enneagramm dazu ein, die Dynamik zwischen Menschen mit Hilfe der Enneagramm-Brille zu betrachten – ein oftmals sehr entlastender und erhellender Prozess, der zu mehr Verständnis und gelingendem Miteinander führen kann. Methode: Wechsel aus kurzen Impuls-

vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeiten, bei denen die Teilnehmer das Enneagramm als kostbares Werkzeug für ihre Persönlichkeitsentwicklung und das zwischenmenschliche Miteinander kennenlernen.

Leitung: **Carola Kalitta-Kremer**
Claudia Krüger

Freitag, 20.08.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.08.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 390,00 € | Andere 414,00 €

413-27 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 bitte Schreibmaterial mit.

Leitung: **Beatrice Donath**

Freitag, 03.09.27 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 05.09.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 347,00 € | Andere 383,00 €

414-27 Meditatives Bogenschießen

Deine Auszeit vom Alltag, um Körper und Geist neu auszurichten

Meditatives Bogenschießen ist keine Sportart, sondern ein Weg zur inneren Ruhe und Intuition. In der besonderen Atmosphäre des klösterlichen Umfelds lassen wir Leistungsdruck und Alltagstempo bewusst hinter uns.
Mit jedem Pfeil entsteht ein Moment der Präsenz.
Ein Innehalten. Ein bewusstes Ausrichten.
Meditative Impulse verbinden sich mit praktischem Üben und greifen zentrale Themen auf wie:

- Loslassen
- innere und äußere Ausrichtung
- Aufrichtung und Klarheit

Zwischen Stille, Konzentration und Bewegung entsteht ein Erfahrungsraum, in dem Körper und Geist wieder in Einklang kommen dürfen.
Es bleibt ausreichend Zeit für persönliche Reflexion sowie die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten.
Es sind keine 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 entsprechend mitzubringen.
Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie gerne direkt bei der Seminarleitung
Maria Halm: maria@aimpowering-coaching.de

Leitung: **Maria Halm**

Freitag, 17.09.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.09.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 388,00 € | Andere 415,00 €

415-27 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
www.Klang-und-Meditation.com

Leitung: **Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 24.09.27 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 26.09.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 322,50 € | Andere 358,50 €

416-27 Die Spiritualität der Bäume

Der Kontakt mit der Natur stärkt unser Leben.

Wir Menschen sind von jeher von der Natur abhängig. Mit den Jahreszeiten hat die Natur auch wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Für viele ist die Natur eine kraftvolle Oase und ein stabiler Anker. Studien belegen, wer in der Natur unterwegs ist, fühlt sich gestärkt, erfrischt und spürt eine innere Ruhe. In diesem Kurs nutzen wir die Natur als Brücke zu unserem Selbst und dazu, dem Sinn des Lebens auf die Spur zu kommen, Achtsamkeit zu erforschen. Inklusive einem Schnupperkurs Waldbaden.
Bitte an entsprechende Kleidung für draußen denken.

Leitung: **Tom Hammes**

Freitag, 01.10.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 03.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,50 € | Andere 237,50 €

417-27 Der Herbst als Einladung zum Leben

„Aus den Träumen des Frühlings wird im Herbst Marmelade gemacht“ (Peter Bamm)

Für viele ist der Herbst mit gemischten Gefühlen verbunden – man freut sich an den bunten Farben des Laubs, genießt die letzten wärmenden Sonnenstrahlen, holt die Ernte ein. Und doch: Die Tage werden wieder kürzer, man nimmt Abschied vom Sommer, die dunkle Zeit des Jahres kommt, „Novemberblues“ droht… ein wenig Melancholie macht sich breit… Aber genau damit sind diese Wochen auch ein Abbild unseres Lebens. Und wenn man sich ihrer Botschaft, ihrer ganz eigenen Möglichkeiten bewusstwerden, ist dies die Chance, den „Herbst“ des eigenen Lebens gelingend zu gestalten.

Leitung: **Andrea Schwarz**

Freitag, 08.10.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 288,00 € | Andere 315,00 €

418-27 Selbstfürsorge durch Achtsamkeit und Entspannung

Den Himmel, den ich suche, den finde ich in mir

Dieses Wochenende bietet Raum und Zeit, zur Ruhe zu kommen, in sich hinein zu spüren und gut für sich zu sorgen. Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennen und üben sich in verschiedenen Meditationen (im Sitzen, im Liegen, in der Bewegung). Zum Abschluss eines jeden Tages werden Ihnen Klangschalen dabei helfen, sich zu entspannen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Wichtig: Wenn Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder eine Insulinpumpe tragen oder wenn Sie schwanger sind, fragen Sie bitte vor der Anmeldung Ihren Arzt/Ihre Ärztin, ob eine Entspannung mit Klangschalen erlaubt ist.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken/Hausschuhe, Matte, Decke, kleines Kissen, temperaturangemessene Kleidung, Regenschirm und feste Schuhe.

Leitung: **Heike Hornung**

Freitag, 08.10.27 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 10.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 308,50 € | Andere 344,50 €

419-27 Exerzitien mit der Kraft vom Erwachsen-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 und -kissen, persönliche Dinge zum Wohlbefinden.

Leitung: **Marie Theres Smit**

Montag, 25.10.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 29.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 436,00 € | Andere 516,00 €

* * *

5 GESUNDHEIT UND SPORT

ATEM

501-27 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, eigene Meditationsdecke und -kissen, persönliche Dinge zum Wohlbefinden.

Leitung: **Marie Theres Smit**

Freitag, 22.10.27 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 24.10.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 248,00 € | Andere 284,00 €

502-27 Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung - Lernen in Achtsamkeit und Stille

In Stille und Ruhe, eingebettet zwischen den Gebetszeiten der Mönche, werden wir mit bewusst gestalteten Bewegungen lernen, diese achtsam, sanft und mühelos auszuführen und so wohlwollend zu erfahren.
Ohne Leistungsansprüche sind es ausschließlich kleine, leichte und mühelose Bewegungen, die uns interessieren.
Sie eröffnen ein Spüren und Erleben unseres Körpers und machen erfahrbar, wie wir funktionieren.
Das bewusste, aufmerksame Hinschauen und die achtsame, behutsame Gestaltung der Bewegungen lassen uns in ein Lernen eintauchen, neue Möglichkeiten an Bewegungsvielfalt zu entdecken.
Mehr Beweglichkeit in unseren Alltagstätigkeiten sowie Sicherheit, Wohlbefinden und weniger Anstrengung in unseren Körperhaltungen breiten sich aus.
Das praktische Üben erfolgt vornehmlich im Liegen auf dem Boden. Die Erfahrungen werden dann in das Sitzen, Stehen, Gehen und Alltagsbewegungen übertragen.
Ein Angebot für alle, die neugierig sind auf das Erleben ihres Körpers sowie neue Gedanken entwickeln und Ihrer Seele zu mehr Harmonie verhelfen möchten.
Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und (wenn vorhanden) eine Decke, Matte, hart gepolsterte Kopfunterlage mitbringen.
Decken und Matten stehen auch vor Ort 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, 05.04.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 09.04.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 505,50 € | Andere 568,50 €

503-27 Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung – Lernen in Achtsamkeit

Leitung: **Manfred Bechstein**

Montag, 11.10.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 15.10.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 505,50 € | Andere 568,50 €

Ganzheitliches Wohlbefinden

504-27 Sei frei – sei wild – sei wunderbar

Ein Seminar zu mehr innerer Freiheit und Lebendigkeit

Manchmal spüren wir, dass mehr Leben in uns steckt, als wir im Alltag zeigen.
Leben heißt, sich entfalten; lebendig sein heißt, immer wieder neu zu sich selbst zu finden. Diese Tage im klösterlichen Rahmen laden dazu ein, innezuhalten und bewusst hinzuschauen:

- Welche inneren Muster prägen mich?
- Wo halte ich mich selbst zurück?
- Was möchte in mir wachsen?

„Sei frei“ bedeutet, sich eigener Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu werden und neue innere Spielräume zu entwickeln. Freiheit beginnt damit, dass wir lernen, unsere Intuition wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.
„Sei wild“ heißt, die eigene Lebendigkeit ernst zu nehmen – die Fähigkeit, zu fühlen, zu entscheiden und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Wir dürfen Mut entwickeln, unsere „Wildheit“ anzunehmen und als Ausdruck von Lebendigkeit zu erfahren.
„Sei wunderbar“ lädt dazu ein, die eigene Persönlichkeit wertzuschätzen – mit Stärken, Grenzen und biografischer Prägung. Selbstannahme ist die Grundlage für nachhaltige Veränderung und wir dürfen beginnen, uns selbst mit liebevollem Blick zu betrachten.
Impulse, strukturierte Reflexions- und Körperübungen, Meditationen, kreative Elemente und Austausch in der Gruppe begleiten den Prozess. Zeiten der Stille im

klösterlichen Umfeld unterstützen die innere Sammlung. Ziel dieser Tage ist es, mit größerer Klarheit, Selbstverantwortung, konkreten Schritten für den Alltag und einem liebevollen Blick auf sich selbst nach Hause zu gehen.

Leitung: **Annedore Stein**
Jörg Kühnlein

Mittwoch, 28.04.27 | 10.00 Uhr bis
Freitag, 30.04.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 459,00 € | Andere 495,00 €

505-27 Fit im Hirn

Gehirntraining mit Spaß und Entspannung

Mit einem gut trainierten Gehirn fallen uns die Herausforderungen des Alltags leichter. Wir können schneller Entscheidungen treffen, finden kreative Lösungen und sind widerstandsfähiger gegen Stress. Laut einer schwedisch-finnischen Studie kann regelmäßiges Gehirntraining kombiniert mit anderen Faktoren sogar präventiv gegen eine Demenz-Erkrankung wirken. Wir werden unser Gehirn an diesem Wochenende vor neue Aufgaben stellen – zum Teil kombiniert mit moderaten Bewegungen, da sich dies wissenschaftlich als besonders effektiv erwiesen hat. Teilnehmer jeden Alters sind willkommen. Im Vordergrund steht der Spaß daran, etwas Neues auszuprobieren. Bei gutem Wetter können einige Übungen draußen durchgeführt werden. Zwischendurch kommen wir immer wieder zur Ruhe mit Hilfe verschiedener Entspannungsübungen oder bei einem Spaziergang in der herrlichen Natur rund um das Kloster. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für drinnen und draußen, warme Socken und eine Portion Neugier.

Leitung: **Marion Müller**

Freitag, 21.05.27 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 23.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 301,50 € | Andere 337,50 €

506-27 Auszeit mit Bewegung, Klang, Natur

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, 23.07.27 | 16.15 Uhr bis
Sonntag, 25.07.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 338,00 € | Andere 365,00 €

507-27 Ein Scharing-Übungskurs für Leib, Geist und Seele

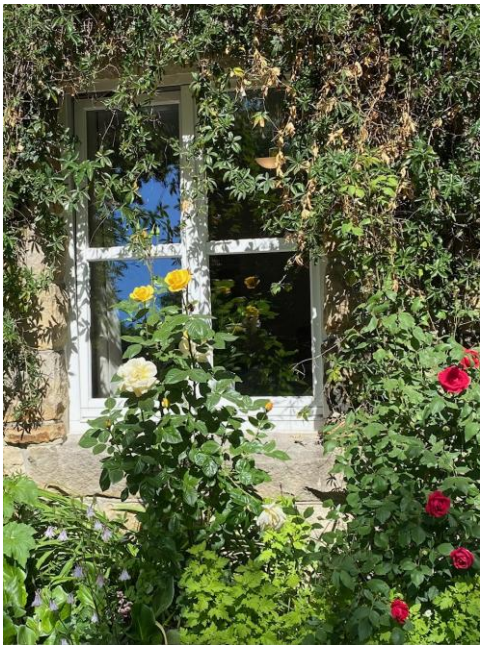
Entschleunigen - Lassen - Aufleben

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, umso 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.
P.S. 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, 18.10.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 22.10.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 576,00 € | Andere 648,00 €



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.

508-27 Qi Gong im Frühling

Die Wiederkehr des Frühlings feiern!
Die Übungen des glücklichen und langen Lebens

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, uns liebevoll zu reinigen 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 stehen für Kreativität, Freude, Inspiration und weiten Raum. Druck und Spannung schwächen diese Frühlingsorgane.
Qi Gong – Übungen aus dem Zyklus der Übungen des glücklichen und langen Lebens sind wunderbar leicht und gleichermaßen kraftvoll. Sie schenken uns eine Zunahme an Geschmeidigkeit unserer Gelenke und erquicken unseren Geist, sie entspannen vor allem die Frühlingsorgane Leber und Gallenblase. Sie beruhigen ein unruhiges Herz. Die Übungen sind wunderbar einfach in den Alltag zu integrieren.
Vor allem entschlacken und entgiften die Übungen uns nach dem langen Winter und schenken uns Lebensfreude und innere Ruhe. Wir tauchen ein in das „Gedächtnis der Welt“ der alten, so heilsamen Übungen des Qi Gong. Unsere Wirbelsäule wird zur elastischen „himmlischen Leiter“.
In den Meditationen des Stillen Qi Gong genießen wir das allmähliche Loslassen aller Anspannung und erhalten das Geschenk tiefen inneren Friedens in unserem Herzen.

Das Innere Lächeln kann sich aufs Schönste entfalten. Das Leben wird als kostbares Geschenk der Schöpfung an uns erfahrbar. Unsere schönen alten Frühlingslieder schaffen ein inniges Band. Nur Mut! Singen öffnet das Herz ...
Der Kurs ist für Menschen jeden Alters bestens geeignet. Anfänger und auch fortgeschritten Übende sind herzlich eingeladen.
Übungs-CDs können bei der Kursleiterin erworben werden.

Leitung: **Anette Krüger**

Freitag, 02.04.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 04.04.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 353,00 € | Andere 380,00 €

509-27 Qigong im Sommer

Die Zeit der Fülle – das Herz zum Singen bringen
Der purpurrote Phoenix wendet sich der Sonne zu
Ein 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 I Ging, das Orakelbuch des alten China, zurückgehen. Diese weich fließenden, wohltuenden Übungen sind besonders geeignet und wirksam, 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. Das Herz gilt als die Kaiserin unserer Organe.
Die alten Übungen des Qi Gong nähren unser Herz, nehmen ihm die Schwere von dem, was wir uns zu sehr „zu Herzen genommen haben“. Sie schenken uns heitere Gelassenheit, wahre Herzlichkeit: Herzensfreuden. Im Qi Gong – Sommertanz werden Körper und Geist leicht wie eine Feder und geschmeidig. Die tänzerischen, weichen Bewegungen schenken inneren Frieden und eine natürliche Heiterkeit.
Dieser Prozess kann zutiefst berührend und heilsam sein. Die Sprache des Herzens ist der Gesang. Unter den alten Linden genießen wir die Heilkraft unserer alten

Sommerlieder.
Der Kurs ist für Menschen jeden Alters bestens geeignet. Anfänger und auch fortgeschritten Übende sind herzlich willkommen.
Übungs-CDs können bei der Leiterin erworben werden.

Leitung: **Anette Krüger**

Freitag, 06.08.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 08.08.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 353,00 € | Andere 380,00 €

510-27 Qigong in Herbst und Winter

Die köstliche Erfahrung der Stille
Lunge und Nieren stärken

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. Fehlatmung 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, 26.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.11.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 353,00 € | Andere 380,00 €

RADWANDERN

511-27 Exerzitien auf Rädern

Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus erkunden wir Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Mitzubringen sind: Ein funktionstüchtiges Fahrrad oder E-Bike und die Bereitschaft, sich von den Hügeln der Baumberge nicht abschrecken zu lassen. Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 50 bis 60 km pro Tag, bei jedem Wetter!).
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Abt Andreas Werner**

Montag, 26.04.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 30.04.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,50 €

512-27 Exerzitien auf Rädern
Auf Spuren des Glaubens im Münsterland

Von Gerleve aus erkunden wir Orte des Glaubens in der näheren Umgebung. Mitzubringen sind: Ein funktionstüchtiges Fahrrad oder E-Bike und die Bereitschaft, sich von den Hügeln der Baumberge nicht abschrecken zu lassen. Geradelt wird von 10 Uhr bis 17 Uhr (etwa 50 bis 60 km pro Tag, bei jedem Wetter!).
Wir möchten Sie bitten, für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Abt Andreas Werner**

Montag, 03.05.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 07.05.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,50 €

513-27 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.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Br. Matthäus Weber**

Montag, 31.05.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 04.06.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,50 €

514-27 Exerzitien 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). Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Dr. Ulrich Thien**

Montag, 12.07.27 | 11.30 Uhr bis
Freitag, 16.07.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 421,00 € | Andere 501,00 €

515-27 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.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Br. Matthäus Weber**

Montag, 30.08.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 03.09.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,50 €

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, 27.02.2027 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Weitere Termine: 03.04., 16.10. und 20.11.2027
Anmeldung: (02541) 800-131 Kostenfrei

516-27 Pilgern – Der Weg ist das Ziel

Der eigentliche Pilgerweg ist der Alltag des Lebens

Immer mehr Menschen gehen 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.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Tom Hammes**

Freitag, 16.04.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 18.04.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 210,50 € | Andere 237,50 €

517-27 Wandern und Filmexerzitien

... unterwegs mit einem Wunder!

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Wander- und Filmexerzitien. 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.

Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Petra Kleene**
Monika Stockmann

Montag, 10.05.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 14.05.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 451,50 € | Andere 511,50 €

518-27 Wandern und Filmexerzitien

Tiefer sehen und verstehen

In der Balance von Anschauung und Bewegung, innerer Ruhe und geistigem Austausch, erleben wir die Exerzitienwoche im Kloster und auf dem Weg.
Die gemeinsamen Abende verbringen wir mit guten und diskussionswürden Kinofilmen; mit aktuellen Filmkunstwerken und mit Klassikern aus der jüngeren Filmgeschichte. Eine kurze fachliche Einführung zu Beginn richtet den Blick und erhöht den Filmgenuss. Tagsüber pilgern wir durchs malerische Münsterland. Schweigen und gemeinsamer Austausch, geistliche Impulse und gutes Essen bilden die Balance dieser Tage.
Die 3 Wanderungen von 12-16 km dauern 5-6 Stunden und finden bei jedem Wetter statt. Es bleibt bei diesem Programm durchaus auch Zeit für die persönliche, innere Erholung.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Tom Damm**
Monika Stockmann

Montag, 24.05.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 28.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 473,00 € | Andere 553,00 €

519-27 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 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.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

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

Montag, 14.06.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 18.06.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 423,00 € | Andere 483,00 €

520-27 Wandern und Filmexerzitien

.... unterwegs mit einem Wunder!

Gemeinschaft erleben und sich gleichzeitig auf die eigene Seele besinnen, das bieten diese Wander- und Filmexerzitien. 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.
Wir möchten Sie bitten für das Lunchpaket, falls vorhanden, eine Brotdose und eine große und wiederbefüllbare Trinkflasche mitzubringen.

Leitung: **Petra Kleene**
Maria Diecker

Montag, 20.09.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 24.09.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 451,50 € | Andere 511,50 €

Yoga

521-27 Yoga

Tage der Ruhe, Tage des Aufbruchs- eine Auszeit, die dich zur Entschleunigung und zum Neuanfang einlädt

Es ist Winter, die Natur ruht und sammelt Kraft für den Frühling. Entschleunigung: Wir entschleunigen uns auch – wir passen uns dem Rhythmus der Natur an.
Wenn äußere Geräusche verklingen, fließt die Stille von außen nach innen und der Geist hat die Gelegenheit zu ruhen.
Wenn der Geist sich beruhigt, entsteht Raum. Es entsteht Ordnung und Klarheit. Jetzt kannst du die innere Stimme deutlich hören. Jetzt können neue Impulse gedeihen. Du kannst Belastendes loslassen und Stärkendes annehmen. Du kannst den inneren Blick in die Richtung zentrieren, die mit deiner inneren Stimme in Einklang ist. Jetzt bist du bereit für deinen Neuanfang!
Wir üben ein sanftes, ruhiges, achtsames Yoga zweimal täglich - morgens und nachmittags. Das tut dem Körper gut, es macht mobil und geschmeidig, es löst Verspannungen und Blockaden – sowohl im Körper als auch im Geist. Die tägliche meditative Yogapraxis beruhigt den Geist, ankert uns in die Gegenwart und spendet friedliche Energie.
Wir beginnen jeden Tag mit Meditation und Atemübungen - das klärt den Geist und schafft Raum.
Raum für Neues, Raum für Heilendes, Raum für Kraftvolles, Raum für Herzerfrischendes.
Abends rundet eine wohltuende Entspannungsphase jeden impulsreichen Tag ab.
Am Ende der Auszeit hat dein Neuanfang schon begonnen. Du fühlst dich ruhig und kraftvoll, entspannt und regeneriert, leicht und beflügelt.
Ich freue mich, diese Tage mit dir zu verbringen und dich in diesem Prozess zu begleiten!

Leitung: **Christina Schnorrenberg**

Montag, 08.02.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 12.02.27 | 11.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 597,00 € | Andere 660,00 €

522-27 Sommer Yoga Auszeit

- Lebendigkeit & Regeneration -

„Vielen Dank für diese friedvolle Woche, die Zeit zum Fühlen des Körpers und der Ruhe in einem selbst. Mir hat die Gemeinschaft sehr gutgetan, das war durch deine liebevolle Art und deine Wärme möglich."
Rita Sandstede, Korschenbroich
Was erwartet dich? Ich möchte mit dir inspirierende, regenerierende, entspannende, anregende Tage verbringen:

- Mit Yogastunden, die berühren und beleben.
- Mit Meditationen, die Gelassenheit kultivieren.
- Mit Begegnungen, die beflügeln und bereichern.
- Mit Aktivitäten, die das Gewinnen neuer Perspektiven ermöglichen.

Du fragst dich vielleicht: „Ist es möglich?"
Überzeuge dich selber, indem du die Kommentare der Teilnehmer*innen der ehemaligen Retreats auf der Website *www.yoga-freigeist.de* liest.
Hier erwähne ich nur das folgende Fazit:
"Das war eine sehr schöne Erfahrung, die ich machen durfte. Du bist so ein liebevoller Mensch und strahlst das aus. Das Yoga mit dir war eine so tolle Erfahrung und hat meiner Seele gutgetan." *Hiam Fedra, Frankfurt*

Leitung: **Christina Schnorrenberg**

Montag, 12.07.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 16.07.27 | 11.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 597,00 € | Andere 660,00 €

523-27 Yoga als Gebet

Bewegung – Atem – Stille

Yoga öffnet einen Zugang zum tieferen Beten des Herzens. Mit diesem Jahrtausende alten System ist es möglich, Körper, Atem, Nervensystem und Geist zur Ruhe zu bringen. So bereiten einfache Techniken aus der Yoga-Tradition uns auf Zeiten der Stille und des Gebets vor und schenken mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag.
Das Seminar enthält neben einer kurzen Einführung in die theoretischen und philosophischen Grundlagen des Yoga die Vorstellung der wichtigsten Āsanas (Haltungen) und Pranayamas (Atemtechniken). Mehrere sanfte Yoga-Einheiten mit viel Raum für bewusstes Lauschen nach innen unterstützen uns beim Finden der inneren Mitte. So kann Yoga zu einer Begegnung mit der lebendigen Stille in uns werden.
Die Tage fügen sich in den Rhythmus des klösterlichen Lebens ein und lassen Raum für Gebet und persönliche Sammlung. Geeignet für Menschen mit und ohne yogischer Vorerfahrung.
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: **David Ianni**

Freitag, 15.10.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 17.10.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 301,00 € | Andere 337,00 €

FILMEXERZITIEN

601-27 Filmexerzitien

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, Gespräche 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. Alle Mahlzeiten finden im Schweigen statt.

Leitung: **Lars Hofnagel**

Montag, 08.11.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 12.11.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 448,00 € | Andere 508,00 €

FOTOGRAFIE

602-27 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 dabeihaben, die makro-tauglich ist, und ein Laptop/Notebook. Robuste Kleidung ist von Vorteil.
Zielgruppe: Als Einsteiger sind Sie genauso willkommen wie als Routinier.

Leitung: **Martin Timm**

Freitag, 26.02.27 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 28.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 323,00 € | Andere 359,00 €

603-27 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 gehts in aller Ruhe zur Praxis ins Grüne.
Gut, wenn Sie eine manuell steuerbare Kamera dabeihaben, die makro-tauglich ist, und ein Laptop/Notebook. Robuste Kleidung ist von Vorteil.
Zielgruppe: Als Einsteiger sind Sie genauso willkommen wie als Routinier.

Leitung: **Martin Timm**

Freitag, 09.07.27 | 14.30 Uhr bis
Sonntag, 11.07.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 323,00 € | Andere 359,00 €

604-27 Natur als Gleichnis – kontemplative Landschaft in Weite und Nähe

Weniger Hektik, mehr Tiefe: Natur sehen, gestalten, erzählen.
Naturfotografie mit Ruhe, Tiefe und einem klaren gestalterischen Fokus. Darum geht es in dem Workshop, der Fotobegeisterte ebenso ansprechen soll, wie diejenigen, die noch ihren persönlichen Weg in der Fotografie suchen. Die Verbindung von Spiritualität und Fotografie ist dabei spürbar – als Atmosphäre und Resonanzraum, nicht als „Programm“. Es geht um das bewusste Sehen, um das langsame Finden von Motiven und um Bilder, die mehr erzählen als nur „schön“ zu sein.
Wir fotografieren im Sommerlicht – in Gold- und Blaustunde, arbeiten mit Waldwegen, Wasser, Weite und feinen Details. Inhaltlich reicht das Spektrum von minimalistischer Landschaft über Texturen und Makro bis zu Langzeitbelichtungen, wenn es passt. Kurze, unaufdringliche Wahrnehmungsimpulse helfen, den eigenen Blick zu schärfen und Motive nicht zu „jagen“, sondern zu entdecken.
Ein zentraler Baustein sind die Bildbesprechungen: Wir sprechen über Wirkung, Komposition und Serie – und entwickeln Schritt für Schritt einen roten Faden für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Am Ende nimmt jeder seine persönliche Bilderserie mit nach Hause: eine kleine, stimmige Arbeit, die einen eigenen Stil zeigt – ruhig, poetisch und ganz nah an dem, was Sie in der Natur berührt.

Leitung: **Annette Ruppert**
Heinrich Wullhorst

Freitag, 20.08.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 22.08.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 285,00 € | Andere 321,00 €

605-27 Ikonenmalen

Ikonen malen - Erlerne oder vertiefe die Technik der Ikonenmalerei

In meinem Workshop begleite ich Dich als Anfängerin oder Fortgeschrittene auf dem Weg des Ikonenmalens. Du benötigst keine Vorkenntnisse – nur den Wunsch, das Ikonenmalen zu erlernen oder zu vertiefen, Freude an kreativer Arbeit und etwas Geduld.
In den sieben Tagen des Kurses malst Du Deine eigene Ikone und lernst den traditionellen Aufbau sowie die spirituelle Praxis der Ikonenmalerei kennen. Die wesentlichen Arbeitsschritte sind Farbenherstellung, Zeichnungsübertragung, Vergoldung, Malprozess und Firnissen.
Der Kurs versteht sich als Einführung in Technik und Tradition ebenso wie als Einladung zur inneren Sammlung durch das Malen.
Das Kloster bietet dafür Raum für Stille, Konzentration und geistliche Vertiefung.
Der Kurs richtet sich auch an alle, die die Technik der Eitemperamalerei kennenlernen oder vertiefen möchten.
Als Motive stehen für AnfängerInnen "Erzengel Michael", für Fortgeschrittene ein Ausschnitt der "Weihnachtsikone" (Maria, Baby Jesus, Tiere) zur Auswahl. Eigene Motive sind nicht möglich.
Die Materialkosten der Ikonenboards belaufen sich auf 60,00 € für Anfänger und 90,00 € für Fortgeschrittene und sind vor Ort zu zahlen.
Bitte teile uns bei der Anmeldung mit, ob Du Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r bist.
Der Kurs endet am Freitag mit der Ikonenweihe.
Weitere Informationen www.ikonenstudio.de

Leitung: **Juliane Laufer**

Freitag, 23.07.27 | 14.00 Uhr bis
Freitag, 30.07.27 | 11.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 1.051,00 € | Andere 1.156,00 €

606-27 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 Ohrringe 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.
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, 07.05.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 09.05.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 285,00 € | Andere 321,00 €

607-27 Schriftkunst und Kalligrafie...

Von der Schrift zum Schriftbild

Kalligrafie – oder die stille Kunst eine Feder zu führen
Lernen Sie das Schreiben mit Tusche, Feder und anderen Schreibgeräten und das Gestalten erster Schriftbilder. 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.
Schriftkunst – von der Schrift zum Schriftbild
In der Zusammenführung der kalligrafischen und handschriftlichen Vorübungen entwickeln Sie in der zweiten, kreativ-experimentellen Hälfte des Kurses nach Präsentation und Einführung in unterschiedliche Gestaltungstechniken erste Schriftbilder. Begriffe wie Spannung, Rhythmus und Kontrast (z. B. groß-klein, kräftig-zart, flächig-linear, Leere-Fülle) werden Sie durch den Kurs begleiten.
Kalligrafieren bedeutet, sich bewusst auf die Ruhe einzulassen, die Sie beim Schreiben umgibt, Freude am gestalterischen Umgang mit Wörtern und Texten wie auch die Lust am Gebrauch außergewöhnlicher Schreibwerkzeuge und Tuschen. Schriftkunst ist bildgewordene Sprache und setzt einen Textinhalt in einer persönlichen Weise interpretatorisch ins Bild.
Der Kurs mit Werkstattcharakter ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da mit den Teilnehmern/innen je nach Fertigkeit und Fortschritt individuell gearbeitet wird.

Leitung: **Anja Eichen**

Montag, 26.04.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 30.04.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 536,00 € | Andere 608,00 €

608-27 Engel

Die Engel von Paul Klee (1879-1940)

"Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar." *(Paul Klee)*
Die Engel Paul Klees existieren in einem Zwischenreich. Die meisten von ihnen gehören seinem Spätwerk an. Rätselhaft, skurril, ironisch, nachdenklich, experimentell suchend führen sie in Begegnungen mit der fragilen "Condition humaine". All dies eröffnet uns als Betrachtende Möglichkeiten, mit ihnen existentiell ins Gespräch zu kommen. Das werden wir in diesen Seminartagen miteinander versuchen - und uns dabei zugleich mit eigenen Engelerfahrungen befassen.

Leitung: **Erika Schweizer**

Freitag, 29.10.27 | 14.30 Uhr bis
Montag, 01.11.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 376,50 € | Andere 430,50 €

609-27 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 bei uns selbst anzukommen, da er den Zugang zu unserer tieferen Bewusstseinsebene 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 (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei großzügige „Wohlfühl"-Decken und eine flache Kopfunterlage mitbringen.

Leitung: **Agnes Erkens**

Freitag, 05.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 370,00 € | Andere 406,00 €

610-27 Veeh-Harfe kennen- und lieben lernen

Noch heute werde ich ein Lied spielen!

Musizieren ist etwas Tolles - wenn man es kann! Sie wollten auch immer schon ein Instrument lernen, wurden aber aus verschiedenen Gründen ausgebremst? Sie wollen immer noch gerne musizieren, aber keine Noten lernen und nicht mühsam üben müssen? Jetzt

bekommen Sie die Möglichkeit, etwas kennenzulernen, für das Sie keine Notenkenntnisse brauchen und keine Vorerfahrungen im Musizieren. Die Veeh-Harfe ist ein Saitenzupf-Instrument und wird mit einer besonderen Methode gespielt. Versprochen: Noch heute werden Sie ein Lied spielen können! Instrumente und Notenmaterial werden bereitgestellt.

Leitung: **Gisela Schmitt**

Samstag, 03.04.27 | 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar und Verpflegung):
Bistum Münster 120,00 € | Andere 120,00 €

611-27 Ein Wochenende mit der Veeh-Harfe

Besinnliches und Fröhliches für die Saiten des Lebens

Rund um ein geistliches Thema, frisch aus dem Leben gegriffen, wollen wir auf der Veeh-Harfe moderne geistliche Lieder und Instrumentalstücke einüben, die wir dann in den Morgen- und Abendgebeten einbringen, sowie in einer meditativen Stunde am Samstagabend. Darin werden auch neue und alte Kompositionen der Kursleiterin einfließen. Voraussetzungen: Freude an Gemeinschaft, Einlassen auf Spirituelles, etwas Erfahrung auf dem Spiel der Veeh-Harfe, eine 25-saitige oder 37-saitige Veeh-Harfe oder ein, mit ihrem Notenmaterial, kompatibles Instrument. Außerdem wird ein Harfenständer benötigt! Im Einzelfall kann der gegen eine Gebühr von 25,- € für das Wochenende ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung bitte angeben und bei der Kursleitung bezahlen.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, welche Harfe man mitbringt, damit entsprechendes Notenmaterial zur Verfügung gestellt werden kann.

Leitung: **Gisela Schmitt**

Freitag, 04.06.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 06.06.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 287,00 € | Andere 323,00 €

612-27 Stimme als Gebet

Chorgesang – Atem – Yoga

Die menschliche Stimme ist das persönlichste aller Instrumente. Sie wurde uns als Geschenk mitgegeben, genauso wie der Atem, der unsere Stimme zum Klingen bringt, ob wir flüstern, sprechen oder singen. Mit unserer Stimme drücken wir uns aus und treten mit der Welt in Beziehung. Unsere Stimme verbindet uns nicht nur untereinander, sondern auch mit uns selbst. Im tiefsten Sinne führt sie uns in die Begegnung mit dem Göttlichen in uns – wenn wir die Stimme als Gebet einsetzen.
In diesem Seminar werden wir die Verbindung von Hören, Atem, Stimme und Bewusstsein erkunden, um sowohl uns selbst als auch einander in der Gemeinschaft zu begegnen. Wertvolle Techniken aus dem Yoga wie Āsanas und Pranayama (Atemübungen) unterstützen die Entwicklung unserer Stimme, damit sie immer mehr die Schönheit der singenden Seele widerspiegelt.
Der Polyphonie (Mehrstimmigkeit) wollen wir einen besonderen Raum geben, um im Singen von Harmonien zu erfahren, wie die Verwobenheit verschiedener Tonhöhen, Melodien und Rhythmen sich zu einem wohlklingenden Ganzen entfaltet – um uns selbst am Ende in dieser Schönheit tiefer zu erkennen. Im Mittelpunkt steht die Vertiefung des Gebets im Gesang, nicht musikalische Perfektion.
Die Tage fügen sich in den Rhythmus des klösterlichen Lebens ein und lassen Raum für Gebet und persönliche Sammlung. Geeignet für Menschen mit und ohne yogischer Vorerfahrung.
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: **David Ianni**

Montag, 05.04.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 09.04.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 560,00 € | Andere 632,00 €

613-27 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, 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.
Weitere Infos:
www.Sterntaler-Harfe.de
www.Klang-und-Meditation.com

Leitung: **Dr. Michaela Brinkmeier**

Freitag, 09.04.27 | 16.30 Uhr bis
Sonntag, 11.04.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 322,50 € | Andere 358,50 €

614-27 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, 05.07.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 09.07.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 499,50 € | Andere 571,50 €

615-27 Musik als Weg nach innen

Musik – Atem – Stille

Die Musik der großen Meister kann uns tief nach innen führen – wenn wir lernen, wirklich bewusst zu hören. Jede Musik entspringt aus der Stille. Und sie kann uns zurück in jene Stille führen, die stets lebendig in uns schwingt, auch wenn wir sie aufgrund der inneren und äußeren Unruhe oft nicht wahrnehmen.
Im Sinne der „dreifachen Stille“ (nach der „Musicosophia“-Methode) wollen wir in diesem Seminar gemeinsam klassische Musik hören und so erleben, dass sie uns im Herzen berühren und verwandeln kann: Die erste Stille, in der wir den inneren Raum für die Begegnung mit der Musik vorbereiten; die zweite Stille, in der wir in voller Präsenz lauschen und uns von den Klängen erfüllen und tragen lassen; und die dritte Stille, in der wir nach dem Verklingen des letzten Tons weiter horchen und vielleicht tiefer im Geheimnis der

lebendigen Stille verweilen und ankommen dürfen.
Die Reise des schöpferischen Musikhörens wird durch einfache Yoga-Übungen und Atemarbeit unterstützt, begleitet von Live-Klaviermusik.
Die Tage fügen sich in den Rhythmus des klösterlichen Lebens ein und lassen Raum für Gebet und persönliche Sammlung. Geeignet für Menschen mit und ohne musikalischer oder yogischer Vorerfahrung.
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: **David Ianni**

Freitag 17.09.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.09.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 301,00 € | Andere 337,00 €

616-27 Körper, Atem, Stimme - auf dem Weg zum Selbst

Damit wir uns in der Einheit von Körper, Geist und Seele finden und uns im Göttlichen erfahren.

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 Bewusstseinsebene und Spiritualität mit sich selbst anzukommen.
Durch Körperwahrnehmung erleben wir unseren Körper als Wunder der natürlich gegebenen schöpferischen Intelligenz. Wir lernen die damit verbundenen schöpferischen Ressourcen kennen, wie wir sie nutzen können und sie uns unterstützen und erleichtern.
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 Klang-Instrument.
Wir lernen 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.
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.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: **Agnes Erkens**

Montag, 27.09.27 | 14.30 Uhr bis
Donnerstag, 30.09.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 460,00 € | Andere 514,00 €

617-27 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, 05.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.11.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 241,50 € | Andere 277,50 €

618-27 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 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 Bewusstseinsebene 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 (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei großzügige „Wohlfühl“-Decken und eine f lache Kopfunterlage mitbringen.

Leitung: **Agnes Erkens**

Freitag, 03.12.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.12.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 370,00 € | Andere 406,00 €

* * *

7 DER GLAUBE IM JAHRESKREIS

VOR OSTERN

701-27 Vorösterliches Wochenende

Diagonale +Vertikale = Versöhnung der Gegensätze. Kreuz-Weg-Stationen

Ein Wochenende zur Vorbereitung auf die Inhalte der Kar- und Ostertage zur Vergewisserung im eigenen Glauben. Zeiten für Gespräch, Stille, Gottesdienst.

Leitung: **P. Daniel Hörnemann**

Freitag, 12.03.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.03.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

702-27 Vorösterliches Wochenende

Passionsspiele. Bilder und Gestalten der Erlösung.

Anhand einiger Lieder und theologischer Metaphern versuchen wir zu verstehen, was mit Passion, Kreuz und Erlösung auf sich hat, wie Leben und Christentum zueinander finden.

Leitung: **P. Elmar Salmann OSB**

Freitag, 19.03.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 21.03.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

Die Kar- und Ostertage

Vorträge am 25., 26. und 27.03.2027 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. Christian Brüning OSB**

Montag, 22.03.27 bis Freitag, 02.04.27

PFINGSTEN

703-27 Pfingstwochenende

"Hoffnung ist nicht nur ein Wort, sie ist ein Feuer in der Nacht" (Mascha Kaléko)

Ein Wochenende mit Zeit für Impulse, Gespräche, Stille, Gottesdienste in der Abteikirche.

Leitung: **P . Daniel Hörnemann OSB**

Freitag, 14.05.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 16.05.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

704-27 Adventliches Einkehrwochenende
Meine Rolle im Krippenensemble

Versuche einer Identifikation mit den Figuren der Weihnachtsgeschichte. Zeit für Impulse, Gespräche, Stille, Gottesdienste in der Abteikirche

Leitung: **P. Daniel Hörnemann**

Freitag, 26.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 28.11.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

705-27 Adventliches Einkehrwochenende
Meine Rolle im Krippenensemble

Versuche einer Identifikation mit den Figuren der Weihnachtsgeschichte. Zeit für Impulse, Gespräche, Stille, Gottesdienste in der Abteikirche

Leitung: **P. Daniel Hörnemann**

Freitag, 03.12.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 05.12.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

706-27 Adventliches Wochenende
Krippenspiele. Bilder und Gestalten des Advents und des Geburtlichen

Anhand einiger Lieder, Randfiguren der Weihnacht und theologischer Metaphern versuchen wir zu verstehen, was es mit den Anfängen und Erwartungen des Lebens und der Glaubenswelt auf sich hat.

Leitung: **P. Elmar Salmann**

Freitag, 10.12.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 12.12.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

707-27 Adventliches Wochenende

Krippenspiele. Bilder und Gestalten des Advents und des Geburtlichen

Anhand einiger Lieder, Randfiguren der Weihnacht und theologischer Metaphern versuchen wir zu verstehen, was es mit den Anfängen und Erwartungen des Lebens und der Glaubenswelt auf sich hat.

Leitung: **P. Elmar Salmann**

Freitag, 17.12.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 19.12.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 220,50 € | Andere 247,50 €

Weihnachtszeit und Jahreswechsel

In der Zeit „zwischen den Jahren“, vom 27.12.2027 bis zum 01.01.2027, 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.

ALLEINLEBENDE

801-27 Ein Wochenende für alleinlebende Menschen

Alleinlebende Menschen, ob schon geübt oder erst seit kurzer Zeit, ob aus Überzeugung oder zwangsläufig, ob eher dauerhaft oder vielleicht nur vorübergehend, all diese Menschen sind herzlich eingeladen, sich an einem Wochenende mit ihrer Lebensform zu beschäftigen. Dies wollen wir gemeinsam in der Gruppe, paarweise oder der Kleingruppe, mit Anregungen der Referentin tun.
Was macht uns als Mensch aus, was leben und erleben wir allein als wohltuend, wo könnte die Einsamkeit uns bedrücken, oder Stabilität erwachsen diese und viele andere Themen können zur Sprache kommen.
Der Aufenthalt in der Natur, meditativ sinnliche Körperübungen, die Mahlzeiten aus der Klosterküche und die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten tragen zum Wohlbefinden bei.

Leitung: **Gabriele Polfuß**

Freitag. 09.07.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 11.07.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 244,00 € | Andere 280,00 €

802-27 Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen

Erlöstes Dasein. Was ist Schöpfung, Inkarnation, Erlösung?

Welche Metaphern sprechen von diesen Geheimnissen und welches Licht werfen sie auf unser Leben?
Teilnahme ausschließlich für Priester, Diakone und Ordensleute.

Leitung: **P. Elmar Salmann OSB**

Montag, 08.03.27 | 10.30 Uhr bis
Freitag, 12.03.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 531,00 € | Andere 531,00 €

803-27 Exerzitien für Sakristaninnen und Sakristane

„Was macht ihr denn da eigentlich?“

Diese Frage kann ganz unterschiedlich klingen: Interessiert, irritiert, aufgebracht ... Hier bezieht sie sich auf unsere geistliche Hauptsache, die Eucharistiefeier: Was machen wir denn da eigentlich? Was steckt hinter den verschiedenen Formen, Riten und Regeln, die für unsere Messe gelten? Wo kommen sie her? (Wie) Können wir uns und anderen Rechenschaft über das geben, was wir da so oft tun? – Wir schauen auf biblische Quellen, historische Entwicklungen und aktuelle Fragen, lassen uns zwischendurch, je nach Wetter, von Eindrücken aus der Umgebung inspirieren, können – ganz ohne eigene Verpflichtung – am Gottesdienst teilnehmen und genießen Zeiten der Stille, des Austauschs und der Gemeinsamkeit.

Leitung: **P. Thaddäus Vos**

Montag. 03.05.27 | 14.30 Uhr bis
Freitag, 07.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 451,00 € | Andere 531,00 €

804-27 Exerzitien für Menschen in geistlichen Berufen

Krise-Erschöpfung-Gottesbegegnung: Elija am Horeb (1 Kön 19)

Einblicke in die Geschichte des Propheten. Zeiten für Gespräch, Stille und Teilnahme an den Gottesdiensten in der Abtei.
Teilnahme ausschließlich für Priester, Diakone und Ordensleute.

Leitung: **P. Daniel Hörnemann OSB**

Montag, 13.09.27 | 10.30 Uhr bis
Freitag, 17.09.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 531,00 € | Andere 531,00 €

Frauen

805-27 Ich werde sichtbar- das Leben in mir will Weite

Ein achtsamer Weg aus der Enge in meine Lebendigkeit

In jedem von uns lebt ein innerer Impuls zur Entfaltung – eine leise, aber kraftvolle Bewegung hin zu mehr Weite, Lebendigkeit und Echtheit. Und doch begegnen wir im Alltag oft dem Gegenteil: Enge in unseren Gedanken, Gefühlen und Mustern, die uns begrenzen und klein halten.
Oft sind unsere Tage von zahlreichen Anforderungen geprägt – getragen von dem Anspruch, allem gerecht zu werden und jederzeit verfügbar zu sein. Dabei verlieren wir nicht selten die Verbindung zu uns selbst. Gereiztheit, Unzufriedenheit, körperliche Beschwerden oder Krisen sind oft leise Hinweise darauf, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gerade in solchen Momenten wächst in uns die Sehnsucht nach mehr Raum – nach Ruhe, Freiheit und innerer Weite.
Dieses Seminar bietet einen geschützten Raum, in dem wir uns selbst achtsam begegnen können. Schritt für Schritt werden wir eingeladen wahrzunehmen, wo Enge

entstanden ist – und wie sie sich sanft lösen darf. Ohne Druck, ohne Müssen. In unserem ganz eigenen Tempo. Gemeinsam richten wir den Blick auf das, was uns innerlich bewegt: auf erlebte Enge ebenso wie auf die Sehnsucht nach Weite. Unterschiedliche Methoden unterstützen dabei, Wandlungsprozesse behutsam in Gang zu setzen – Begrenzungen lösen sich und neue innere Räume entstehen.
Das Leben gewinnt an Weite, ein Aufblühen wird möglich.

Leitung: **Christa Wünnerke**

Mittwoch, 03.03.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 05.03.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 318,00 € | Andere 345,00 €

806-27 Mutter-Tochter-Seminar

Eine lebenslange und manchmal auch schwierige Beziehung

Mütter und Töchter haben eine lebenslange, intensive und manchmal auch spannungsreiche Beziehung, der wir uns an diesem Wochenende mit allen Sinnen widmen möchten. Wir gehen gemeinsam und behutsam auf Spurensuche, um zu erfahren, was diese Beziehung so besonders macht. Dafür stehen Informationen – Gottesdienst – Besinnung – Einzel- und Gruppenarbeit – Bewegung – Entspannung – Aktionen, die Freude machen, auf dem Programm.
Benötigt werden bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch. Bitte bringen Sie Mutter-Tochter Fotos aus früher Zeit mit.

Leitung: **Gabriele Polfuß**

Freitag, 28.05.27| 17.30 Uhr bis
Sonntag, 30.05.27| 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 244,00 € | Andere 280,00 €

807-27 Ich werde sichtbar- das Leben in mir will Weite

Ein achtsamer Weg aus der Enge in meine Lebendigkeit

In jedem von uns lebt ein innerer Impuls zur Entfaltung – eine leise, aber kraftvolle Bewegung hin zu mehr Weite, Lebendigkeit und Echtheit. Und doch begegnen wir im Alltag oft dem Gegenteil: Enge in unseren Gedanken, Gefühlen und Mustern, die uns begrenzen und klein halten.
Oft sind unsere Tage von zahlreichen Anforderungen geprägt – getragen von dem Anspruch, allem gerecht zu werden und jederzeit verfügbar zu sein. Dabei verlieren wir nicht selten die Verbindung zu uns selbst. Gereiztheit, Unzufriedenheit, körperliche Beschwerden oder Krisen sind oft leise Hinweise darauf, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gerade in solchen Momenten wächst in uns die Sehnsucht nach mehr Raum – nach Ruhe, Freiheit und innerer Weite.
Dieses Seminar bietet einen geschützten Raum, in dem wir uns selbst achtsam begegnen können. Schritt für Schritt werden wir eingeladen wahrzunehmen, wo Enge entstanden ist – und wie sie sich sanft lösen darf. Ohne Druck, ohne Müssen. In unserem ganz eigenen Tempo.
Gemeinsam richten wir den Blick auf das, was uns innerlich bewegt: auf erlebte Enge ebenso wie auf die Sehnsucht nach Weite. Unterschiedliche Methoden unterstützen dabei, Wandlungsprozesse behutsam in Gang zu setzen – Begrenzungen lösen sich und neue innere Räume entstehen.
Das Leben gewinnt an Weite, ein Aufblühen wird möglich.

Leitung: **Christa Wünnerke**

Freitag, 28.05.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 30.05.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 318,00 € | Andere 345,00 €

808-27 Zeit für dich und dein ungeborenes Baby

Eine besondere Verbindung in der Schwangerschaft!

Gönn dir in deiner Schwangerschaft bewusst Momente voller Geborgenheit und Vorfreude.
Spüre die Verbindung zu deinem ungeborenen Baby, l ausche in dich hinein und genieße diese besondere Zeit. Stille, Entspannung und Innehalten helfen dir, ganz bei dir 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, 08.10.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 10.10.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 371,50 € | Andere 407,50 €

809-27 Eine Auszeit für Frauen

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

Wen überfällt bei diesem – scheinbar alle Zeiten überdauernden – Text nicht eine tiefe Sehnsucht nach Leichtigkeit und Wohlergehen, nach schönen und beglückenden Erfahrungen?
Darum laden wir Sie ein, auch mitten in der dunklen Jahreszeit, Ihren verpflichtenden Alltag zu unterbrechen, um von der Betriebsamkeit und den ständigen Ansprüchen zurückzutreten. Es erwartet Sie eine Zeit des Innehaltens und Atemschöpfens, eine Zeit der Stille und Besinnung, Bewegung und Entspannung.
In einer guten Ausgewogenheit zwischen Begegnungen und Gesprächen, dem Einsatz von kreativen und

meditativen Elementen wollen wir den inneren Vorrat mit neuen Erfahrungen und Eindrücken stärken: Weil wir es uns wert sind!

Leitung: **Ursula Hinse-Schnidder**

Dienstag. 23.11.27| 17.30 Uhr bis
Freitag, 26.11.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 348,50 € | Andere 393,50 €

GESCHWISTER

810-27 Geschwister, wie sie unser Leben prägen

Geschwister prägen unsere Entwicklung und unser Sozialverhalten. Die Forschung zeigt, dass sie einen ähnlich großen Einfluss auf uns haben wie unsere Eltern. Sie können Empathie und Fürsorge begünstigen. Aber auch die Auseinandersetzung und der Streit mit ihnen bringt Lerneffekte, die für die Konfliktbewältigung in unserem späteren Leben hilfreich sein können.
Sie wirken sich aus im Weiteren persönlichen und beruflichen Leben, wobei auch die Geschwisterfolge, das Geschlecht und die Altersdifferenz bedeutsam sind.
Geschwister, die diese „besondere gemeinsame Geschichte“ in entspannter Atmosphäre und mit fachkundiger Begleitung einmal genauer betrachten möchten, sind herzlich willkommen – aber auch Einzelpersonen mit Interesse an dem Thema können sich gerne anmelden.
Die reizvolle Natur von Gerleve, die Angebote in der Abteikirche, die verwöhnende Küche und auch die Zeiten nur für sich und in der Gruppe bilden einen ausgezeichneten Rahmen für alles, was Sie an Freud, aber vielleicht auch Leid mitbringen.
Bequeme Kleidung für die Körperarbeit ist empfehlenswert.

Leitung: **Gabriele Polfuß**

Freitag. 24.09.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag 26.09.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 244,00 € | Andere 280,00 €

Menschen an Lebenswenden

811-27 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, nicht 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, 12.02.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.02.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 244,00 € | Andere 280,00 €

812-27 "Lichtblicke“ in Zeiten der Trauer

Aufbruch ins Leben - Einer geht mit!

Das Leben ist ein Weg. Besonders in Zeiten der Trauer wird dies deutlich. Der Tod eines geliebten Menschen stellt uns dabei vor neue Herausforderungen. Aufbrechen – zu neuen Ufern, verbunden mit den Erfahrungen des Unterwegsseins, der Umwege, der Begegnungen und der Veränderungen gehören zur Trauer.
Sie sind eingeladen, in klösterlicher Atmosphäre Gemeinschaft zu erfahren, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken, Körper, Geist und Seele zu stärken und,

wenn gewünscht, in die Stille zu gehen. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Stundengebeten und Gottesdiensten. Gespräche sind sowohl in der Gruppe als auch einzeln möglich. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen und Körperwahrnehmungsübungen tragen zu einem körperlichen Wohlbefinden bei.
Sich selbst etwas Gutes tun – gerade das ist in der Zeit der Trauer besonders wichtig.
Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Trauer behutsam in das eigene Leben zu integrieren.
Der Kurs richtet sich an Trauernde, deren Verlusterfahrung mindestens drei Monate zurückliegt!

Leitung: **Gisela Scharf**

Freitag, 09.04.27 | 16.00 Uhr bis
Sonntag, 11.04.27 | 14.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 298,00 € | Andere 325,00 €

813-27 Die Sinn-Phonie des Älterwerdens - eine spannende Entdeckung

" Das Leben behält unter allen Umständen seinen Sinn" (V. Frankl) - trotz mancher Grenzerfahrungen und Disharmonien

Der richtige Zeitpunkt und Raum um das eigene Leben in den Blick zu nehmen und darüber nachzudenken, wie ich mein Älter werden leben und gestalten kann, ist immer jetzt, weil wir mit jedem Tag älter werden. Die Frage wie ich sinnerfüllt älter werden und reifen kann, verlangt jedoch eine ganz persönliche Antwort auf die Fragen, die das Leben mir mit 60 oder 70 stellt. Dabei sind wertschätzender Rückblick und Ausblick eine gute Basis. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, was habe ich an Wertvollem aber auch an Leidvollem erfahren? Was erfüllt mich trotz mancher Einschränkungen mit Dankbarkeit und Zufriedenheit? Und was ist vielleicht darüber hinaus noch nötig, um innerlich zufriedener zu werden oder auch spirituell zu reifen und mein Leben auf einen größeren Horizont hin zu weiten. Glanzvoll kann das Leben erscheinen, wenn

ich erkenne, dass sich ein goldener Faden durchs Leben zieht, der alles Schöne, alles Schwere und Leidvolle in die Sinn-Phonie des Lebens einwebt. Dann kann sich das Leben auf einen höheren Horizont hin weiten. Biographisch orientierte Einzelarbeit und der Austausch mit anderen und spirituellen Impulsen können dabei helfen, neue Perspektiven und Horizonte wahrzunehmen, um das Gute im Leben weiterhin leben zu können.

Leitung: **Brunhilde Oestermann-Giersch**

Dienstag, 22.06.27 | 10.00 Uhr bis
Donnerstag, 24.06.27 | 13.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 327,50 € | Andere 363,50 €

814-27 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, wie auch Zeiten von Gespräch und Schweigen sich abwechseln werden. 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, 12.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 14.11.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 327,00 € | Andere 363,00 €

Oblaten

815-27 Exerzitien für Oblaten

Exerzitien-Wochenende im Frühjahr für Oblaten

Gotteserfahrungen in der Bibel und in unserem Leben.
Impulse - Einzelarbeit - Austausch in der Gruppe.

Leitung: **P. Christian Brüning OSB**

Freitag, 21.05.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 23.05.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 €

816-27 Exerzitien für Oblaten

Exerzitien-Woche im Herbst für Oblaten

Leitung: **P. Christian Brüning OSB**

Montag, 18.10.27 | 17.30 Uhr bis
Freitag, 22.10.27 | 10.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 419,50 € | Andere 479,50 €

Paare

817-27 Auf dem Weg in die Ehe

Ernsthaft verliebt - Sie trauen sich!

Warum an einem Ehevorbereitungskurs teilnehmen? Große Dinge und Begebenheiten des Lebens bereiten wir meist gut vor: planen, abwägen, strukturieren, reflektieren und organisieren. Ehe ist eines der großen Dinge, ja eine der großen Aufgaben in unserem Leben. Wieviel Zeit investieren Sie für den Tag Ihrer Hochzeit? Gönnen Sie sich das Wochenende und investieren Sie in Ihre Beziehung, um eine lange und glückliche Ehe führen zu können. Wir bieten Partnerreflektionen, Gesprächsanregungen und Austausch zu zweit und mit anderen Paaren. Sie dürfen sich in kooperativen Aufgaben ausprobieren und an spirituellen Impulsen teilnehmen, in der entspannten, ruhigen Atmosphäre des Klosters.

Leitung: **Christiane Zirpel**
Thimo Zirpel

Freitag, 05.03.27 | 17.30 Uhr bis
Samstag, 06.03.27 | 17.30 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 162,50 € | Andere 162,50 € **pro Person**

818-27 Wochenende für Paare

„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 - Kino-Film - Gottesdienst in der Abteikirche

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

Freitag, 30.04.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 02.05.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 275,00 € | Andere 315,00 € **pro Person**

819-27 Partnerschaftsseminar

Liebe ist die gemeinsame Freude an der wechselseitigen Unvollkommenheit. (Ludwig Börne)

Wenn Sie dieser Beschreibung etwas mehr auf die Spur kommen wollen, sind sie herzlich eingeladen zu diesem Paarseminar!
Als Paar, mit uns und anderen Paaren werden Sie sich auf eine kleine Reise aus dem Alltag begeben, hin zu einer zufriedenen oder noch zufriedeneren Paarbeziehung, die uns nicht nur älter, sondern auch gesünder alt werden lässt.
Innere und äußere Bewegung, bekömmliche Kost aus der Klosterküche, Ruhe und Muße in der Umgebung des Klosters sowie die Möglichkeit an Gottesdiensten in der Abteikirche teilzunehmen, werden zu einer abwechslungsreichen Reise beitragen.

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

Freitag, 27.08.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 29.08.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 275,00 € | Andere 315,00 € **pro Person**

820-27 Ein Wochenende für Paare jeden Alters

Dem gemeinsamen Leben mehr Tiefe geben

Ein Blick auf die Höhen und Tiefen unseres Wegs, auf Entwicklungen in der Vergangenheit und Hoffnungen für unsere Zukunft. Zeiten für Impulse, Gespräche, Stille und Gottesdienste in der Abteikirche.

Leitung: **P. Daniel Hörnemann OSB**

Freitag, 05.11.27 | 17.30 Uhr bis
Sonntag, 07.11.27 | 16.00 Uhr
Kosten (inkl. Honorar, Unterkunft und Verpflegung):
Bistum Münster 231,00 € | Andere 271,00 € **pro Person**

Kurssuche nach Referentinnen und Referenten

	Seite
Altmann, Uta	44, 61
Bechstein, Manfred	58, 59
Bortz, Petra	50
Brinkmeier, Dr. Michaela	45, 54, 86
Brüning, P. Christian	105
Buhl, Kathrin	39
Damm, Pfr. Tom	71
Debour, P. Sebastian M.	33, 34, 35, 42, 106
Decamotan, Anne	30,
Diecker, Maria	72
Diekmann, Sr. Ulrike	36, 38
Donath, Beatrice	52
Ecker, Jana	47
Eichelbauer, Christa	32
Eichen, Anja	81
Erkens, Agnes	83, 88, 90
Genz, Bernd	80
Goldnau-Pickhardt, Ingrid Maria	37, 40
Greis, P. Ralph	27, 28

	Seite
Halm, Maria	48, 53
Hammes, Tom	55, 70
Hinse-Schnidder, Ursula	100
Hofnagel, Jens	76
Hoppe, Angelika	39
Holtermann, Christina	99
Hörnemann, P. Daniel	27, 91, 92, 93, 96, 107
Hornung, Heike	56
Ianni, David	75, 85, 87
Jansen, Maria	104
Kalitta-Kremer, Carola	47, 49, 51
Kleene, Petra	70, 72, 104
Krüger, Anette	63, 64, 65
Krüger, Claudia	51
Kühnlein, Jörg	59
Langenohl, Simone	99
Laufer, Juliane	79
Levenig-Erkens, Elisabeth	32
Müller, Marion	60
Oestermann-Giersch, Brunhilde	103

	Seite
Osterhoff-Genz, Katja	80
Polfuß, Gabriele	42, 95, 98, 101, 102, 106
Reich, Doris	44
Ruge, Monika	42
Ruppert-Ebner, Annette	78
Salmann, P. Elmar	28, 29, 92, 93, 94, 95
Scharf, Gisela	102
Schmitt, Gisela	83, 84
Schmitz, Wolfgang	72
Schnorrenberg, Christina	73, 74
Schwarz, Andrea	36, 38, 55
Schweizer, Erika	82
Smit, Marie Theres	45, 56, 57
Stein, Annedore	59
Steinberg, Silvia	46, 48
Stockmann, Monika	70, 71
Stolzenberger, Barbara	61
Timm, Martin	76, 77
Thien, Ulrich	68
Vos, P. Thaddäus	96

	Seite
Weber, Br. Matthäus	31, 41, 67, 68, 69
Wedding, Theo	86
Wellenkötter, Thorsten	43
Wenning-Schmitz, Annette	72, 89
Werner, Abt Andreas	66, 67
Wullhorst, Heinrich	78
Wünnerke, Christa	97, 98
Zirpel, Christiane	105
Zirpel, Thimo	105

Unsere Referentinnen und Referenten

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

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

Petra Bortz
geb. 1966
Christin, Jesus-Nachfolgerin
Bibliologin
Ev. Krankenhausseelsorgerin i.E.
Geistliche Begleiterin, EKIR

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

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

Kathrin Buhl
geb. 1975
Heilpraktikerin
Systemische Familientherapie DGfS, klassische Homöopathie, Craniosacrale Therapie, Entspannungspädagogin, Qigong Lehrerin und Dozentin, langjährige Erfahrung in der Anleitung von Gruppen
Weiterbildungen u.a. in Wirbelsäulentherapie nach Dorn und allgemeinen Naturheilverfahren www.heilpraxis-buhl.de

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

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

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

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

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

Jana Ecker
Musikpädagogin,
Kirchenmusikerin (B.Mus),
Gesundheitspraktikerin
(Soundhealing, Ayurveda, Entspannungsverfahren, Waldbaden, Energiearbeit)

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

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 Traumaarbeit
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)

Maria Halm
geb. 1981
Dipl.-Betriebswirt
systemischer Coach und Trainerin für meditatives Bogenschießen
www.aimpowering-coaching.de

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.

Angelika Hoppe
Heilpraktikerin
Ausgebildete Systemaufstellerin DGfS,
klassische Homöopathin/ SHZ zertifizierte
Dozentin für klassische Homöopathie
Weiterbildungen in Kinesiologie, australischer
Blütentherapie, Wirbelsäulentherapie nach
Dorn und allgemeinen Naturheilverfahren
www.naturheilpraxis-hoppe-coesfeld.de

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

Heike Hornung
geb. 1961
Pädagogin, Krankengymnastin,
Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin,
Klangschalenpraktikerin (Peter Hess), Achtsamkeitslehrerin (MBSR),
seit 2013 freiberuflich tätig als Dozentin in
der Erwachsenenbildung (Entspannung,
gesunder Umgang mit Stress, Achtsamkeit)

David Ianni
geb. 1979 in Luxemburg,
Pianist, Komponist und Yogalehrer (BYV). Als
Steinway Artist verbindet er seit über 25 Jahren Musik mit spiritueller Praxis. Seit 2024
bietet er die von ihm entwickelten „Yoga-Konzerte“ an, in denen Yoga-Praxis und Klavierkonzert zu einer erhebenden Erfahrung
verschmelzen. In seinen Workshops
vermittelt er Yoga in Verbindung mit
bewusstem Hören klassischer Musik als Weg
tiefer innerer Einkehr.
www.davidianni.com / www.davidianni.yoga

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

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

Petra Kleene
geb. 1967,
Gemeindereferentin,
Krankenhausseelsorgerin,
Trauerbegleiterin

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

Claudia Krüger
geb. 1968,
Leitung einer Kindertageseinrichtung
und Familienzentrum
Weiterbildungen u.a. in Familien- und Sozialtherapie, Kommunikationspsychologie, Züricher Ressourcenmodell, Coaching, Seelsorge, Enneragramm- Trainerin

Jörg Kühnlein
Jurist, zertifizierter Coach und Meditationslehrer. Begleitung von Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen mit Klarheit, Tiefe und Freude an persönlicher Entwicklung. Arbeit mit Methoden aus Coaching, Meditation, Achtsamkeit (MBSR) und Atemarbeit zur Stärkung von Resilienz, innerer Ruhe und Vertrauen. www.einfachmalsein.info

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

Juliane Laufer
geb. 1966,
Dipl. Modedesignerin
Ausbildung Ikonenmalerei bei Sacred Murals, St. Petersburg; Awicona, Moskau; Theologische Universität Lviv Ukraine; Anthony Gunin; George Kordis, Athen; Nadezhda Kuzina, Moskau/Berlin - www.ikonenstudio.de

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

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

Brunhilde Oestermann-Giersch
geb.1958
Dipl. Theologin/Pastoralpsychologin
Pastoralreferentin i.R.
Ethikberatung im Gesundheitswesen Coach
www.Sinn-Leben-Coaching.de

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

Doris Reich
geb. 1966,
Systemischer Coach (aetk),
LifeScript-Coach für kreative, potenzialorientierte Biografiearbeit (Liane Dirks, Köln)
Journal Writing Coach (Universität Vechta),
SoulPages™-Mentorin (Rakefet Hadar, Israel), Sensitive Coach für hochsensible Menschen (Aurum Cordis, Buxtehude), Anwenderin der Positiven Psychologie (Inntal Institut), Kreativpädagogin (AIM Münsterland), Prozessmanagerin (VOREST AG), www.doris-reich.com

Monika Ruge
geb. 1962
Ev. Pfarrerin
Gestalttherapeutin (DVG)
Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

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 Gesprächsführung), „Personenzentrierte Gesprächsführung“ 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-Unterrichtsgruppen und inklusiven Projekten,
Komponistin von neuen geistlichen Liedern.

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

Christina Schnorrenberg.
geb. 1967 in Nikosia, Zypern.
Bachelor of Science Hospitality Management FIU, Miami, Florida, USA. Master of Business Administration, Texas A&M University, College Station, Texas, USA. Yogalehrerin ZOY, Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik, Düsseldorf. Gründerin von freigeist Yoga in Korschenbroich. Jetzt lebt und unterrichtet Yoga wieder auf Zypern. Leidenschaftliche Yogalehrerin mit dem Menschen als Mittelpunkt der Yogapraxis.
Mehr Info: freigeist Yoga

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 Präventionssport mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung,
zertifizierte Entspannungspädagogin.

Annedore Stein
Erfahrene Coachin, Chorleiterin und Korrepetitorin, Mutter und Großmutter. Langjährige Erfahrung in der Leitung von Gruppen. Einbringen von Musik, Stimme und kreativer Ausdrucksarbeit in die gemeinsame Seminararbeit. www.einfachmalsein.info

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 FotoIngenieurwesen
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.

P. Thaddäus Vos OSB
geb. 1967,
Eintritt 1989,
Mag. theol., Dipl.-Kfm., Pastor,
Präses Kolping-Diözesanverband Münster

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

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

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

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

Abt Andreas Werner OSB
geb. 1951
Eintritt 1975
Bacc. theol.
seit 2020 Abt der Benediktinerabtei

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

Christa Wünnerke
geb. 1959
Supervisorin (DGSv), zertifizierte Beratungslehrerin und Coach mit langjähriger Erfahrung in Beratung, Begleitung und Bildung. Fortbildungen in Gewaltfreier Kommunikation sowie in verschiedenen Ansätzen der persönlichen und spirituellen Entwicklung.

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

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

Kunst- und Buchhandlung

Bücher: Reichhaltiges Angebot aus verschiedenen theologischen Disziplinen: Bibel – Dogmatik – Moraltheologie – Pastoral – Liturgie – Philosophie – Religionspädagogik, spirituell-geistliche Literatur, religiöse Kinder- und Jugendbücher, Bilderbücher

Kunst: Kreuze aus Holz, Bronze, Keramik; Collier-Kettchen mit Kreuzen aus Gold und Silber; Krippen, Medaillen, Rosenkränze, Kerzen (Tauf- und Brautkerzen), Namensplaketten, Ikonen; reiche Auswahl an religiösen Karten zu verschiedenen Anlässen (Geburt, Ehe, Kondolenz u.a.), Kunst- und Spruchkarten; großes Angebot an Kalendern

Musik: Gregorianischer Choral, Orgelmusik, Meditationsmusik, klassische und moderne geistliche Musik

Öffnungszeiten:

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

Telefon: (02541) 800-130
Telefax: (02541) 800-203
E-Mail: kbh@abtei-gerleve.de

Bestellungen per Telefon, Telefax, E-Mail
Versand in das In- und Ausland
Zahlung in bar, auf Rechnung, per EC-Karte

ESSEN & TRINKEN
BENEDIKTINERABTEI GERLEVE

KLOSTERgaststätte

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

Frühstücksbuffet an Samstagen, Sonn- & Feiertagen

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

KLOSTERkonditorei

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

Tel. (02541) 800-134
Mail: gaststaette@abtei-gerleve.de
Montag Ruhetag
Dienstag – Freitag 11.00 Uhr – 17.30 Uhr
Samstag, Sonn- & Feiertag 9.00 Uhr – 17.30 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag:

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

Sonn- und Feiertage:

07.45 Uhr - 09.30 Uhr
11.15 Uhr - 12.00 Uhr

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

Postadresse

Benediktinerabtei Gerleve
Gerleve 1
48727 Billerbeck