



2024

KURSE



Gästehaus

Abtei Münsterschwarzach



ALLE KURSE FINDEN STATT IM:

Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Str. 40

D-97359 Schwarzach am Main

Telefon: +49 9324 20 203

Telefax: +49 9324 20 205

E-Mail: gh@abtei-muensterschwarzach.de

Website:

<http://www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de>

Leitung:

Br. David Hergenröder OSB

Organisatorische Leitung: Anita Zeitler

Bildungsreferent:

Dr. Denis Schmelter

GÄSTEHAUS-EMPFANG:

Theresia Angly, Marianne Helemann

Ina Schweigerdt, Renate Then

BÜROZEITEN:

Montag bis Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr

Montag und Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr

KURSANMELDUNG:

Wir bitten um **schriftliche** Kursanmeldung online, per E-Mail, Fax oder Brief. Nutzen Sie dazu unsere Homepage oder die Anmeldeformulare am Schluss des Kursprogramms. Telefonische Kursanmeldungen sind **nicht** möglich!



Br. Alfred Engert OSB und Desiree Sieber gebührt Dank für die Unterstützung bei der Textkorrektur und Endredaktion des Programmheftes.

Ein Programm der Abtei Münsterschwarzach

**Liebe Freundinnen und
Freunde, liebe Gäste der
Abtei Münsterschwarzach,**



der hl. Benedikt schreibt in seiner Regel: „Die Brüder sollen ihre körperlichen und charakterlichen Schwächen in unermüdlicher Geduld ertragen“ (RB 72,5). Das üben wir in der Klostergemeinschaft tagtäglich und vertrauen dabei auf die Möglichkeiten Gottes, die immer größer als unsere eigenen Vorstellungen sind. So können Veränderungen nachhaltig in mir selbst gelingen. In unserem Miteinander geht es deshalb darum, mich auf den anderen einzulassen und Gottes Wegen mit ihm zu vertrauen, anstatt meinem Gegenüber meine eigene Vorstellung überzustülpen.

Wir Menschen lassen uns nicht so einfach umstrukturieren, wie man zum Beispiel eine Firma umstrukturiert. Dabei bleibt die Frage, ob sich Firmen tatsächlich eben mal schnell umstrukturieren lassen. Aber das ist eine Frage, die wir an dieser Stelle nicht erörtern können. Aber klar ist: solche Prozesse in uns brauchen Geduld und Zeit. Vertrauen wir auf das Psalmwort: „Mit unserem Gott überspringen wir Mauern“ (Ps 18,30).

Und dann kann es plötzlich gelingen, dass wir es trotz großer Unterschiede schaffen, die Einheit in der Vielfalt zu finden. Damit Verwandlung geschehen kann, braucht es immer wieder ein Innehalten, um Gott Raum zu geben, „damit Gott alles in allem sei“ (1 Kor 15,28).

So freue ich mich, Ihnen heute unser neues Kursprogramm für das Jahr 2024 präsentieren zu können. Mit vielen benediktinischen Kursen und Angeboten laden wir Sie wieder in die Abtei Münsterschwarzach ein. Nehmen Sie sich auch in diesem Jahr die Zeit für das wirklich Wesentliche. Es tut so gut, immer wieder auf Distanz zu den „Dingen dieser Welt“ zu gehen und sich dem Licht Gottes anzuvertrauen. Der hl. Benedikt schreibt in RB 4,20: „sich vom Treiben der Welt fernhalten“. Es geht um ein Aussteigen aus der hektischen Zeit und ein Atemholen für die Seele.

In diesem Sinne freuen wir uns auf Ihren Besuch und heißen Sie im Namen aller Mitbrüder und des ganzen Gästehaus-Teams herzlich willkommen!

Br. David Hergenröder

Br. David Hergenröder OSB
Leiter des Gästehauses

WANN?

Alle Kurse in chronologischer Übersicht
finden Sie ab Seite 7

WAS?

Alle Kurse nach Themen und Kursbeschreibungen
geordnet finden Sie ab Seite 39

WER?

Alle Kurse nach Referenten sortiert
finden Sie ab Seite 231

INFOS

Tagungsort	256
Anmeldung/Rücktritt	256
An-/Abreise	257
Veranstaltungsdauer	258
Preisgestaltung	258
Zahlungsmodus	259
Räumlichkeiten/Unterkünfte	259
Mahlzeiten	260
Verkehrsverbindungen	261

WEITERES

Gastkurse	262
Seelsorge	262
Gottesdienste	263

WANN

Auf den folgenden Seiten finden Sie
alle Kurse chronologisch sortiert:

Chronologische Kursübersicht 2024

JANUAR

12.01.-14.01. (Fr-So) | Kurs 24.201

Finde deine Lebensspur

Leitung: P. Anselm Grün OSB

15.01.-17.01. (Mo-Mi) | Kurs 24.101

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

15.01.-18.01. (Mo-Do) | Kurs 24.401

Spielräume

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

18.01.-21.01. (Do-So) | Kurs 24.102

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

18.01.-21.01. (Do-So) | Kurs 24.202

Navigieren auf stürmischer See. Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

22.01.-24.01. (Mo-Mi) | Kurs 24.203

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf. Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

22.01.-24.01. (Mo-Mi) | Kurs 24.402

Meditatives Bogenschießen –

Einklang von Körper, Geist und Seele

Leitung: Martin Scholz

22.01.-26.01. (Mo-Fr) | Kurs 24.403

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

24.01.-26.01. (Mi-Fr) | Kurs 24.501

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

25.01.-28.01. (Do-So) | Kurs 24.103

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

26.01.-28.01. (Fr-So) | Kurs 24.104

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

26.01.-28.01. (Fr-So) | Kurs 24.204

Vergib Dir selbst

Leitung: P. Anselm Grün OSB

26.01.-28.01. (Fr-So) | Kurs 24.404

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

26.01.-28.01. (Fr-So) | Kurs 24.405

Nachfolge in Familienunternehmen.

Werte als Kompass für eine harmonische Übergabe

Leitung: Karlheinz Illner

29.01.-31.01. (Mo-Mi) | Kurs 24.205

Nein sagen – aber richtig!

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

Leitung: Joachim Auer

29.01.-31.01. (Mo-Mi) | Kurs 24.406

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

29.01.-01.02. (Mo-Do) | Kurs 24.301

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

29.01.-04.02. (Mo-So) | Kurs 24.407

„Lass meine Seele leben“

Leitung: Eva-Maria Jeske

31.01.-04.02. (Mi-So) | Kurs 24.206

Benediktinisch leben 2024 (Jahreskurs in 3 Teilen)

- Teil 1

Leitung: P. Frank Möhler OSB,

Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

FEBRUAR

01.02.-04.02. (Do-So) | Kurs 24.408

Kind sein - Kind werden. (Wieder-)Entdeckung einer stärkenden Lebenshaltung

Leitung: Dr. Felix Grützner

01.02.-04.02. (Do-So) | Kurs 24.409

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation

Leitung: Peter Oechsle

02.02.-04.02. (Fr-So) | Kurs 24.207

Kloster auf Zeit - Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Melchior Schnaidt OSB

05.02.-07.02. (Mo-Mi) | Kurs 24.502

Handeln mit Herz und Verstand.

Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

07.02.-13.02. (Mi-Di) | Kurs 24.105

Kontemplation und Körperarbeit (II)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, Klaus-Dieter Moritz

08.02.-11.02. (Do-So) | Kurs 24.410

Träume - Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

09.02.-11.02. (Fr-So) | Kurs 24.208

Allein – aber nicht einsam

Leitung: Karin Hartwig

12.02.-14.02. (Mo-Mi) | Kurs 24.210

Vom Perfektionismus zum Mut zur Unvollkommenheit (Frauen-Seminar)

Leitung: Marga Sauter, Kerstin Hampel

12.02.-16.02. (Mo-Fr) | Kurs 24.209

Vom Verkosten des Wortes –

Intensivkurs Gregorianischer Choral I (Winterkurs)

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner, Dr. Markus Uhl

14.02.-18.02. (Mi-So) | Kurs 24.106

Fasten und Schweigen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

16.02.-18.02. (Fr-So) | Kurs 24.107

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

16.02.-18.02. (Fr-So) | Kurs 24.211

Licht im Dunkel. Astronomie und Spiritualität

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB,

Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

16.02.-18.02. (Fr-So) | Kurs 24.212

Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

16.02.-18.02. (Fr-So) | Kurs 24.411

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

19.02.-21.02. (Mo-Mi) | Kurs 24.412

Einführung in das „Inner Family System“ (IFS)

Leitung: Yvonne Maisch, Lydia Weiß

19.02.-23.02. (Mo-Fr) | Kurs 24.213

Habitare secum. Bei mir selbst zu Hause sein
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

23.02.-25.02. (Fr-So) | Kurs 24.108

Einführung in die Kontemplation
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

23.02.-25.02. (Fr-So) | Kurs 24.109

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
MBSR-Kompaktkurs – Teil 1
Leitung: Joachim Kleer

23.02.-25.02. (Fr-So) | Kurs 24.214

Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment
Leitung: Eva Maria Jäger

23.02.-25.02. (Fr-So) | Kurs 24.215

Heilende Rituale
Leitung: P. Anselm Grün OSB

23.02.-25.02. (Fr-So) | Kurs 24.302

Rosette meines Lebens
Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

26.02.-28.02. (Mo-Mi) | Kurs 24.503

In den Frieden führen.
Orthogonale Führung in einer chaotischen Welt
Leitung: Daniel Juling

26.02.-28.02. (Mo-Mi) | Kurs 24.504

Zielgerichtet handeln durch
meditatives Bogenschießen
Leitung: Martin Scholz

26.02.-03.03. (Mo-So) | Kurs 24.413

Energiequelle Fasten.
Loslassen, innehalten, neu leben
Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

29.02.-03.03. (Do-So) | Kurs 24.110

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

29.02.-03.03. (Do-So) | Kurs 24.111

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

MÄRZ

04.03.-06.03. (Mo-Mi) | Kurs 24.112

Handauflegen: Einführungskurs

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

04.03.-07.03. (Mo-Do) | Kurs 24.216

Das rechte Maß finden.

Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

04.03.-07.03. (Mo-Do) | Kurs 24.303

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

04.03.-07.03. (Mo-Do) | Kurs 24.414

Älter werden – weise werden?

Leitung: Eleonore Pospiech

11.03.-13.03. (Mo-Mi) | Kurs 24.415

Konflikte in Familienunternehmen.

Werte und Sinn als Lösungsimpulse

Leitung: Karlheinz Illner

11.03.-13.03. (Mo-Mi) | Kurs 24.505

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

11.03.-17.03. (Mo-So) | Kurs 24.113

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

11.03.-17.03. (Mo-So) | Kurs 24.114

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

15.03.-17.03. (Fr-So) | Kurs 24.115

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

15.03.-17.03. (Fr-So) | Kurs 24.217

Womit habe ich das verdient?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

15.03.-17.03. (Fr-So) | Kurs 24.416

Neu-Seh-Land.

Wie wir die Welt sehen und wohin uns das führt

Leitung: Ursula Peffermann-Fincke

18.03.-20.03. (Mo-Mi) | Kurs 24.506

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

Leitung: P. Anselm Grün OSB,

Helmut Beutel, Erwin Sickinger

18.03.-21.03. (Mo-Do) | Kurs 24.116

Handauflegen: Vertiefungstage „Instrument sein“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

20.03.-24.03. (Mi-So) | Kurs 24.117

entschleunigen – zentrieren – neu aufbrechen.

Geistliche Tage im Schweigen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB,

Barbara Stolzenberger

20.03.-24.03. (Mi-So) | Kurs 24.417

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

22.03.-24.03. (Fr-So) | Kurs 24.118

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR-Kompaktkurs – Teil 2

Leitung: Joachim Kleer

22.03.-24.03. (Fr-So) | Kurs 24.418

Liebe – das einzige, das wächst, wenn wir es verschenken. Wochenende für Silberpaare und Paare in der Lebensmitte

Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,
P. Zacharias Heyes OSB

22.03.-27.03. (Fr-Mi) | Kurs 24.119

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

25.03.-27.03. (Mo-Mi) | Kurs 24.218

Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

27.03.-31.03. (Mi-So) | Kurs 24.219

Feier der Kar- und Ostertage

Leitung: Team von Mönchen

APRIL

02.04.-07.04. (Di-So) | Kurs 24.120

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

02.04.-07.04. (Di-So) | Kurs 24.121

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

02.04.-07.04. (Di-So) | Kurs 24.220

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Abraham Sauer OSB,
P. Simon Schrott OSB

02.04.-07.04. (Di-So) | Kurs 24.419

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

03.04.-07.04. (Mi-So) | Kurs 24.420

Tieren begegnen.

Kreatives Schreiben für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene

Leitung: Dr. Tessa Korber

05.04.-07.04. (Fr-So) | Kurs 24.421

Was soll (wieder) werden?

– Schreibwochenende für Trauernde im Frühling

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

08.04.-10.04. (Mo-Mi) | Kurs 24.221

„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als
Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

08.04.-10.04. (Mo-Mi) | Kurs 24.422

Glück heißt: seine Grenzen kennen und sie lieben
(Frauen-Seminar)

Leitung: Marga Sauter

08.04.-10.04. (Mo-Mi) | Kurs 24.507

Stille.Macht.Entscheidung! eXtra für junge Füh-
rungsPersonen: Achtsam, bewusst und entschie-
den die neue Führungsaufgabe erfüllen

Leitung: Bernd Keller, Karolin Schmitt

11.04.-14.04. (Do-So) | Kurs 24.423

Kalligraphie:

Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers.

Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...

Leitung: Werner Winkler, Br. Alois-Maria Weiß OSB

12.04.-14.04. (Fr-So) | Kurs 24.122

Wege nach innen

Leitung: Robert Siepen

12.04.-14.04. (Fr-So) | Kurs 24.222

Vertrauensvolle Akzeptanz und konstruktives Han-
deln – Auf den Spuren des „friedvollen Kriegers“

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

12.04.-14.04. (Fr-So) | Kurs 24.223

„Wie die Liebe uns trägt“ – Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz, Lebensorientierung – auch heute noch!

Leitung: Hanne Mausfeld, Marina Niehoff-Guerra

15.04.-18.04. (Mo-Do) | Kurs 24.224

„Ich bin für euch da“ – Mystische Schriftauslegung

Leitung: Johannes Schleicher

15.04.-18.04. (Mo-Do) | Kurs 24.424

Deine Ganzheit. Deine guten und schweren Seiten

Leitung: Peter Oechsle

15.04.-19.04. (Mo-Fr) | Kurs 24.123

Karmelitanische Exerzitien:

Einübung ins Innere Beten

Leitung: Jutta Schlier

15.04.-21.04. (Mo-So) | Kurs 24.425

„Lass meine Seele leben“

Leitung: Eva-Maria Jeske

19.04.-21.04. (Fr-So) | Kurs 24.124

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

19.04.-21.04. (Fr-So) | Kurs 24.225

Ich glaube an die Auferstehung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.04.-21.04. (Fr-So) | Kurs 24.426

Ikebana für Einsteiger

Leitung: Katharina Amrehn

19.04.-21.04. (Fr-So) | Kurs 24.427

Time-Out-Wochenende für Männer.

Zeit zur Besinnung, Raum der Inspiration

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

22.04.-24.04. (Mo-Mi) | Kurs 24.508

Resilienz und Spiritualität – vom Arbeitsstress zur Herzensruhe

Leitung: Dr. Peter Abel

22.04.-26.04. (Mo-Fr) | Kurs 24.226

Therapeutische Theologie: Geistlich Wachsen in der zweiten Lebenshälfte. Die Entfaltung der Gottesbilder und die Dynamik des Glaubens im Prozess des Älterwerdens

Leitung: Dr. Georg Beirer

25.04.-28.04. (Do-So) | Kurs 24.227

Mein Lebensweg in die Weite des Herzens

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

25.04.-28.04. (Do-So) | Kurs 24.228

Spiritualität im Alltag

Leitung: Georg Zimmerer

26.04.-28.04. (Fr-So) | Kurs 24.125

Achtsamkeit in Bewegung – mit Tango Argentino... auch ohne Tanzpartner

Leitung: Christa Eichelbauer

26.04.-28.04. (Fr-So) | Kurs 24.126

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR-Kompaktkurs – Teil 3

Leitung: Joachim Kleer

29.04.-02.05. (Mo-Do) | Kurs 24.304

Scherben verwandeln

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

29.04.-03.05. (Mo-Fr) | Kurs 24.428

Waldcoaching im Frühling. Mit der Weisheit der Schöpfung zu Klarheit und Kraft finden

Leitung: Suse Schumacher

02.05.-05.05. (Do-So) | Kurs 24.127

Berührung mit dem Göttlichen.

Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Leitung: Robert Siepen

02.05.-05.05. (Do-So) | Kurs 24.229

Seine Stimme hören – IHM meine Stimme geben

Leitung: Carolin Holl

03.05.-05.05. (Fr-So) | Kurs 24.128

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

03.05.-05.05. (Fr-So) | Kurs 24.230

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

03.05.-05.05. (Fr-So) | Kurs 24.231

Mir selbst ein guter Freund sein.

Die Praxis der christlichen Selbstliebe

Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer

06.05.-12.05. (Mo-So) | Kurs 24.129

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

06.05.-12.05. (Mo-So) | Kurs 24.130

Kontemplation und Körperarbeit (II)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,
Klaus-Dieter Moritz

06.05.-12.05. (Mo-So) | Kurs 24.131

„Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“ Einzelexerzitien mit „Geführtem Zeichnen“

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

08.05.-12.05. (Mi-So) | Kurs 24.429

Meditation im Alltag

Leitung: Tara C. Pungs

14.05.-17.05. (Di-Fr) | Kurs 24.509

Die Begegnung mit dem Lebendigen.

Mit Pferden lernen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,
Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler

17.05.-23.05. (Fr-Do) | Kurs 24.132

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

23.05.-26.05. (Do-So) | Kurs 24.232

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang

Leitung: Volker Deglmann, Benedikt Hesse,
Gero Körner, Desiree Sieber,
Christoph Simma

27.05.-29.05. (Mo-Mi) | Kurs 24.430

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Angela Grabowski

29.05.-02.06. (Mi-So) | Kurs 24.233

Benediktinisch leben 2024 (Jahreskurs in 3 Teilen)
– Teil 2

Leitung: P. Frank Möhler OSB,
Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

31.05.-02.06. (Fr-So) | Kurs 24.234

Wie wir Krisen besser meistern.

Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag

Leitung: Dr. Nina Bürklin

31.05.-02.06. (Fr-So) | Kurs 24.431

Paar und Ganzheit – Ressourcen in unserer Paar-
Beziehung. Ein Kurs für Paare

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

31.05.-02.06. (Fr-So) | Kurs 24.510

Wertschätzend führen – ein anderer Blick auf uns und unsere Mitarbeiter

Leitung: Sabine Müller, Stefan Müller

JUNI

03.06.-05.06. (Mo-Mi) | Kurs 24.511

Zeit für Veränderung.

Beruf und Berufung im Einklang

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

03.06.-06.06. (Mo-Do) | Kurs 24.235

Ankommen in mir selbst. Heimat finden vor dem Hintergrund des Unendlichen

Leitung: Wolf Schneider

03.06.-06.06. (Mo-Do) | Kurs 24.432

Eine Auszeit für Frauen – Zeit für mich selbst

Leitung: Eleonore Pospiech

03.06.-07.06. (Mo-Fr) | Kurs 24.305

Seele der Farben – Farben der Seele

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

07.06.-09.06. (Fr-So) | Kurs 24.236

www. wurzeln-wachsen-werden

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

08.06. (Sa) | Kurs 24.133

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

10.06.-12.06. (Mo-Mi) | Kurs 24.512

New Work is Inner Work.

Eine nährnde Quelle in Zeiten des Umbruchs

Leitung: Yvonne Maisch, Simone Lang

10.06.-16.06. (Mo-So) | Kurs 24.433

Naturpfade – Wege zum eigenen Selbst

Leitung: Helmuth Schiersner, P. Andreas Schugt OSB

12.06.-14.06. (Mi-Fr) | Kurs 24.513

Konfliktbewältigung und Emotionen.

Arbeit und Konflikt

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

13.06.-16.06. (Do-So) | Kurs 24.134

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

14.06.-16.06. (Fr-So) | Kurs 24.237

Warum immer ich?

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

19.06.-21.06. (Mi-Fr) | Kurs 24.514

Andere führen und für sich selbst sorgen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

20.06.-23.06. (Do-So) | Kurs 24.238

In Dir erblüht der Garten meiner Seele

Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,

P. Christoph Gerhard OSB,

Erwin Sickinger

21.06.-23.06. (Fr-So) | Kurs 24.135

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

21.06.-23.06. (Fr-So) | Kurs 24.434

Selbstbestimmt im Alter

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

24.06.-26.06. (Mo-Mi) | Kurs 24.239

Du bist, wie du sprichst. Durch eine empathische Haltung zu wertschätzendem Miteinander finden

Leitung: Manuela Amann, Manuel Baum

24.06.-26.06. (Mo-Mi) | Kurs 24.515

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

25.06.-03.07. (Di-Mi) | Kurs 24.136

Allein in der Wildnis – Waldexerzitien für Männer

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

27.06.-30.06. (Do-So) | Kurs 24.240

Biblischer Grundkurs

Leitung: Barbara Bargel

28.06.-30.06. (Fr-So) | Kurs 24.241

Wofür es sich zu leben lohnt. Dem eigenen Lebenssinn auf die Spur kommen mit dem IKIGAI-Prinzip

Leitung: Ann-Kathrin Kissel

28.06.-30.06. (Fr-So) | Kurs 24.242

Benedikt für Paare: Einander achten

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

28.06.-30.06. (Fr-So) | Kurs 24.435

Burnout-Prophylaxe.

Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt meiner seelischen Gesundheit tun?

Leitung: Petra Keller

28.06.-30.06. (Fr-So) | Kurs 24.436

Spielerisch im Moment sein.

Improvisation(stheater) und Spiritualität

Leitung: Thomas Chemnitz

JULI

01.07.-04.07. (Mo-Do) | Kurs 24.437

Systemische Strukturaufstellungen.

Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander

Leitung: Holm von Egidy

01.07.-05.07. (Mo-Fr) | Kurs 24.137

Sakral – Digital: Foto-Exerzitien

Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

04.07.-07.07. (Do-So) | Kurs 24.306

Leibhaftig

Leitung: Teresa Günther

05.07.-07.07. (Fr-So) | Kurs 24.138

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

05.07.-07.07. (Fr-So) | Kurs 24.243

Fenster zum Himmel.

Ein biblischer Grundkurs zu den Gleichnissen Jesu

Leitung: Barbara Bargel

05.07.-07.07. (Fr-So) | Kurs 24.244

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

08.07.-10.07. (Mo-Mi) | Kurs 24.245

Es gibt grad nichts zu tun – vom einfachen Sein
im Augenblick

Leitung: Irene Schneider

08.07.-10.07. (Mo-Mi) | Kurs 24.516

Zielgerichtet handeln

durch meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

10.07.-12.07. (Mi-Fr) | Kurs 24.517

Mut zur Entscheidung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

11.07.-14.07. (Do-So) | Kurs 24.246

Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen?

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

11.07.-14.07. (Do-So) | Kurs 24.518

Kloster auf Zeit für Führungskräfte

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

15.07.-18.07. (Mo-Do) | Kurs 24.438

Die Fülle in mir selbst entdecken.

Ein Seminar für alleinlebende Menschen

Leitung: Ursula Hinse-Schneider

15.07.-19.07. (Mo-Fr) | Kurs 24.247

Gregorianischer Choral

– Schule der Spiritualität II (Sommerkurs)

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

15.07.-19.07. (Mo-Fr) | Kurs 24.307

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Leitung: Hagen Binder

15.07.-19.07. (Mo-Fr) | Kurs 24.439

Loslassen und weitergehen

Leitung: Thomas Walter

18.07.-21.07. (Do-So) | Kurs 24.248

Embodiment:

Unser Körper – Spiegel unserer Lebenserfahrung

Leitung: Dr. Felix Grützner

19.07.-21.07. (Fr-So) | Kurs 24.249

Spirituell mit Krankheit umgehen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.07.-21.07. (Fr-So) | Kurs 24.440

„Weil uns der Himmel blüht“ – Bewegung und Tanz

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

22.07.-24.07. (Mo-Mi) | Kurs 24.441

Macht der guten Gefühle

Leitung: Christin Paul

22.07.-28.07. (Mo-So) | Kurs 24.139

Übungen der Stille.

Auszeit im Kloster für Nichtgläubige, Andersgläubige, Nichtkirchliche und Suchende

Leitung: Alexandra Pook, Margit Funke

26.07.-28.07. (Fr-So) | Kurs 24.250

„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens
Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

26.07.-28.07. (Fr-So) | Kurs 24.251

„Die eigene Stimme finden“.
Ein Wochenend-Kurs für Singen und kreatives Schreiben. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in Wort und Ton
Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

29.07.-31.07. (Mo-Mi) | Kurs 24.442

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte
Leitung: Susanne Grasegger

29.07.-04.08. (Mo-So) | Kurs 24.252

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit
Leitung: Br. Samuel Paulus OSB, P. Frank Möhler OSB

29.07.-04.08. (Mo-So) | Kurs 24.443

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

31.07.-04.08. (Mi-So) | Kurs 24.444

„Vom Leben erzählen...“ – Biographie und Phantasie. Schreibwerkstatt – autobiographisches Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Leitung: Dr. Tessa Korber

31.07.-04.08. (Mi-So) | Kurs 24.445

Körper der Gnade.
Emotional Dance Process® – Bewegtes Leben I
Leitung: Tiamat S. Ohm, Günter Aden

AUGUST

02.08.-11.08. (Fr-So) | Kurs 24.308

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

und erfahrene Steinbildhauer:innen

05.08.-11.08. (Mo-So) | Kurs 24.309

Holzbildhauen – Engel

Leitung: Jörg Steinhauer

05.08.-11.08. (Mo-So) | Kurs 24.446

„Lass meine Seele leben“

Leitung: Eva-Maria Jeske

08.08.-11.08. (Do-So) | Kurs 24.253

Lass dich nicht mehr „aussaugen“ – lerne die Kunst der Abgrenzung!

Leitung: Petra Keller

08.08.-11.08. (Do-So) | Kurs 24.254

„Höre und neige das Ohr deines Herzens“

– ausDrücklich und RegelMäßig

Leitung: Sr. Cornelia Holzamer OSB,

Birgit Hemmerlein

08.08.-11.08. (Do-So) | Kurs 24.447

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den Zeilen zu lesen

Leitung: Gernot Candolini

12.08.-18.08. (Mo-So) | Kurs 24.140

Benediktinische Exerzitien.

„Riverside – Flussgeschichten“

Leitung: Carola Holzmann

14.08.-18.08. (Mi-So) | Kurs 24.255

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

– Prävention mit spirituellen Impulsen

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

19.08.-21.08. (Mo-Mi) | Kurs 24.448

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

19.08.-22.08. (Mo-Do) | Kurs 24.141

Berührung mit dem Göttlichen.

Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Leitung: Robert Siepen

19.08.-25.08. (Mo-So) | Kurs 24.449

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

22.08. (Do) | Kurs 24.450

Im Alltag zur Ruhe kommen. In der Ruhe liegt die Kraft! (Achtsamkeitsnachmittag)

Leitung: Christoph Simma

22.08.-25.08. (Do-So) | Kurs 24.256

Von Wüstenvätern und Wüstenmüttern

Leitung: Dr. Gabriele Ziegler

23.08.-25.08. (Fr-So) | Kurs 24.451

Wege zur Achtsamkeit in der Schule. Impulse für Konzentration und Ruhe im Klassenzimmer

Leitung: Christoph Simma

23.08.-25.08. (Fr-So) | Kurs 24.519

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt

Leitung: Dr. Nina Bürklin

26.08.-01.09. (Mo-So) | Kurs 24.142

Einzelexerzitien mit Meister Eckhart

Leitung: Dr. Thomas Philipp

27.08.-01.09. (Di-So) | Kurs 24.143

Du führst mich hinaus ins Weite

- Wanderbesinnungstage

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

30.08.-01.09. (Fr-So) | Kurs 24.144

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.08.-01.09. (Fr-So) | Kurs 24.452

Time-Out-Wochenende für Männer.

Zeit zur Besinnung, Raum der Inspiration

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

SEPTEMBER

02.09.-04.09. (Mo-Mi) | Kurs 24.453

Kriegserbe in der Seele -

SINNvolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung

Leitung: Angela Grabowski

03.09.-08.09. (Di-So) | Kurs 24.145

Mein Kompass. Wanderexerzitien

Leitung: Dr. Thomas Philipp

06.09.-08.09. (Fr-So) | Kurs 24.454

Wieder Weg unter den Füßen spüren.

Wanderwochenende für Trauernde

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

09.09.-12.09. (Mo-Do) | Kurs 24.455

„Liebe-volle Narben“ - Verletzende Lebens- und Glaubenserfahrungen

Leitung: Rudi Sampt, Paula Grünfelder

12.09.-15.09. (Do-So) | Kurs 24.146

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

12.09.-15.09. (Do-So) | Kurs 24.456

„Geh in Dein Leben!“

– Elija unter dem Ginsterstrauch

Leitung: Rudi Sampt, Paula Grünfelder

12.09.-15.09. (Do-So) | Kurs 24.457

Handlettering und heilige Worte.

Ein spiritueller Kreativkurs

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

12.09.-15.09. (Do-So) | Kurs 24.520

Komme, was da wolle.

Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

16.09.-18.09. (Mo-Mi) | Kurs 24.458

Kraftquelle Lebensvision (Frauen-Seminar)

Leitung: Marga Sauter

16.09.-19.09. (Mo-Do) | Kurs 24.147

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

16.09.-19.09. (Mo-Do) | Kurs 24.257

Endlich ankommen.

Wie du deinen Platz im Leben findest

Leitung: Nils Petrat

16.09.-22.09. (Mo-So) | Kurs 24.148

rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

23.09.-25.09. (Mo-Mi) | Kurs 24.521

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,
Erwin Sickinger

23.09.-29.09. (Mo-So) | Kurs 24.149

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

26.09.-29.09. (Do-So) | Kurs 24.459

Der Weg der Versöhnung

– damit Leben neu aufblühen kann

Leitung: Irene Schneider

26.09.-29.09. (Do-So) | Kurs 24.460

Weisheit des Glaubens.

Ein Seminar mit genussvollen Verkostungen

Leitung: Dirk Maass, Regina Maass

27.09.-06.10. (Fr-So) | Kurs 24.150

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.09.-04.10. (Mo-Fr) | Kurs 24.258

Spielraum Sehnsucht

Leitung: Thomas Walter

30.09.-06.10. (Mo-So) | Kurs 24.151

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

OKTOBER

02.10.-06.10. (Mi-So) | Kurs 24.461

Der Bruch hin zu Dir

Leitung: Peter Oechsle

04.10.-06.10. (Fr-So) | Kurs 24.152

Wege nach innen

Leitung: Robert Siepen

04.10.-06.10. (Fr-So) | Kurs 24.259

Spirituelle Lifehacks

Leitung: Br. Wolfgang Sigler OSB

07.10.-09.10. (Mo-Mi) | Kurs 24.522

Türöffner.

Schlüsselbund für ein achtsames Leben. Wider die kleinen Vergesslichkeiten im geistlichen Alltag

Leitung: P. Anselm Grün OSB, P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

07.10.-10.10. (Mo-Do) | Kurs 24.260

„Lass mich das denkende Herz dieser Baracke sein“ – Etty Hillesum (1914-1943)

Leitung: Johannes Schleicher

07.10.-13.10. (Mo-So) | Kurs 24.462

Singwoche für alle über 50

Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe

08.10.-13.10. (Di-So) | Kurs 24.153

Ikonographie: ein geistlicher Weg

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

10.10.-13.10. (Do-So) | Kurs 24.310

Seelenhaus

Leitung: Teresa Günther

11.10.-13.10. (Fr-So) | Kurs 24.261

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.

Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

11.10.-13.10. (Fr-So) | Kurs 24.262

Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten

Leitung: Carola Zenetti

11.10.-13.10. (Fr-So) | Kurs 24.463

Lass Schaf und Wolf zusammen in dir wohnen

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

14.10.-17.10. (Mo-Do) | Kurs 24.464

Mit sich selbst auf Du und Du

Leitung: Br. Pascal Herold OSB,
Sr. Francesca Hannen OP

14.10.-17.10. (Mo-Do) | Kurs 24.465

Zu innerer Freiheit wachsen

Leitung: Georg Zimmerer

17.10.-20.10. (Do-So) | Kurs 24.154

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

18.10.-20.10. (Fr-So) | Kurs 24.466

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

18.10.-20.10. (Fr-So) | Kurs 24.467

Tod zur Unzeit. Ein Kurs für verwaiste Eltern

Leitung: P. Anselm Grün OSB

21.10.-24.10. (Mo-Do) | Kurs 24.155

Handauflegen: Vertiefungstage „Loslassen“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

21.10.-24.10. (Mo-Do) | Kurs 24.468

Hören wir (auf) unsere innere Stimme?

Leitung: Eleonore Pospiech

21.10.-25.10. (Mo-Fr) | Kurs 24.311

Holzbildhauen

– Eintauchen in das Gespräch mit Holz und Form

Leitung: Jörg Steinhauer

25.10.-27.10. (Fr-So) | Kurs 24.264

Nein sagen – aber richtig!

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

Leitung: Joachim Auer

25.10.-27.10. (Fr-So) | Kurs 24.265

Astronomie und die Frage nach Gott

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

25.10.-27.10. (Fr-So) | Kurs 24.266

Selig die Trauernden

Leitung: P. Anselm Grün OSB

25.10.-27.10. (Fr-So) | Kurs 24.469

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

28.10.-30.10. (Mo-Mi) | Kurs 24.470

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

28.10.-30.10. (Mo-Mi) | Kurs 24.523

Genug ist besser als Zuviel!

Führen mit dem rechten Maß

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

28.10.-31.10. (Mo-Do) | Kurs 24.267

Spiritualität im Alltag

Leitung: Georg Zimmerer

28.10.-01.11. (Mo-Fr) | Kurs 24.268

Benediktinisch leben 2024 (Jahreskurs in 3 Teilen)
– Teil 3

Leitung: P. Frank Möhler OSB,
Sr. Johanna Domek OSB,
Carola Holzmann

28.10.-03.11. (Mo-So) | Kurs 24.156

Kontemplation und Körperarbeit (II)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,
Klaus-Dieter Moritz

30.10.-03.11. (Mi-So) | Kurs 24.471

„Ich schreibe mir mein Leben“

– Biographiekurs – Schreibwerkstatt

Leitung: Dr. Tessa Korber

31.10.-03.11. (Do-So) | Kurs 24.472

Licht- und Schattenseiten

im Spiegel des Gebärdenspiels

Leitung: Karl Metzler

NOVEMBER

04.11.-06.11. (Mo-Mi) | Kurs 24.473

Coaching – ein Instrument für WERT- und SINNVolle Lebensführung

Leitung: Angela Grabowski

04.11.-08.11. (Mo-Fr) | Kurs 24.474

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

07.11.-10.11. (Do-So) | Kurs 24.157

Zärtliche Selbstannahme

Leitung: Sabine Kamp

07.11.-10.11. (Do-So) | Kurs 24.312

Heute ein König/eine Königin

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

07.11.-10.11. (Do-So) | Kurs 24.475

Wie geht Vergeben?

– Die heilende Kraft der Vergebung

Leitung: Beate Fritsch

08.11.-10.11. (Fr-So) | Kurs 24.269

Benedikt für Paare: Was uns lebendig hält

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

08.11.-10.11. (Fr-So) | Kurs 24.270

Was erwartet uns nach dem Tod?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

08.11.-10.11. (Fr-So) | Kurs 24.476

Sei gut zu Dir! Einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst entwickeln

Leitung: Karin Hartwig

11.11.-14.11. (Mo-Do) | Kurs 24.313

Pietà

Leitung: Teresa Günther

11.11.-15.11. (Mo-Fr) | Kurs 24.158

Von äußerer Enge zur inneren Weite:
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Leitung: Dr. Madeleine Kamper

13.11.-15.11. (Mi-Fr) | Kurs 24.524

Führen mit Werten
Leitung: P. Anselm Grün OSB

15.11.-17.11. (Fr-So) | Kurs 24.159

Einführung in die Kontemplation
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

15.11.-17.11. (Fr-So) | Kurs 24.271

Brüche leben – Was wir von der japanischen
Vergoldungskunst Kintsugi lernen können
Leitung: Dr. Nina Bürklin, Motoki Tonn

15.11.-17.11. (Fr-So) | Kurs 24.272

Weisheit aus der Wüste:
Die Spiritualität der Wüstenväter
Leitung: Dr. Katharina Ceming

15.11.-17.11. (Fr-So) | Kurs 24.477

Geführtes Zeichnen
Leitung: P. Andreas Schugt OSB

25.11.-27.11. (Mo-Mi) | Kurs 24.525

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts-
und Arbeitswelt
Leitung: Dr. Nina Bürklin

25.11.-27.11. (Mo-Mi) | Kurs 24.526

Zielgerichtet handeln durch
meditatives Bogenschießen
Leitung: Martin Scholz

25.11.-01.12. (Mo-So) | Kurs 24.160

Werkstatt: Exerzitien
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

25.11.-01.12. (Mo-So) | Kurs 24.161

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

25.11.-01.12. (Mo-So) | Kurs 24.162

Einzelexerziten in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

25.11.-01.12. (Mo-So) | Kurs 24.478

Energiequelle Fasten.

Loslassen, innehalten, neu leben

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

26.11.-01.12. (Di-So) | Kurs 24.479

Ikebana, der Blumenweg (Herbstkurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

28.11.-01.12. (Do-So) | Kurs 24.273

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Kilian Ohs OSB, Br. Wolfgang Sigler OSB

29.11.-01.12. (Fr-So) | Kurs 24.274

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung

der Feste des Kirchenjahres

Leitung: P. Anselm Grün OSB

DEZEMBER

02.12.-04.12. (Mo-Mi) | Kurs 24.163

Zum Fliegen braucht es zwei Flügel:

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Leitung: Anja Ilnicki

02.12.-04.12. (Mo-Mi) | Kurs 24.275

Welt und Umwelt der Bibel.

Geschichtliches Basiswissen

Leitung: Bernd Meier

02.12.-08.12. (Mo-So) | Kurs 24.164

Benediktinische Exerzitien:

„Werft eure Zuversicht nicht weg!“ (Hebr 10,35-37)

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

05.12.-08.12. (Do-So) | Kurs 24.165

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

06.12.-08.12. (Fr-So) | Kurs 24.276

Du zeigst mir den Weg zum Leben

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

06.12.-08.12. (Fr-So) | Kurs 24.277

Theologische und musikalische Einführung in die Advents- und Weihnachtszeit (mit einem themenbezogenen Orgelkonzert)

Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

06.12.-08.12. (Fr-So) | Kurs 24.480

Träume – Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

09.12.-11.12. (Mo-Mi) | Kurs 24.481

Wege zu mir selbst

– Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Leitung: Angela Grabowski

09.12.-11.12. (Mo-Mi) | Kurs 24.527

Menschen aufrichten!

Gelingende Kommunikation im Team

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

09.12.-13.12. (Mo-Fr) | Kurs 24.166

Die Sache mit der Stille

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

12.12.-15.12. (Do-So) | Kurs 24.167

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

13.12.-15.12. (Fr-So) | Kurs 24.168

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

16.12.-18.12. (Mo-Mi) | Kurs 24.528

Die Qualität des Weiblichen in der Führung

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

20.12.-22.12. (Fr-So) | Kurs 24.278

Weihnachten, Fest der Begegnung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

27.12.2024-01.01.2025 (Fr-Mi) | Kurs 24.169

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.12.2024-01.01.2025 (Fr-Mi) | Kurs 24.170

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!“
(Dag Hammarskjöld). Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

WAS

Im Folgenden finden Sie
alle Kurse thematisch geordnet:

STILLE, EXERZITIEN, KONTEMPLATION
Ab Seite 42



BENEDIKTINISCHE IMPULSE &
GLAUBENSVERTIEFUNG
Ab Seite 82



DIE WERKSTATT
Ab Seite 139



LEBENSKUNST & KREATIVITÄT
Ab Seite 146



BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE
Ab Seite 204



Münsterschwarzacher Sternstunde
Seite 223

JUNGES MÜNSTERSCHWARZACH
Ab Seite 224



ERWACHSENE AUF KURS
Ab Seite 227



REFERENTEN / ORGANISATORISCHES
Ab Seite 231

Kurs 24.101

Liebst Du DICH?

– Die Kunst der Selbstliebe



Die Beziehung zu mir selbst ist die längste und wichtigste Beziehung im Leben. Und von der Qualität dieser Beziehung hängt wesentlich ab, wie ich das Leben erfahre und gestalte. Jenseits von Egoismus oder Selbstverliebtheit bildet Selbstliebe die Basis für ein erfülltes Leben und gleichzeitig ist sie eine immer wiederkehrende Herausforderung auf unserem (spirituellen) Entwicklungsweg. Was jedoch ist die Quelle dieser unerschöpflichen Liebes- und Lebenskraft? Und welche Rolle spielt Selbstliebe auf dem spirituellen Weg? Das Seminar bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Sitzen in Stille, Austausch sowie spirituell-systemischer Verkörperungsarbeit die Haltung und Praxis der Selbstliebe zu stärken. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, eine Einführung in das Sitzen findet bei Bedarf statt.

Gleiche Kurse: 24.128.

Termin: 15.01.–17.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.102

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die bereits eine Einführung in die Kontemplation (oder das Jesusgebet) besucht haben und nun am Beginn des weiteren Weges stehen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir ca. 3,5 Std. am Tag verstärkt unsere Wahrnehmung schulen und damit das kontemplative Üben unterstützen. Für diesen Schweigekurs

ist eine Einführung in die Kontemplation oder das Jesusgebet Voraussetzung. Kurselemente: 4,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, 3,5 Std. Feldenkrais-Übungen, Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 24.134; 24.146; 24.154; 24.165.

Termin: 18.01.–21.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.103

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Dieser Kurs ist für alle, die das kontemplative Gebet schätzen und es mit der Methode des „Geführten Zeichnens“ (GZ) kombinieren möchten. Beide Methoden führen uns in die Stille und den Kontakt zu uns selbst. Zugleich können sie eine Hilfe sein, sich der göttlichen Wirklichkeit in unserem Leben zu öffnen. Näheres zum GZ ist in der Kursausschreibung 24.411 aufgeführt. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, ist bereit, durchgängig zu schweigen, auch bei den Mahlzeiten.

Termin: 25.01.–28.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.104

Einführung in die Kontemplation



Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Sie steht in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik. Das kontemplative Beten will den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort eine wichtige Rolle. Während eines solchen Kurses wird die äußere Sitzhaltung erklärt sowie schrittweise in die innere Übung eingeführt. Durch Körperspürübungen auf dem Boden und Gespräche in der Gruppe soll die Einübung in diese Meditationsform unterstützt werden. Damit der Einzelne mehr bei sich und in der Wahrnehmung bleiben kann, findet der Kurs im Schweigen statt. Wer sich für einen solchen Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund sein. Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich auf das Schweigen und die Übungen einlassen. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen. Kurselemente: ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Körperspürübungen, Vortrag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Vegetarische Kost.

Gleiche Kurse: 24.108; 24.115; 24.124; 24.135; 24.144; 24.159; 24.168.

Termin: 26.01.–28.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.105

Kontemplation und Körperarbeit (II)

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die durch die Körperspürübungen aus der Felden-

krais-Methode die Kontemplation intensivieren wollen. Wir werden am Beginn des Kurses in vier Feldenkraiseinheiten unsere Körperwahrnehmung schulen. Im Laufe der Tage werden dann die Feldenkraisübungen zugunsten der Kontemplation zurückgenommen. Eine Einführung in die Kontemplation wird vorausgesetzt. Schweigekurs, Sitzen in der Stille (4-6 Std. über den Tag verteilt), Feldenkraisübungen (3,5-1,5 Std. über den Tag verteilt), Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche.

Gleiche Kurse: 24.130; 24.156.

Termin: 07.02.-13.02. (Mi-Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.106

Fasten und Schweigen

Von der Tradition der Mönche wollen wir lernen, durch Fasten (Vollfasten mit Tee und Säften), Beten und Schweigen offener zu werden für Gott und uns zu Beginn der Fastenzeit körperlich und seelisch zu reinigen. Die Teilnehmer:innen mögen am Anreisetag schon anfasten (Obsttag). Wir werden den Kurs mit einer Eucharistiefeier und mit dem Aschenkreuz beginnen. Impulse, Meditationen und Übungen im Leib werden uns unterstützen, uns in diesen Tagen für Gott und für unser wahres Selbst zu öffnen.

Termin: 14.02.-18.02. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.107

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt – für Männer in Zeiten der Wandlung



Da muss es doch noch etwas Anderes geben im Leben! Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Dies wird umso drängender in Zeiten des Übergangs, z.B. bei Veränderungen im Familienbereich oder Freundeskreis, bei Wechsel oder Verlust von Arbeit, in Krankheit, am Ende einer Lebensphase und vor einem noch ausstehenden Neubeginn – oder überhaupt einmal. Dabei können sich Fragen auftun und Antworten wachsen: Wie haben andere Männer solche Übergänge er- und gelebt? Was haben sie unternommen, um mehr Lebendigkeit zu erfahren? Welche neuen Fähigkeiten und Stärken haben andere und habe ich entdeckt? Mit Zeiten der Stille und des Alleinseins in der Natur, im Rahmen des Stundengebetes der Mönche und beim Austausch im Kreis der Männer werden wir diesen Pfaden der Wandlung folgen – damit mehr LEBEN ins Leben kommen kann. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit Haus Raphael – Haus für Männer / Kloster Nütschau durchgeführt.

Termin: 16.02.–18.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.108

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 23.02.–25.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR-Kompaktkurs in drei Teilen

Stress ist heute ein allgegenwärtiges Problem. Er entsteht oftmals in der Absicht, vieles erledigen und leisten zu wollen. Auf Dauer hat das aber einen hohen Preis. Chronische Erschöpfung im Körperlichen und Mentalen können unangenehme Folgen sein. Das Gespür für das, was wirklich wichtig ist, geht verloren. In diesem Kurs geht es darum, zu erfahren, wie Achtsamkeit helfen kann, mit Stress besser zurecht zu kommen und somit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu erhöhen. Der Kurs bietet zahlreiche Hilfen, eigene Bedürfnisse genauer zu erkennen und zu respektieren, körperliche Symptome als hilfreiche Signale wahrzunehmen, mit körperlichen Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen wie Wut und Angst konstruktiv umzugehen. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickeltes und in seiner Wirksamkeit vielfach wissenschaftlich erprobtes Trainingsprogramm. Neben theoretischen Impulsen zum jeweiligen Thema gibt es zahlreiche Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Dieser Kurs gibt Gelegenheit zur intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern. Wichtig: Die Anmeldung zu diesem dreiteiligen MBSR-Kompaktkurs setzt die Bereitschaft zur Teilnahme an allen drei Teilen voraus! Er ist nur als Gesamteinheit mit allen drei Teilen buchbar:

Teil 1: 23.02.–25.02. (Fr-So): Kurs Nr. 24.109
Teil 2: 22.03.–24.03. (Fr-So): Kurs Nr. 24.118
Teil 3: 26.04.–28.04. (Fr-So): Kurs Nr. 24.126

Kurs 24.109

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR-Kompaktkurs – Teil 1

(Kursausschreibung: siehe oben)

Termin: 23.02.–25.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.110

Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen (Kontemplation) und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ohne jegliche Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung überhaupt für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution sowie für Anfänger als auch Geübte geeignet. Gestaltung: Schweigekurs; ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühe-losere Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben; Impulstexte; achtsames Gehen; Kontemplation (ca. 2,5 Std./Tag); Zeit für Spaziergänge / Wahrnehmung der Natur; Möglichkeit zu Einzelgesprächen; die Verpflegung ist vegetarisch.

Gleiche Kurse: 24.147; 24.167.

Termin: 29.02.–03.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 180,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.111

Kontemplation Fortführung

Wer den Weg der Kontemplation geht, braucht immer wieder Zeiten intensiver Übung und regelmäßiger Begleitung. Zu beidem will dieser Fortführungskurs einladen. Dieser Schweigekurs setzt eine Einführung in die Kontemplation oder in das Jesusgebet voraus. Im achtsamen Verweilen in unserer inneren Gebetsübung wollen wir uns ausrichten auf die Gegenwart Gottes. Kurselemente: ca. 6,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Vorträge, Einzelgespräche, Körperspürübungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 24.119; 24.121; 24.132; 24.150; 24.161; 24.169.

Termin: 29.02.–03.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
 Kursgebühr: 120,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.112

Handauflegen: Einführungskurs

„Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden.“ (Mk 16,18) – Das Handauflegen zählt zu den ältesten Formen der Zuwendung und gehört zu unserem Menschsein. Es ist in den verschiedensten Kulturen und Religionen der Welt zu finden. In der christlichen Tradition ist es ein wesentlicher Teil des Wirkens Jesu



und der frühen Christen. Bei dieser urchristlichen Gebetsweise geht es wie beim Gebet der Stille darum, sich möglichst absichtslos für die Gegenwart der göttlichen Heilkraft zu öffnen. Es ist ein stilles Gebet, bei dem die Hände den eigenen Leib oder einen anderen Menschen – wenn dieser es wünscht – respektvoll und achtsam berühren. Impulse zur inneren Haltung wechseln sich mit Praxisübungen im Gebet der Stille und des Handauflegens ab. Der Kurs wird von Stille begleitet. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 04.03.–06.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña
Kursgebühr: 180,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.113

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Exerzitien – Geistliche Übungen wollen helfen, die eigene persönliche Beziehung zu Gott (wieder) zu finden, zu vertiefen und das eigene Leben von dieser Beziehung her prägen zu lassen. Elemente: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch mit Impuls zum persönlichen Beten, Teilnahme am Stundengebet und der Eucharistiefeier der Mönchsgemeinschaft.

Gleicher Kurs: 24.162.

Termin: 11.03.–17.03. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Stephan Veith OSB
Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.114**Soul in process**

Der Mensch hat einen Leib, um sich auszudrücken. Wir alle wissen, wie gut das tut – z.B. etwas auszusprechen, was einem schon lange auf der Seele liegt oder Aggressionen Gestalt und Form zu geben (z.B. im Joggen) oder Freude im freien Tanz fließen zu lassen. In diesem Kurs ist Raum und Zeit, meiner Seele und dem, was in ihr ist, durch kreatives Arbeiten in der Werkstatt (u.a. Malen, Zeichnen, Collagieren, Modellieren) mit den Händen meines Leibes Ausdruck zu verleihen. Im Betrachten des so Entstandenen im täglichen Einzelgespräch darf ich tiefer verstehen, wer ich bin, wo ich auf meinem Weg gerade stehe und welche nächsten Schritte gegangen werden wollen. Gleicher Kurs: 24.151.

Termin: 11.03.-17.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.115**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 15.03.-17.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
 Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.116

Handauflegen: Vertiefungstage „Instrument sein“



„Oh Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens.“ – Diese Worte von Franz von Assisi begleiten die Vertiefungstage im Handauflegen. In diesem Schweigekurs befassen wir uns mit der inneren Haltung des „Instrument-Seins“ für die göttliche Kraft. In der Praxis der Kontemplation versuchen wir uns leer zu machen und absichtslos in der Gegenwart des Göttlichen zu verweilen. In dieser Haltung stellen wir uns und unsere Hände beim Handauflegen für die Kraft Gottes zur Verfügung. Zeiten des Gebetes der Stille wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens bei sich selbst und auch gegenseitig ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen, Zeiten in der Natur und Erfahrungsaustausch. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 18.03.–21.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.117

entschleunigen – zentrieren – neu aufbrechen. Geistliche Tage im Schweigen

In diesen Auszeit-Tagen soll Raum und Übungsort für unsere Sehnsucht nach Lebens- und Persönlichkeitsentfaltung sein. Besondere Kurselemente

sind Übungen aus „Rhythmus-Atem-Bewegung“ (RAB) nach H.L. Scharing und dem „Geführten Zeichnen“ (GZ). RAB ist ein Übungsweg für Leib und Geist, orientiert an klaren anatomischen Grundlagen. Mich entschleunigen, mich ordnen, mich in meinem Leib spüren und beheimaten; von innen nach außen in Bewegung und in die Aufrichtskraft kommen. GZ (nach Maria Hippius Gräfin Dürckheim) ist ein Arbeitsmedium, durch das wir in Kontakt mit uns selbst kommen. Das Zeichnen kann Impulse freisetzen und uns Ressourcen entdecken lassen, denen zu vertrauen uns weiterhilft auf unserem Lebens- und Glaubensweg. Näheres zum GZ ist in der Kursausschreibung 24.411 aufgeführt. Weitere Kurselemente: Biblische, geistliche, ganzheitliche Impulse, Möglichkeit zum Einzelgespräch, gemeinsame Eucharistiefeier. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche ist teilweise möglich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, ist bereit durchgängig zu schweigen, auch bei den Mahlzeiten.

Termin: 20.03.–24.03. (Mi–So) / 17:30 (!) bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Andreas Schugt OSB,

Barbara Stolzenberger

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.118

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
 MBSR-Kompaktkurs – Teil 2

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.109)

Termin: 22.03.–24.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.119

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 22.03.–27.03. (Fr–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterkl./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.120

Werkstatt: Exerzitien

Die Weisheit der Hände und der kreative Ausdruck bringen unmittelbar und deutlich Seele ans Licht. Mit dem Entstandenen kann dann das innere und äußere Gespräch der Suche und des Findens weitergehen. Elemente der Tage sind: Gestalterische Arbeit und Kontemplation (Malen, Zeichnen, Schreiben, Modellieren, Collagieren, Applizieren u.a.), das tägliche Einzelgespräch, Stille und Schweigen. Gleiche Kurse: 24.129; 24.149; 24.160.

Termin: 02.04.–07.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterkl./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.121

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 02.04.–07.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterkl./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.122**Wege nach innen**

Dieses Wochenende lädt Sie dazu ein, sich selbst in der Tiefe Ihres Seins zu begegnen und darüber Tiefenentspannung zu erfahren. Das Unbewusste lehrt uns, beherzt Schritte in die eigene, lichte Mitte zu tun. So können wir die verborgene Schönheit unseres wirklichen, wahren Selbst schauen. Begrenzungen und persönliche Muster werden sichtbar und beginnen sich aufzulösen. Das Geschenk, das Sie sich machen, ist eine Verwandlung im Alltäglichen: Es eröffnen sich Ihnen Wege, mit sich selbst im Einklang und versöhnt zu leben. Dabei ist es mir ein Anliegen, den Kurs situativ auf die Teilnehmenden abgestimmt zu gestalten. Elemente des Kurses sind u.a.: Klangreisen/heilende Klänge, Traum- bzw. Phantasiereisen, verschiedene Formen der Meditation, Eutonie, Atem-, Entspannungs- sowie Körperübungen/Yoga, meditativer Tanz, Reflexionszeiten.

Gleicher Kurs: 24.152.

Termin: 12.04.-14.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.123**Karmelitanische Exerzitien:
Einübung ins Innere Beten**

Karmelitanische Exerzitien sind Tage, in denen sie sich bewusst aus dem Trubel des Alltags zurückziehen und sich Zeit nehmen für das Wesentliche. So ist dies eine Zeit, in der sie zur inneren Quelle vordringen und diesem Göttlichen wieder auf die Spur kommen können. Als eigentlicher Gesprächspartner soll bewusst Gott selbst gesucht werden.



Teresa von Ávila beschreibt Inneres Beten als „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“ In das streng eingehaltene Schweigen hinein gibt die Exerzitienbegleiterin in täglich zwei Vorträgen Anregungen zum Nachdenken, Meditieren, Beten und Impulse zum Malen. Das meditative Malen ist eine weitere Ausdrucksform, intuitiv und frei von Beurteilungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Stille in diesen Tagen, die christl.-spirituellen Impulse, das intuitive Malen, Körperwahrnehmungsübungen, Zeit für Spaziergänge und Erholungsphasen, Einzelgespräche alles dient der Beziehung, der Begegnung, der Herzensbewegung, dem Gebet, jede/r in seiner eigenen Ausdrucksweise. Inneres Beten ist keine Gebetsmethode, es gibt dem Menschen eine neue Einstellung das Leben zu sehen und zu leben.

Termin: 15.04.–19.04. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Jutta Schlier
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.124

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 19.04.–21.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.125**Achtsamkeit in Bewegung
– mit Tango Argentino...
auch ohne Tanzpartner**

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei nicht alleine, sondern mitten in der nonverbalen Interaktion. Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Im Wechsel von Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung spannen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt. So kann sich eine achtsame und gleichzeitig flexible, dynamische Haltung in unseren Leib und in unseren Alltag integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen ohne Partner sind ausdrücklich willkommen. Mahlzeiten vegetarisch und im Schweigen.

Termin: 26.04.-28.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Christa Eichelbauer
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.126**Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
MBSR-Kompaktkurs – Teil 3
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.109)**

Termin: 26.04.-28.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Joachim Kleer
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.127

Berührung mit dem Göttlichen. Zen-Augenblicke erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Dieser Kurs möchte Sie dazu einladen, Verbindendes von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wahrzunehmen und richtet sich an alle, die der Sehnsucht nach Ganzheit nachspüren möchten. Der Weg, den wir beschreiten, ist für jede Lebensphase, jedes Lebensalter gleichermaßen erfahrbar, es bedarf keinerlei Vorkenntnisse bzw. Vorerfahrungen. Seine Ausrichtung liegt darin, den alltäglichen Weg als den wahren Weg zu erkennen. Unter Einbeziehung auch von Elementen aus der Psychosynthese geschieht dies durch die Entwicklung der Fähigkeit, in Achtsamkeit und Bewusstheit den jeweiligen Augenblick zu leben, eins zu werden/zu sein in der jeweiligen Handlung. Die Spuren, denen wir dabei folgen wollen, gehen auf ursprüngliche Quellen des Zen zurück und stehen in engem Dialog mit christlicher Mystik. Es ist eine Bewusstseinsreise in die Weite, aber zu nahen Schätzen. Dafür kommen uns insbesondere die „Zehn Ochsenbilder“ des Zen zugute, denen von innen her anhaftet, sich vom „Göttlichen“ berühren zu lassen. Elemente des Kurses sind: Wort-Klang-Kompositionen; verschiedene Formen der Meditation; spirituelle Einkehrzeiten; Übungen zur Wohl- und Entspannung von Körper und Geist; Atemübungen; Selbstreflexions- und Austauschzeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibutensilien.

Gleicher Kurs: 24.141.

Termin: 02.05.–05.05. (Do-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.128

Liebst Du DICH?

– Die Kunst der Selbstliebe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.101)

Termin: 03.05.–05.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.129

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.120)

Termin: 06.05.–12.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.130

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.105)

Termin: 06.05.–12.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.131

„Der Mensch wird des Weges
geführt, den er wählt.“

Einzelexerzitien mit „Geführtem
Zeichnen“

Wohin Lebenswege mit der von uns getroffenen
Wahl führen, können wir nicht wissen. Von ihnen



haben wir eigene Vorstellungen, was aber tatsächlich auf uns zukommt, liegt außerhalb unseres menschlichen Ermessens. Wenn wir uns mit wachen Sinnen auf den Alltagsweg begeben, können wir nur staunen, was an uns geschehen kann, wenn wir das Leben an uns heranlassen und uns vor ihm nicht verschließen. „Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt“. Dieses Wort aus der jüdischen Weisheit spricht den Menschen Wegbegleitung zu, wenn es darum geht, immer wieder Entscheidungen zu treffen, treffen zu müssen. Die Einzelexerziten sind mit dem „Geführten Zeichnen“ (GZ) kombiniert. Es handelt sich um eine Weise, die dem inneren Bewegungsimpuls folgend auf dem Papier absichtslos Zeichnungen entstehen lässt und eine innere Qualität äußerlich sichtbar machen will (nach Maria Hippius Gräfin Dürckheim). Exerzitienelemente: GZ mit Impulsen aus der Heiligen Schrift, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier in der Kleingruppe wie auch Teilnahme an der klösterlichen Liturgie möglich.

Termin: 06.05.-12.05. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.132

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 17.05.-23.05. (Fr-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.133**Kontemplationstag (für Geübte)**

Für die Vertiefung des kontemplativen Betens sind regelmäßige Auszeiten hilfreich, um im Abstand vom Alltag den zu suchen, „den meine Seele liebt“ (Hld. 3,1). Der Kontemplationstag ist eine Schule der Wahrnehmung und eine Zeit intensiver Ausrichtung auf Gott, indem wir uns aufmerksam dem zuwenden, der uns auf dem Grund unserer Seele begegnen möchte. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, 8 x 25 Minuten kontemplatives Gebet, Wahrnehmungsübung in der Natur, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Die Teilnahme am Kontemplationstag setzt eine Einführung in das Jesusgebet oder in die Kontemplation voraus. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 08.06. (Sa) / 9:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 40,- € (inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Kurs 24.134**Kontemplation und Körperarbeit (I)**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.102)

Termin: 13.06.-16.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.135

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 21.06.–23.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.136

Allein in der Wildnis

– Waldexerzitien für Männer

Drei Tage und Drei Nächte – nur für Dich in der Natur, mit minimaler Ausrüstung, ohne Ablenkung, fastend ohne Essen, lediglich mit Wasser. Drei Tage und drei Nächte – nur für Dich an einem Ort, die Erde unter und der Himmel über Dir. Drei Tage und drei Nächte – für Leib, Seele und Geist. – Diese Natur- und Selbsterfahrung bildet neben der Vorbereitungszeit und der Nachbereitung des Erfahrenen den Kern der insgesamt neuntägigen SoloZeit / Waldexerzitien, die wir im Steigerwald verbringen in der Tradition von biblischen Propheten, Eremiten und anderen Männern und Frauen. Sie zogen sich in die Wildnis zurück, um sich mit den Kräften der Schöpfung und ihrem Schöpfer zu verbinden. Sie gingen auf Visionssuche (Vision Quest), ein uraltes, in vielen Kulturen und Religionen praktiziertes Ritual im Dialog mit der Schöpfung. Die Begegnung mit den Elementen, die Reduzierung auf das Lebensnotwendige, individuelle Impulse und Rituale und vieles mehr können den Blick für anstehende Themen, Fragen, Entscheidungen und die eigene Berufung öffnen und erweitern. Vorbereitungstag: Nütschau: Samstag, 10.02.2024, 10:30 bis 16:00 Uhr; Münsterschwarzach: Sonntag, 18.02.2024, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist bindend.

Termin: 25.06.–03.07. (Di–Mi) / 16:00 bis 11:00 Uhr
 Ort: Winkelhof im Steigerwald
 Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt
 Kursgebühr: 510,- € | Unterkr./Verpfl.: 150,- €

Kurs 24.137

Sakral – Digital: Foto-Exerzitien

Sich selbst in eigenen Bildern entdecken: beispielsweise in Klöstern, Landschaften und an außergewöhnlichen Orten. Eingeladen ist, wer an Fragen seines Lebens und Glaubens über Fotografie arbeiten und sich neue Perspektiven und Blickwinkel erschließen möchte. Kein Fotokurs, um digitale Bilder zu optimieren, sondern sich Unschärfen, Verzerrungen, Sättigungen und Kontrasten, den Farbtönen des eigenen Lebens zu stellen. Kurselemente:

- Persönlich Wesentliches in den Blick nehmen; mit sich selbst in Berührung kommen; entdecken, was provoziert, ermutigt, herausfordert, in Frage stellt, tröstet, einfach gut tut ...
- Exkursionen in der Region mit Zeit zum Schauen und Fotografieren
- Zeiten der Stille
- Austausch in der Runde und Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- Zeit zur Teilnahme an einzelnen Gebetszeiten im Kloster

Mitzubringen sind: Digitalkamera oder Smartphone, zum Gerät passende Verbindungskabel, ggf. Stativ, USB-Stick und das, von dem Sie meinen, es individuell zum Fotografieren zu benötigen.

Termin: 01.07.–05.07. (Mo–Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr
 Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns
 Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.138**Einführung in das Jesusgebet**

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.“ (Hl. Franz von Sales) – Das Jesusgebet, auch Herzensgebet genannt, ist eine Weise des stillen Gebetes, deren Ursprung bis in das frühe Mönchtum zurückreicht. Es ist inneres, liebevolles Beten des Namens Jesu, verbunden mit dem Rhythmus des Atems und einer ruhigen Sitzhaltung. Diese Gebetsweise soll vorbereiten, die wandernden Gedanken zu lassen und in der Erfahrung der Gegenwart Gottes zu verweilen, die reines Geschenk ist. Der Kurs führt Schritt für Schritt in die Sitzhaltung wie in die innere Übung ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Jesusgebet wird an diesem Wochenende in einer Weise eingeübt, dass es im Alltag weitergeführt werden kann. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Anleitung, Vorträge zum tieferen Verständnis des Übungsweges, Körperübungen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Wer sich für den Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund und ernsthaft entschlossen sein, sich auf ganztägiges Schweigen einzulassen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 05.07.-07.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.139**Übungen der Stille.**

**Auszeit im Kloster für Nichtgläubige,
Andersgläubige, Nichtkirchliche und
Suchende**

Hineingehen in die Stille. Einen Blick von oben auf das eigene Leben werfen, sich neu orientieren, tiefer fragen. Ziele suchen, Sehnsüchte wagen, präsent werden, innere Freiheit und Gelassenheit finden, vielleicht auch neuen Mut, Vertrauen, Hoffnung, Verwandlung. Eine Auszeit vom Alltag und doch mitten im (eigenen) Leben. Mit klassischen Formen und Ritualen, die sich über Jahrhunderte in sog. Exerzitien (= geistliche Übungen) bewährt haben, die zum Anhalten einladen und Halt geben, die Menschen berühren und da sein lassen, ganz gleich, was sie glauben und nicht glauben. Durchgängiges Schweigen, Meditation, mehrstimmiges Singen, Körperarbeit, Auseinandersetzung mit biblischen Texten. Möglichkeit zur Teilnahme an den gesungenen Gebetszeiten der Mönche in der Klosterkirche, persönliche Begleitung in täglichen Einzelgesprächen. Die Bereitschaft, sich auf einen inneren Prozess, die Gruppe, das Schweigen und auf geistliche Inhalte einzulassen, wird vorausgesetzt.

Termin: 22.07.-28.07. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Alexandra Pook, Margit Funke

Kursgebühr: 310,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.140**Benediktinische Exerzitien.**

„Riverside – Flussgeschichten“

Die Abtei Münsterschwarzach am nahegelegenen Main ist ein prädestinierter Ort, sich mit den Fluss-



geschichten der Hl. Schrift zu befassen. Flüsse sind Heilorte, Sehnsuchtsorte, aber auch Kampfstätten, immer wieder konfrontieren sie uns mit der Ambivalenz zwischen Grenze und Verbindung. Und manch einer ringt am Fluss um sein Leben, bis ihm nach den Finsternissen die Sonne aufgeht. An den biblischen Flüssen werden die Grundfragen menschlicher Existenz verhandelt und in Kunst und Literatur setzen sich immer wieder neu diese Fragen fort, oftmals erhellend und manchmal verstörend, herausfordernd und weiterführend. Sich in die Tiefe ausgewählter Flussgeschichten in der Hl. Schrift und in der monastischen Literatur hineinzubegeben, um letztlich selbst wieder in Fluss zu kommen, das ist Ausrichtung dieser Tage. In diese Exerzitientage fällt das „Fest der Aufnahme Mariens in den Himmel“. Ein grenzüberschreitendes Fest. Wir dürfen unsere Hoffnung feiern, endgültig bei Ihm, der „Quelle des Lebens“ anzukommen. Benediktinische Exerzitien sind auch darauf ausgerichtet, geistliche Praktiken einzuüben, die uns auf dem konkreten Lebensweg weiterhelfen. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse zu Flusserfahrungen, Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen strukturieren diese Exerzitientage.

Termin: 12.08.-18.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterkr./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.141

Berührung mit dem Göttlichen.
Zen-Augenblicke erfahren auf der
Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.127)

Termin: 19.08.–22.08. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.142

Einzelexerzitien mit Meister Eckhart

Die Exerzitien sind ausgerichtet auf den persönlichen Weg jeder und jedes Einzelnen. Sie wollen helfen, tiefer zu sich selbst und zu Gott zu finden. Ihre Elemente sind durchgängiges Stillschweigen, Gebets- und Reflexionszeiten und Begleitgespräch. Die Teilnahme am Beten der Mönche ist förderlich. Texte aus Eckharts deutschen Predigten begleiten den Weg. Eckhart (1260–1328) spielte für seine Zeit eine ähnliche Rolle wie P. Anselm Grün OSB heute. Achtsam für die innere Welt, sorgsam im Umgang mit Gefühlen, in intensivem Gespräch mit Frauen über ihre spirituelle Erfahrung. Eckharts Spiritualität ist geprägt von einer Frauenbewegung, den Beginen, von ihrer weiblichen Art zu empfinden und zu sprechen. Hinschauen – und dabei nicht stehen bleiben, sondern mich selbst immer wieder loslassen. Am schwierigsten ist das mit meinem Selbstbild. Alles kommt darauf an, zu spüren, wo und wie Gott gerade mich, gerade jetzt ergreifen will, und mich ihm zu überlassen. Ein Kontrollverlust, nicht leicht auszuhalten. Er lässt mich eins werden mit der göttlichen Kraft, die durch mich wirken will.

Termin: 26.08.–01.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Philipp

Kursgebühr: 270,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.143

Du führst mich hinaus ins Weite – Wanderbesinnungstage



Erfahrungen mache ich am besten im „Fahren“, im Unterwegssein. Das gilt auch für den Glauben. Die Glaubensgeschichten in der Bibel sind meist Weggeschichten. Die ersten Christen wurden auch „Leute des Weges“ genannt. Das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, wenn wir gehen. In diesen Tagen sind wir in leibhafter Meditation unterwegs zu verschiedenen Zielen in der Umgebung von Münsterschwarzach. Elemente sind Impulse, Schweigen, Austausch in der Gruppe und Feier des Gottesdienstes. Voraussetzungen für die Teilnahme sind die körperliche Fähigkeit und die Lust zu wandern (ca. 15 bis 20 km pro Tag). Entsprechende Kleidung und Schuhe sowie ein kleiner Rucksack (für das Lunchpaket) sind mitzubringen.

Termin: 27.08.–01.09. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.144

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 30.08.–01.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.145

Mein Kompass. Wanderexerzitien

Woran orientiere ich mich? Wo soll mein Weg hinführen? Warum strenge ich mich eigentlich dafür

an? Was will Gott von mir, genau von mir? Indem wir uns auf den Weg machen, eintreten in die uralte Spiritualität des Pilgerns, lassen wir diese ursprünglichen Fragen zu. Schritt für Schritt, im eigenen Rhythmus, lassen wir die Statik unseres alltäglichen Funktionierens hinter uns. Pilgern macht uns hörfähig, bereit zur Auseinandersetzung mit Worten und Antworten, an denen eine lange Reihe suchender Menschen Orientierung gefunden haben. Begrenzte Teilnehmerzahl (maximal 12), kurze Einzelgespräche möglich. Meist gehen wir schweigend.

Termin: 03.09.-08.09. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Thomas Philipp
 Kursgebühr: 270,- € | Unterk./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.146

Kontemplation und Körperarbeit (I)
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.102)

Termin: 12.09.-15.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,
 Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.147

Die Kraft, die mich bewegt
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.110)

Termin: 16.09.-19.09. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.148**rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes**

Entdecke deine männlichen Qualitäten als Krieger, König, Liebhaber und Magier! Diese vier Archetypen bzw. Urbilder bringen symbolisch Eigenschaften zur Sprache, die in jedem Mann „schlummern“ und sich in ihm entfalten wollen. Hast du Lust, deinem MannSein auf die Spur zu kommen? Dann laden wir dich ein:

- dich in deinem Körper zu spüren und deine Gefühle wahrzunehmen wie ein Liebhaber,
- für dich und deine Visionen wie ein Krieger einzustehen,
- wie ein König Verantwortung für dich und andere zu übernehmen und
- das Geheimnis deines Lebens wie ein Magier (neu) kennen zu lernen und zu leben.

Komm mit auf eine 7tägige Abenteuerreise, um dich mutig deinen Fragen zu stellen! Der vertraute Kreis von Männern kann dich dabei unterstützen, doch du wirst auch durch die Zeit mit dir alleine im Wald eigene Antworten finden – an einem Tag und einer Nacht, die du alleine, fastend im Wald verbringen wirst. Körperübungen, Impulse und Meditationen sowie intuitive Spaziergänge werden dich dabei ebenfalls unterstützen. Auf dem abgelegenen Winkelhof mitten im Steigerwald werden wir uns selbst versorgen und in Mehrbettzimmern schlafen. Die Reduktion auf das Wesentliche (einfache Unterkunft, kein Handyempfang) lassen den Ballast des Alltags von uns abfallen und ermöglichen den Blick nach Innen. Die Gruppendynamik mit anderen Männern kann uns zudem spüren lassen, dass wir mit unseren Themen nicht alleine sind – Öffnung und Mitgefühl können dabei wachsen. Zur Vorbereitung und Klärung eurer Fragen wird es ein Online-Treffen per Zoom geben. Weitere Informationen erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Termin: 16.09.-22.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 330,- € | Unterk./Verpfl.: 160,- €
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.149

Werkstatt: Exerzitionen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.120)

Termin: 23.09.-29.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.150

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 27.09.-06.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 630,- €

Kurs 24.151

Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.114)

Termin: 30.09.-06.10. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.152

Wege nach innen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.122)

Termin: 04.10.–06.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.153

Ikonographie: ein geistlicher Weg

Anhand des Ikonenschreibens entdeckt der Schüler etwas vom Geheimnis der Schöpfung nach Gottes Ebenbild. Fünf Tage begibt er sich in Stille und Kontemplation, um in einer Ateliergemeinschaft in die Tradition dieser Kunst eingeführt zu werden. Hinführung und Begleitung: Der Tag findet seine geistliche Struktur in der Liturgie, den möglichst stillen Atelierzeiten und den schweigend eingenommenen Mahlzeiten. Die Anfängerkurse haben vorgegebene Modelle (Gottesmutter, Christus, Johannes d.T., Antonius d. Wüstenvater, Erzengel Michael), danach erst darf der Schüler ein selbstgewähltes Modell vorschlagen. Während der Entstehung der Ikonen werden Vorführungen, Korrekturen und Erklärungen praktischer und theoretischer Art vorgenommen. Ich lehre die griechische Technik. An einigen Abenden finden Bildpräsentationen über Historie, Symbolik etc. der Ikonen statt. Ziel des Kurses ist es, die Ikonographie als einen geistlichen Weg zu entdecken. Von externer Beteiligung, besonders in den ersten Kursen, ist abgeraten.

Termin: 08.10.–13.10. (Di–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Kursgebühr: 320,- € | Unterk./Verpfl.: 356,- €

Kurs 24.154**Kontemplation und Körperarbeit (I)**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.102)

Termin: 17.10.–20.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.155**Handauflegen:****Vertiefungstage „Loslassen“**

„Wenn wir bereit sind, das Leben loszulassen, das wir geplant haben, können wir das Leben empfangen, das auf uns wartet.“ (nach J. Campbell) – In diesem Schweigekurs werden wir im Gebet der Stille und im Handauflegen das Loslassen üben. Im Gebet der Stille, in das eingeführt wird, üben wir alles beiseite zu lassen, um der göttlichen Dimension Raum zu geben. Beim gegenseitigen Handauflegen öffnen wir uns für die göttliche Heilskraft und lassen unsere Erwartungen los, damit sie auf den verschiedenen Ebenen in uns wirken kann. Zeiten des Gebetes der Stille wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens bei sich selbst und auch gegenseitig ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen, Zeiten in der Natur und Erfahrungsaustausch. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 21.10.–24.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.156

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.105)

Termin: 28.10.–03.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 260,- € | Unterkr./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.157

Zärtliche Selbstannahme

„Erfolg, Berühmtheit und Macht können tatsächlich eine große Versuchung darstellen, doch werden sie oft nur dadurch zu so starken Verführern, dass sie im Dienst der viel größeren Versuchung stehen, sich selbst gering zu schätzen.“ (Henri J.M. Nouwen) – Der Atem ist eine zärtliche Kraft, fein, einfühlsam und immer gegenwärtig. Behutsame Bewegungen ermöglichen die eigene Körperlichkeit neu wahrzunehmen, dem Fluss des Atems zu folgen, seine belebende Wirkung zu erfahren und das Wunderbare in jedem Einzelnen neu zu entdecken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Ausführung der Bewegungen richtet sich ganz nach den individuellen Möglichkeiten und ist daher Menschen jeden Alters möglich. Die Atemarbeit basiert auf der Lehre von Ilse Middendorf und Erika KemmannHuber. Begleitet wird die Atemarbeit durch biblische Impulse. Während der Kurseinheiten wird miteinander gesprochen. Außerhalb der Kurseinheiten sollte überwiegend Stille gehalten werden, damit die Wirkung der Übungen sich optimal entfalten kann. Aus diesem Grund werden wir auch die Mahlzeiten schweigend einnehmen. Der Kurs findet im Rhythmus der klösterlichen Gebetszeiten und Gottesdienste statt. Auch an den Abenden wird es kurze Atemimpulse geben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 07.11.-10.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sabine Kamp

Kursgebühr: 160,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.158

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gefordert von dauernder Ablenkung und ständigem Reagieren, belastet von schwierigen Lebenssituationen und unliebsamen Gefühlen, gefangen in selbstkritischen Gedankenspiralen und inneren Ansprüchen – Stress durchsetzt in vielen Verkleidungen unser Leben und drängt Lebensfreude, Entspannung und inneren Einklang oft an den Rand. Wenn sich das Leben eng und fremdbestimmt anfühlt, dann bietet uns die Achtsamkeitspraxis eine Möglichkeit, um innezuhalten, unsere automatischen Denk- und Verhaltensmuster auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen und innere Weite entstehen zu lassen, so dass wir das Steuer unserer Lebensmöglichkeiten wieder selbst in die Hand nehmen können. Die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), eine 1979 von Jon Kabat-Zinn entwickelte Meditationsmethode, gehört zu den wissenschaftlich fundiertesten Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung und zur Förderung von Gesundheit und Resilienz, welches weltweit nach einem standardisierten Programm unterrichtet wird und dessen Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt werden konnte. In diesem Kurs ist das komplette Curriculum eines sonst 8-wöchigen MBSR-Kurses enthalten. Sie erlernen praktische Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung in Stille und in Bewegung (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, Yoga, achtsames Essen), sowie eine



„Toolbox“ mit unmittelbar in den Alltag integrierbaren Übungen für mehr Gelassenheit, Selbstfreundlichkeit und Lebensfreude. Die Übungseinheiten werden ergänzt durch theoretische Impulse zu Themen aus Stressforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie sowie durch Zeiten für Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und für Stille. Ein ausführliches Kurshandbuch und Audiodateien sowie das freiwillige Angebot einer anschließenden Online-Jahresgruppe, die sich einmal im Monat über 10 Monate für 90 min auf Zoom trifft, ermöglichen es Ihnen auch nach dem Kurs, zuhause weiterzuüben und „dranzubleiben“, damit sich die Achtsamkeitspraxis wirklich in Ihr Leben integrieren kann. Denn die Achtsamkeitspraxis ist eine lebenslange Reisebegleitung! Außer Neugier und der Bereitschaft, etwas Neues einfach mal auszuprobieren, gibt es keine Teilnahmevoraussetzungen. Der Kurs ist ebenfalls für Menschen geeignet, die bereits einen 8-wöchigen MBSR-Kurs absolviert haben und ihre Übungspraxis auffrischen und vertiefen möchten.

Termin: 11.11.–15.11. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.159

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 15.11.–17.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.160**Werkstatt: Exerzitionen**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.120)

Termin: 25.11.–01.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.161**Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 25.11.–01.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.162**Einzelexerzitionen in der Kleingruppe**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.113)

Termin: 25.11.–01.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.163**Zum Fliegen braucht es zwei Flügel:
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**

Wie können wir voll und erfüllt leben und zwar mit allem, was das Leben mitbringt: Dem Schönen und dem Schrecklichen, dem Freudvollen und dem Taurigen, den großen und kleinen Tragödien und Wundern? In diesem Kurs lernen wir mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zwei essenzielle Lebens-



kompetenzen kennen, um die schönen Momente des Lebens auszukosten und mit den schwierigen Momenten des Lebens freundlicher umzugehen. Achtsamkeit bedeutet in der aktuellen Situation offen und präsent, also wirklich da zu sein. Selbstmitgefühl heißt sich selbst sowohl in angenehmen als auch schwierigen Situationen so zu behandeln, wie wir einen guten Freund/eine gute Freundin behandeln würden. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl ist es möglich, zu erlernen, das Geschehen des Moments bereits währenddessen zu bemerken, anzunehmen, ggf. zu verändern oder auszukosten und dabei liebevoll mit sich selbst umzugehen. Die beiden Lebenskompetenzen werden in diesem aufs Erfahren ausgerichteten Kurs aus psychologischer und spiritueller Sicht vermittelt. Mit Hilfe von Meditationen, Gruppenaustausch und kleinen Alltagsübungen werden sie geübt. So beginnen wir Präsenz und Selbstliebe auszubilden, also die zwei Flügel für ein gelingendes Leben auszuspannen. Bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 02.12.-04.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anja Ilnicki

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.164

Benediktinische Exerzitien:
„Werft eure Zuversicht nicht weg!“
(Hebr 10,35-37)

In Zeiten, die uns die Verwundbarkeit unserer Welt und auch die Brüchigkeit der eigenen Existenz deutlich machen, drängt sich die Frage auf, wie wir durch Krisen hindurchfinden und trotz und in allem „bei Trost bleiben“. Immer wieder ermutigen die Lesungen im Advent, „in Geduld auszuharren“

und „unser Herz zu festigen“. Nie ist die Rede davon, die Flamme der Hoffnung niedrig zu halten. Vielmehr werden wir aufgerufen, in gesteigerter Erwartung zu leben. Biblische Entdeckungen, stärkende Impulse aus der Mönchstradition möchten dabei wegweisend sein. In all den vielen Fragen und Prozessen stärken v.a. die liturgischen Gesänge und Texte des Advents die Spannkraft unserer Seele, helfen uns, unser Leben als Advent anzunehmen. Benediktinische Exerzitien sind auch darauf ausgerichtet, geistliche Praktiken einzuüben, die uns auf dem konkreten Lebensweg weiterhelfen. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Kursleiter strukturieren diese adventlichen Exerzientage.

Termin: 02.12.–08.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann
 Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.165

Kontemplation und Körperarbeit (I)
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.102)

Termin: 05.12.–08.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,
 Klaus-Dieter Moritz
 Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.166

Die Sache mit der Stille



„Alle Jahre wieder...“ wünschen wir uns eine ruhige und besinnliche Adventszeit. In Stille – ohne Hektik und Stress – zur Ruhe kommen; sich auf Weihnachten vorbereiten; das Jahr Revue passieren lassen; zu seiner eigenen Mitte finden, um das Neue Kommende mit Kraft und Mut zu bewältigen – das wünschen sich viele in den Tagen des Adventes. Wir wollen in diesen Tagen in die Stille eintauchen, uns neu auf die Spur kommen – und Gottes Kraft und Segen finden. Elemente dieses Kurses sind Stille, Zeit für sich, Meditation und Gespräch in der Gruppe, kreatives Gestalten und falls gewünscht Einzelgespräche.

Termin: 09.12.–13.12. (Mo–Fr) / 18.00 bis 13.00 Uhr
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 160,- € | Unterkl./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.167

Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.110)

Termin: 12.12.–15.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Klaus-Dieter Moritz
Kursgebühr: 180,- € | Unterkl./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.168

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.104)

Termin: 13.12.–15.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 100,- € | Unterkl./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.169**Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.111)

Termin: 27.12.2024–01.01.2025 (Fr–Mi)

18:00 bis 9:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 340,- €

Kurs 24.170

„Dem Vergangenen: Dank,

dem Kommenden: Ja!“

(Dag Hammarskjöld).

Mit dem Jesusgebet in das neue Jahr

Regelmäßige (Aus-)Zeiten helfen, die eigene Praxis des Jesusgebets zu vertiefen und mehr und mehr auf den zu schauen, der von sich sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6). Wir wollen diese Tage an der Schwelle zum neuen Jahr als Zeit intensiver Ausrichtung auf Gott leben, in der wir uns aufmerksam dem zuwenden, der uns in unserem Herzen begegnen möchte. Kurselemente: durchgehendes Schweigen, ca. 6 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, Körperübungen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, tägliche Eucharistiefeier mit einer Ansprache. Die Teilnahme an diesem Kurs setzt eine Einführung in das Jesusgebet oder in die Kontemplation voraus. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 27.12.2024–01.01.2025 (Fr–Mi)

18:00 bis 9:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 340,- €

Kurs 24.201**Finde deine Lebensspur**

Jeder Mensch hat seine eigene Berufung und Begabung. Oft aber leben wir nur, was andere von uns erwarten. Es bedarf eines genauen Hinhörens, um in uns die Lebensspur zu entdecken, die Gott uns zugedacht hat. Wir sollen auf unsere Begabungen hören, aber auch auf die Verletzungen unserer Lebensgeschichte, damit unsere Wunden in Perlen verwandelt werden. Vorträge, meditative Übungen und meditativer Tanz laden uns ein, die eigene Lebensspur zu entdecken. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen zwischen 30 und 55 Jahren.

Termin: 12.01.–14.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.202**Navigieren auf stürmischer See.
Orientierung und Stärke in
herausfordernden Zeiten**

Wonach sehne ich mich? Weiß ich, wofür ich jeden Tag aufstehe? Lebe ich das Leben, welches ich leben will? Was will ich wirklich? Gerade in der Lebensmitte überkommt viele Menschen das Gefühl, an dem „vorbeizuleben“, was ihnen echte Zufriedenheit und beglückende Erfüllung schenken könnte. Verpasste Chancen, geplatzte Träume, vergeudete Kraft – die Bilanz wird plötzlich bitter. Es entsteht der erschreckende Eindruck, nicht (mehr) im Griff zu haben, wohin die Reise gehen soll. Biographische Einschnitte bringen Risse ins Boot und lassen es in gedanklichen und emotionalen Wirren schwanken. Dieser Kurs vermittelt kraftvolle Impulse, um mit neuer Zuversicht das

Ruder des eigenen Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wissenschaftlich fundierte Modelle und praktische Interventionen der Positiven Psychologie mit empirisch belegter Wirksamkeit bilden die verlässliche Basis, von der aus neue Perspektiven erschlossen und Möglichkeiten für konstruktive Veränderungen im Denken, Fühlen, Reden und Handeln erlebt werden können. Zudem vermittelt der Kurs Anregungen aus der Resilienzforschung, konkrete Übungen des Mentaltrainings zur Steuerung von Gedanken und Emotionen sowie Einsichten aus der benediktinischen Spiritualität zum Treffen stimmiger Entscheidungen und zur ganzheitlichen Stabilisierung des eigenen Lebens. Mit alldem lässt sich das Schiff des Lebens auch bei brandendem Wellengang sicher und zielgerichtet steuern. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die in einer Phase der Neuorientierung stecken und ihren Stärken und Werten, ihren Zielen und ihrem Lebenssinn auf die Spur kommen und sich in gesundem persönlichen Wachstum selbstbestimmt in Richtung ihres Lebensglücks weiterentwickeln wollen.

Termin: 18.01.-21.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 210,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.203

Liebe im Herzen und
Klarheit im Kopf.
Christsein heißt: empathisch leben

Gott wird in der Bibel als zutiefst empathisch geschildert: Er ist emotional mit seinen Geschöpfen verbunden, hat ein Herz für die Schwachen und Armen. Er empfindet mütterliche Regungen liebender Güte, die in ihm selbst gegenüber den Sündern

noch großzügige Barmherzigkeit auflodern lassen (Hos 11,8). Jesus wendet sich voller Mitleid den Bedürftigen zu (Mt 9,36), ist von ihrem Schmerz betroffen (Lk 7,13) und erweist sich als Hohepriester, der mitfühlen kann (vgl. Hebr 4,15). Der hl. Benedikt mahnt die Mönche, dass sie mit aufrichtig brüderlich gesonnenem Respekt und geduldigem Wohlwollen einander achten, auf dass sie zu einer friedlichen Gemeinschaft im Geist Jesu Christi werden (vgl. u.a. RB 72). – Empathie gehört zu den „Schlüsselkompetenzen“ gelebten Christseins. In diesem Seminar lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen einer bewussten Lebensführung und Beziehungsgestaltung aus der Kraft der Empathie und Intuition kennen. Sie werden vertraut mit den 7 Basisemotionen, wie sie sich konkret anfühlen und über Gestik und Mimik vermittelt werden. Sie erfahren den wechselseitigen Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperhaltung und lernen, sich die Steuerung dieses Zusammenhangs bewusst zunutze zu machen, um effektiv Einfluss auf Ihre Befindlichkeit und einen guten Kontakt mit Ihren Mitmenschen ausüben zu können. Mithilfe der Ressource des „Selbstmitgefühls“ und anhand von erprobten psychologischen Interventionen erspüren und ergründen Sie Ihre Bedürfnisse und Werte und gewinnen Klarheit über Ihren ganz persönlichen Lebenssinn. Dies schenkt nicht zuletzt Orientierung für Entscheidungsklarheit in herausfordernden Situationen. Wie kann man Empathie und Intuition trainieren? Wie kann man empathisch sein und sich zugleich von den Emotionen anderer abgrenzen, um nicht von ihnen überrollt zu werden? Lassen Sie uns gemeinsam Antworten auf diese und ähnliche Fragen suchen und finden.

Gleicher Kurs: 24.261.

Termin: 22.01.-24.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.204**Vergib Dir selbst**

Sich selbst zu vergeben, fällt vielen Menschen schwer. Sie möchten lieber festhalten an ihren eigenen Idealbildern. Sich selbst vergeben heißt: sich auszusöhnen mit seiner Lebensgeschichte, mit seinem Leib, mit seiner Schuld. An diesem Wochenende werden wir versuchen, durch Impulsreferate, stille Arbeit, meditative Übungen und Austausch dem Geheimnis der Vergebung nachzuspüren.

Termin: 26.01.-28.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.205**Nein sagen – aber richtig!**

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt,
 hat oftmals Stress

Oft fällt es uns nicht leicht „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch nett sein lösen. Vielmehr führt oftmals ein entschiedenes und klar kommuniziertes „Nein“ sowohl beruflich als auch privat zu Erfolg und Frieden. In diesem Seminar erfahren Sie, auch und gerade in schwierigen Situationen angemessen, charmant und wertschätzend Ihre Entscheidung zu kommunizieren. Denn Menschen, die „Nein“ sagen können, erfahren Respekt. Lernen Sie über zehn verschiedene Methoden und Sichtweisen kennen und anwenden, wie Situationen und vor allem Gesprächssituationen so geklärt und gelöst werden können, dass jeder bei sich sein und bleiben darf und kann: Dabei lassen sich wertschätzende Kommunikation, verständnis-

volles Reagieren und emotionale Intelligenz gewinnbringend für beide Seiten einsetzen. Weitere Inhalte des Seminars sind das richtige Reagieren bei dem Versuch der emotionalen Erpressung und das souveräne Mitteilen der eigenen Entscheidung („königlich“, nach Vorbildfunktion, nach einer bestimmten Regel oder der „Sandwichmethode“). Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, situativ die passende Methode aus dem Portfolio der Möglichkeiten direkt nutzen zu können.

Gleicher Kurs: 24.264.

Termin: 29.01.–31.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Auer

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Benediktinisch leben 2024 (Jahreskurs in 3 Teilen)

„*Wer ist der Mensch, der das LEBEN will?*“ (RB Prol. 15)

Ein Weg mit drei Stationen

Immer wieder gibt es in unserem Leben Zeiten, die uns besonders nahelegen, unser Christwerden, das in der Taufe seinen Anfang nahm, bewusster anzuschauen und den jeweiligen Lebens- und Glaubensfragen mehr Raum zu geben. Der Kurs „Benediktinisch leben 2024“ lädt dabei ein, aus den Quellen der Heiligen Schrift, der Liturgie und aus der Erfahrung und tiefen Weisheit der monastischen Tradition zu schöpfen. Das gemeinsame Gebet mit den Mönchen der Abtei, die Annäherung an ausgewählte Texte der Regel Benedikts, biblische Impulse, (Ein-)Übungen in lebensförderliche Haltungen, Stille und Austausch möchten dazu dienen, sich beherzt auf den Weg der Gottsuche einzulassen. Während des Kurses gibt es die Möglichkeit der geistlichen Begleitung, die den persönlichen Prozess unterstützt.

- Dieses Kursangebot richtet sich vorzugsweise an Frauen und Männer zwischen 25 und 65 Jahren, die
- auf der Suche nach geistlicher Orientierung sind und ihre bisherigen Erfahrungen vertiefen wollen,
 - bereit sind, sich auf einen geistlichen Prozess einzulassen,
 - bereit sind, sich als Gruppe von ca. 20 Personen zu treffen und zwischen den Kurseinheiten in persönlicher Auseinandersetzung die Themen weiterzuführen,
 - und psychisch belastbar sind.

Leitungsteam:

P. Frank Möhler OSB,
Sr. Johanna Domek OSB,
Carola Holzmann

Der Kurs beginnt jeweils um 17:30 Uhr und endet um 13:00 Uhr.

31.01.-04.02.2024 (Mi-So) | Kurs 24.206

„Wer immer Du bist...!“ (RB Prol. 3; 73,8)

Aufwachen für den WEG

- (und) meine Geschichte mit Gott

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

29.05.-02.06.2024 (Mi-So) | Kurs 24.233

„Die Stimme des Herrn, der uns einlädt.“

(RB Prol. 19)

WORT GOTTES - Lebensquell und Störkraft,
Geschenk und Kampf

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

28.10.-01.11.2024 (Mo-Fr) | Kurs 24.268

„Wer auf dem Weg bleibt, dem weitet sich das Herz“ (RB Prol. 49)

Der weitere Weg - das Ziel des Lebens - meine Sendung

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Anmeldung und Teilnahme:

Die Anmeldung setzt die Bereitschaft zur Teilnahme an ausnahmslos allen drei Teilen des Jahreskurses voraus. Er ist nur als Gesamteinheit mit allen drei Teilen buchbar.

Wir bitten um Anmeldung per E-Mail an: p.frank@abtei-muensterschwarzach.de unter Angabe von Name, Alter und einigen Sätzen dazu, warum Sie gerne an dem Kurs teilnehmen möchten (oder Anmeldung per Post an: P. Frank Möhler OSB, 97359 Münsterschwarzach Abtei). Sie erhalten dann von uns eine Rückmeldung.

Kurs 24.206

Benediktinisch leben 2024
(Jahreskurs in 3 Teilen) – Teil 1

„Wer immer Du bist...!“ (RB Prol. 3; 73,8)

Aufwachen für den WEG

– (und) meine Geschichte mit Gott

(Jahreskursausschreibung siehe oben)

Termin: 31.01.–04.02. (Mi-So) / 17:30 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB,

Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.207

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Für Männer zwischen 18 und 40, die das Klosterleben näher kennen lernen und das Mönchsein in einer brüderlichen Gemeinschaft entdecken möchten. Mit den Mönchen beten, arbeiten und essen, das alltägliche Leben eines Mönches führen, zusammen mit anderen, die Gott suchen, mit Impul-

sen und Einführungen und der eigenen Berufung auf der Spur. Der Kurs richtet an jeden, der den Mönch in sich entdecken möchte. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 24.220; 24.252; 24.273.

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 02.02.–04.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Melchior Schnaidt OSB

Gesamtkosten: 70,- €

Kurs 24.208

Allein – aber nicht einsam

Zeiten des Alleinseins können unterschiedlich erlebt werden. Als erfüllende Zeit, in der es möglich ist, gut bei und mit sich selbst zu sein – oder aber auch als Zeit des Mangels. In diesem Kurs geht es darum, Möglichkeiten zu entwickeln, gut mit sich selbst umzugehen, um Zeiten des Alleinseins erfüllend(er) zu erleben. Außerdem befassen wir uns damit, eine individuell passende Regulation zwischen der Beziehung zu sich und der Beziehung zu anderen zu finden. Die „Konzentrativen Bewegungstherapie“ bietet dafür durch ihren körper-, wahrnehmungs- und handlungsorientierten Ansatz einen guten Erfahrungsraum. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 09.02.–11.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karin Hartwig

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.209**Vom Verkosten des Wortes – Intensivkurs Gregorianischer Choral I (Winterkurs)**

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits eine elementare Grundausbildung in Gregorianik absolviert haben (z.B. Sommerkurse in Münsterschwarzach oder Essen bzw. das Fach „Gregorianik“ in den diversen Kirchenmusikausbildungen o.ä.). Im Mittelpunkt des Kurses stehen gregorianische Gesänge der Fasten- und Osterzeit: semiologische und modologische Analyse (Wort-Ton-Bezug), theologische Deutung und spirituelle Impulse, Einführung in die Scholaleitung (Dirigat), gemeinsames Singen. Vorausgesetzt werden die Beherrschung der Vier-Linien-Notation und elementare Kenntnisse der Notationen von St. Gallen und Laon.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter:
kloeckner@folkwang-uni.de

Termin: 12.02.–16.02. (Mo–Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: KMD Prof. Dr. Stefan Klöckner, Essen / KMD Dr. Markus Uhl, Heidelberg

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 286,- €

Kurs 24.210**Vom Perfektionismus zum Mut zur Unvollkommenheit (Frauen-Seminar)**

Die heutige Gesellschaft vermittelt uns häufig Ansprüche von Perfektion und Fehlerlosigkeit. Sich gegen solche Erwartungen zu stellen, fällt schwer. Die Einsicht, dass das eigene Leben in vielem fragmentarisch bleibt und zugleich wertvoll und schön

ist, kann tröstend und befreiend wirken – und spiegelt eine grundlegende christliche Sichtweise des Lebens. Praktische Übungen und Ansätze aus dem Coaching zeigen Optionen auf, die einen bewussten Abschied von Vollkommenheitsansprüchen und dem Zwang zur Perfektion ermöglichen. Geistliche Impulse sollen helfen, eine neue Sicht auf sich und sein Leben zu gewinnen. Die Seminartage wollen ermutigen und befähigen zur Annahme der eigenen Lebenswelt – mit allen Widersprüchen und Unvollkommenheiten.

Termin: 12.02.–14.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marga Sauter, Kerstin Hampel

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.211

Licht im Dunkel.

Astronomie und Spiritualität

Wenn wir in einer klaren Nacht an den Himmel schauen, so sind es die vielen Lichtpunkte, die uns faszinieren und in ihren Bann schlagen. Jenseits der Schönheit der Lichter am Himmel ist die Astronomie als Naturwissenschaft hauptsächlich auf das Licht oder, um es allgemeiner zu formulieren, auf elektromagnetische Wellen angewiesen. Was verbirgt sich hinter Licht? welche Eigenschaften und damit Botschaften hat es für die Astronomen? Gibt es Grenzen für das Licht und für unser Sehen? Aber nicht nur in der Wissenschaft spielt Licht eine besondere Rolle. In vielen religiösen Erfahrungen spielen Lichterscheinungen eine zentrale Rolle. Licht selbst ist eine Metapher für Gott, und das nicht nur in der Bibel. Den verschiedenen Weisen der menschlichen Erkenntnis, von wissenschaftlichen und religiösen Zugängen her, wird sich das Seminar widmen, um etwas Licht ins Dunkel un-

serer Erfahrungen zu bringen. Wenn es vom Wetter her möglich ist, werden auch die Lichter am Himmel, Mond, Planeten und Sterne beobachtet.

Termin: 16.02.-18.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

Kursgebühr: 150,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.212

Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Singen macht froh und glücklich. Das erfährt so mancher, der alleine oder mit anderen gemeinsam im Chor singt. Singen kann aber noch viel mehr erschließen, denn Singen ist der Atem der Seele. Was beim Gesang geschieht, kann man durchaus als einen tiefen Blick in das Leben verstehen. In diesem Kurs wollen wir miteinander „tiefer“ schauen.

Wir fragen:

Was sagt mir mein Singen über mich selbst?

Wie ist das mit meinen Stimmungen, mit meiner eigenen Stimme?

Was ist *stimmig* für mich?

Was bedeutet es für mich, in Resonanz zu sein: mit mir selbst, mit anderen?

Wie erlebe ich Dissonanz und welche Facetten hat diese Qualität?

Wie ist das mit meinem inneren Klang, mit meiner inneren Stimme?

Was bedeutet Stille? Was kann ich in der Stille hören?

Wie kann sich die Heilkraft des Singens in meinem Leben entfalten?

Welche Botschaft für mein Leben liegt in den Liedern, die ich singe?

Das sind nur ein paar Fragen, denen wir nachspüren wollen. In diesem Kurs geht es weniger um professionelle Chormusik, sondern um einen Erfahrungsraum. Dass wir durch das Singen Dinge hören, sehen, fühlen oder erleben, die wir sonst nicht erleben könnten. Dabei unterstützen uns einfache Stimm- und Körperübungen, Texte, Gedichte, Bibelstellen, kreative Übungen, Rituale, Zeiten des Gespräches und der Stille. Wir erarbeiten einstimmige und mehrstimmige Gesänge und erfreuen uns am gemeinsamen Tun und an der Begegnung mit und in der Musik.

Termin: 16.02.-18.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.213

Habitare secum.

Bei mir selbst zu Hause sein

Ein Zuhause zu haben ist ein Grundbedürfnis. Im besten Fall finden sich dort Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen und die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs geht es um das Beleben guter eigener Erfahrungen mit „zu Hause sein“ und darum, Erfahrungen damit zu machen, bei sich selbst und bei Gott Heimat zu finden mit Leib und Seele. Methodische Elemente sind Körperarbeit, der Umgang mit inneren Bildern und Symbolen, Zeiten in Stille und im Gespräch mit der Gruppe. Bitte wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: 19.02.-23.02. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 300,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.214

Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment



So ist das doch in der Regel: Gebete spricht man mit den Lippen, im Stehen, Sitzen oder Knien und am besten so schnell, dass auch alle gemeinsam beim Amen ankommen. In diesem Kurs darf das auch einmal anders werden, wenn Gebetsworte mehr in Verbindung mit dem Körper kommen. Diese Verbindung mit dem Körper wird in der neueren Kognitionswissenschaft „Embodiment“ genannt: nicht nur die Seele hat Einfluss auf den Körper, sondern eine veränderte körperliche Haltung hat Rückwirkung auf die Seele. So können Gebete, die nicht nur gesprochen, sondern „verkörpert“ werden, auch eine tiefe und sättigende Wirkung auf den ganzen Menschen entfalten. In unserem Kurs bringen wir das Vater-Unser, den Aaronitischen Segen und acht Psalmworte aus der Bibel in einem feinen Zusammenspiel mit Qigong-Bewegungen in eine Beziehung, die Leib und Seele gut tut. Mit jeder langsamen Wiederholung sinken die Worte tiefer in den Körper. Sie können „innerlich verkostet“ werden. Mit einem solchen Körpergebet kann man ganz anders gerüstet in die alltäglichen Durststrecken aufbrechen...

Termin: 23.02.–25.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva Maria Jäger

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.215

Heilende Rituale

Rituale schaffen eine heilige Zeit, über die niemand verfügen kann, die uns gehört, in der wir offen werden für Gott. Allein das Heilige vermag

zu heilen, sagen die Griechen. Wir wollen in diesem Kurs unsere persönlichen Rituale anschauen und einige Rituale einüben. Und wir wollen auch die kirchlichen Rituale befragen, wie weit sie heute ihre heilende Kraft den Menschen vermitteln können.

Termin: 23.02.-25.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.216

Das rechte Maß finden. Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Gerade in der Fastenzeit wollen viele Menschen ein paar Kilos loswerden. Doch leider bringen Diäten und Fastenkuren oft nur kurzfristige Erfolge, und am Ende zeigt die Waage noch mehr an als zuvor. Denn Übergewicht hat oft seelische Ursachen: Wir empfinden eine innere Leere, die es zu stopfen gilt – durch zu viel Essen, Trinken oder andere ungesunde Verhaltensweisen. Und da zumindest körperliche Nahrung hierzulande im Überfluss vorhanden ist, haben viele Menschen das Gefühl dafür verloren, wann sie eigentlich satt sind. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich von langjährigen Konditionierungen befreien, warum Diäten nichts bringen und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt. Mit Hilfe von Vorträgen, Meditationen und Wahrnehmungsübungen, Selbstreflektion, Zeiten der Stille, Gruppenarbeit und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen entwickeln wir neue Ernährungsstrategien für Körper, Geist und Seele und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des heiligen Benedikt und die

Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche öffnen uns die Augen für das „rechte Maß“ und für das, was uns wirklich nährt. Am Ende der gemeinsamen Zeit hat sich jede:r Teilnehmende ihr/sein individuelles Ziel auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Sinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Hinweis: Die Mahlzeiten werden zum Teil achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 04.03.–07.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Barbara Kandler-Schmitt
Kursgebühr: 150,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.217

Womit habe ich das verdient?

Sobald uns ein Leiden trifft, fragen wir uns: Womit habe ich das verdient? Warum hat mir Gott das geschickt? Gegenüber solchen in unseren Köpfen tief verankerten Fragen hat uns Jesus gelehrt, nicht nach dem Warum zu fragen, sondern nach Wegen zu suchen, wie wir mit dem umgehen, was uns täglich durchkreuzt: eine Krankheit, der Tod eines lieben Menschen, ein Scheitern im Beruf oder in der Ehe. Wir wollen in der Bibel nach Antworten und Wegen suchen, wie wir mit dem Leid, das uns trifft, so umgehen können, dass es uns nicht zerschmettert, sondern aufbricht für unser wahres Selbst und für das Geheimnis des unbegreiflichen Gottes.

Termin: 15.03.–17.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,-€ | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.218**Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?**

Die Liturgie bekennt immer wieder, dass uns Jesus Christus durch sein Kreuz erlöst hat. Wie ist das zu verstehen? Wie sieht die Bibel das Geheimnis des Kreuzes? Die Bibel und die Kirchenväter haben das Kreuz durch viele Bilder gedeutet. Wir wollen diesen Deutungen nachspüren, damit wir das Kreuz als Symbol unseres Heils neu erfahren können.

Termin: 25.03.–27.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.219**Feier der Kar- und Ostertage**

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die liturgischen Feiern des Gründonnerstags, Karfreitags, Karsamstags und das Osterfest. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, sollte bereit sein, sich auf die Teilnahme an den Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche einzulassen, bei den Mahlzeiten am Karfreitag und Karsamstag zu schweigen, an den begleitenden Vorträgen und Einführungen teilzunehmen.

Außerdem möchten wir auf folgende weitere Angebote in der Karwoche verweisen:

- „Erwachsen auf Kurs“; Info im Anhang
- „Osterkurs für Jugendliche“; Info im Anhang

Termin: 27.03.–31.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Der Aufenthalt kann auch bis Osterdienstag gegen Aufpreis gebucht werden.

Leitung: Team von Mönchen

Kursgebühr: 45,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.220**Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

Zielgruppe: 18–40 Jahre

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.207)

Termin: 02.04.–07.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Abraham Sauer OSB, P. Simon Schrott OSB

Gesamtkosten: 170,- € (Nichtverdienende: 110,- €)

Kurs 24.221

**„Stop Missing Your Life!“
Zur „Ars Moriendi“ als Kunst
bewusst geführten und erfüllten
Lebens**

Als wirksames Mittel zu gelingendem Leben empfiehlt der hl. Benedikt, sich den unausweichlichen Tod vor Augen zu führen (vgl. RB 4,47). Wer sich der Sterblichkeit bewusst ist, lebt intensiver. Denn er weiß: Die Zeit, die ihm zur Verfügung steht, ist begrenzt. Und diese unwiederbringliche Chance sollte man ergreifen. Auch angesichts des drohenden Verlusts geliebter Mitmenschen verstärkt sich die Wertschätzung der Zeit, die zum Zusammensein geschenkt ist, weil sie als kostbare Möglichkeit des Gebens und Nehmens von Liebe erlebt wird, bevor es zu spät ist. Dieses Bewusstsein für die Endlichkeit hat starke positive Rückwirkungen auf die Einstellungs- und Verhaltensweisen eines Menschen. Maßgeblich inspiriert durch den Bestseller „Stop Missing Your Life!“ von Cory Muscara und anhand von Impulsen aus dem reichen Schatz verschiedener spiritueller Weisheitstraditionen wollen wir uns Wege erschließen, unser Dasein und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen in wacher und wertschätzender Präsenz zu gestalten.

Mit achtsamkeitsbasierten Methoden zur mentalen Selbstregulation, leichten Yoga-Übungen und wirkungsvollen Interventionen aus der Positiven Psychologie werden konkrete und im Alltag praktisch umsetzbare Möglichkeiten aufgezeigt, um ein bewussteres und erfüllteres „Leben vor dem Tod“ in dankbarer Freude auskosten zu können.

Gleicher Kurs: 24.250.

Termin: 08.04.–10.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.222

Vertrauensvolle Akzeptanz und konstruktives Handeln – Auf den Spuren des „friedvollen Kriegers“

„Love it, change it or leave it!“ ist eine leicht gesagte Floskel angesichts schwer erträglicher Umstände. Doch was passiert, wenn Menschen in Situationen geraten, die sie weder lieben noch ändern noch verlassen können? Wenn die Frustration nur immer weiterwächst und kein Ausweg in Sicht scheint? Hier kann die spirituelle Weisheit des hl. Benedikt helfen. Sie lehrt den „geistlichen Kampf“. Dazu gehört die Überwindung des Fluchs durch die Kraft des Segens (vgl. u.a. RB 4,32; 71,8). Der „friedvolle Krieger“ verwandelt eine schwierige Gegebenheit in eine Lektion in gewaltfreier Problemlösung. Aus der vertrauensvollen Akzeptanz seiner selbst und der sich ihm stellenden Herausforderung gewinnt er die Zuversicht, dass sich in Verbindung mit dem Göttlichen letztlich „alles zum Guten entwickelt“ (vgl. Röm 8,28). Inspiriert durch Dan Millmanns Bücher zum „friedvollen Krieger“, laden wir Sie ein, Einstellungs- und Verhaltensweisen kennenzulernen, mit denen sich aus den

sauren Zitronen des Lebens erfrischende Limonade bereiten lässt. Theoretische Hintergründe aus Psychologie und Theologie sowie bewährte Übungen und praktische Methoden aus der Benediktinischen Lebenskunst helfen uns dabei.

Termin: 12.04.–14.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.223

„Wie die Liebe uns trägt“
– Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz, Lebensorientierung –
auch heute noch!

Die Werke der beiden Liebesmystiker:innen Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz finden bis heute ihren Ausdruck in modernen Texten und können uns Orientierung geben und uns unterstützen, unser eigenes Leben besser zu verarbeiten oder zu gestalten. An diesem Wochenende laden wir ein, besonders das Leben und Werk des spanischen Schriftstellers und Dichters José Ángel Valente und der spanischen Dichterin und Philosophin María Zambrano zu betrachten. Sie lassen die Gedanken der beiden Mystiker in moderner Sprache lebendig werden! Sie finden Worte, das zu sagen, was man kaum mit Worten sagen kann. Das Seminar besteht aus Information, Gespräch, Körperarbeit und Meditation.

Termin: 12.04.–14.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hanne Mausfeld, Marina Niehoff-Guerra

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.224**„Ich bin für euch da“
– Mystische Schriftauslegung**

Es ist eine schlimme offenbar unausrottbare „Falschmeldung“, dass es sich bei Gott im „Alten“ Testament um einen „strafenden, ja rächenden“ Gott und im „Neuen“ Testament um einen „liebenden, ja lieben Gott“ handelt. Diese Mär hält sich leider extrem hartnäckig wie das Unkraut in unserem Garten. In diesem Kurs erfahren wir, dass Jesu Gott (und das ist Gott im „Alten“ Testament!) nicht ein brutaler Tyrann, sondern eben ein Gott der Barmherzigkeit für die Menschen und die Schöpfung ist (das hebräische Wort für Barmherzigkeit, „rachamim“ bedeutet wörtlich übersetzt „Mutterschoß“ und weist damit auf die weibliche, die mütterliche Seite Gottes hin). Der gerechte Gott des Ersten Testaments ist kein Gott, der zugrunde richtet, sondern der aufrichtet.

Termin: 15.04.–18.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Johannes Schleicher
 Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.225**Ich glaube an die Auferstehung**

Viele Christen tun sich schwer, an die Auferstehung zu glauben. Wir wollen die biblischen Auferstehungsgeschichten miteinander meditieren, um das Geheimnis der Auferstehung Jesu zu verstehen, aber auch um die Hoffnung auf die eigene Auferstehung zu bestärken. Dabei zielt Auferstehung nicht nur auf unser Leben nach dem Tod. Es geht auch darum, hier und heute immer wieder aufzustehen aus dem Grab unserer Resignation und unserer Angst.

Termin: 19.04.–21.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.226

Therapeutische Theologie: Geistlich Wachsen in der zweiten Lebenshälfte. Die Entfaltung der Gottesbilder und die Dynamik des Glaubens im Prozess des Älterwerdens

Nach der Lebensmitte spürt der Mensch unaufhaltsam das Älterwerden. Älterwerden ist nicht nur ein Widerfahrnis, sondern stellt eine ganz eigene Dynamik des Lebens und Wachsens dar. Es ist ein Werden zur/in Fülle ebenso wie ein Gestalten der Abschiedlichkeit und des Sterbens. Es ist eine Zeit des Erntens wie des Aufbrechens, eine Zeit des Säens und einer neuen inneren Unruhe. Es ist das Lernen, mit diesem einen Leben einverstanden zu sein und genau in ihm in aller Brüchigkeit ganz und selbst geworden zu sein („das Zeitliche segnen“). Die Entfaltung des Glaubens als gelebte Gottesbeziehung und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit in ihrer unlösbaren Verwiesenheit aufeinander begleiten dieses persönliche und spirituelle Wachsen und Werden ein Leben lang. Im Bewusstwerden dieser Dynamik, im Erkennen der Gefährdungen auf dem Lebensweg und im Blick auf die Möglichkeiten eines heilenden und befreienden Umgangs gewinnt der Mensch in der Dynamik des Älterwerdens immer mehr Kompetenz, die Gottesbegegnung persönlich befreit zu leben und in der Provokation des liebenden Gottes zur Fülle seines Menschseins zu gelangen. Altwerden ist eine eigene geistliche Herausforderung, die Leben auf eine neue Weise verdichtet. Mit zunehmendem

Alter wird in ihm gegenwärtig, was in den bisherigen Phasen des Lebens nur Ahnung war: Dass Gott sich entzieht und doch neu – ganz anders – dem Menschen begegnet. Es ist ein Lernen des Sich-Beschenken-Lassens und der empfangenden Dankbarkeit. Es ist ein Lernen, Gott nicht „leisten“ und festhalten zu müssen, sondern sich nur von ihm lieben zu lassen und darin immer mehr die Mitmenschen und sich selbst lieb zu gewinnen. Das gemeinsame Nachdenken, der kritische Dialog und das Teilen des Glaubens sollen unter folgenden Schwerpunkten geschehen: (1) Die psychische und spirituelle Veränderungsdynamik der Gottes- und Selbstbilder nach der Lebensmitte. (2) Die eigenen existenziellen Verunsicherungen im Älterwerden und das Lernen der Annahme der in Jesus zugesagten bedingungslosen Liebe Gottes. (3) Geistlich Wachsen im Alter.

Termin: 22.04.–26.04. (Mo–Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Georg Beirer

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 286,- €

Kurs 24.227

Mein Lebensweg in die Weite des Herzens

Der hl. Benedikt sagt im Prolog seiner Regel, dass es im Leben oft eng wird und wir durch viele Engpässe hindurch müssen, um in die Weite des Herzens hineinzufinden. Wie geht das? Wie kann ich Engpässe und Geröllhalden meiner Vergangenheit nochmals anschauen, verabschieden und heilen, um mit neuen Erfahrungen in die Weite des Herzens und in eine größere Liebe hineinzuwachsen? Wir schöpfen dazu aus altmonastischer Lebensweisheit und heutigen psychologischen Erkenntnissen. Wir wollen uns diesem Thema nähern über

geistliche Impulse, Meditationen, gemeinsamen Austausch, kreative Übungen, Zeiten in der Natur, Schweigen, Arbeit in den Klosterbetrieben und Teilnahme am benediktinischen Gebetsrhythmus. Bitte Arbeitskleidung bzw. Kleidung/Schuhe für Draußen mitbringen.

Termin: 25.04.–28.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.228

Spiritualität im Alltag

Den Alltag spirituell zu leben, ist heute für viele Menschen eine Sehnsucht und Herausforderung zugleich. Wie kann es in der Dichte des Lebens gelingen, dass meine Beziehungen – etwa in der Familie oder zu Kolleg:innen – von Gottes Geist und Liebe beseelt werden und damit eine andere Qualität bekommen? Wie kann ich mich auch in Stress und schwierigen Situationen mit Gott als kraftspendender Quelle verbinden? Was sind meine persönlichen und in meinen Alltag passenden Formen des Gebets? Wie kann auch die Arbeit in einer meist glaubensfernen Welt auf eine spirituelle Ebene gehoben und zur geistlichen Erfahrung werden? Diesen Fragen will der Kurs nachgehen und nach individuellen Antworten und Wegen suchen. Dazu sollen theologische und psychologische Impulse anregen sowie der Austausch von Erfahrungen in Kleingruppen und im Plenum. Außerdem ist Zeit für persönliche Reflexionen. Verschiedene Gebetsformen können erprobt werden. Ziel des Kurses: Mehr glauben, hoffen und lieben – auch wenn es im Alltag mal wieder turbulenter zugeht. Gleicher Kurs: 24.267.

Termin: 25.04.-28.04. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Georg Zimmerer
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.229

Seine Stimme hören – IHM meine Stimme geben

„Das Gegenteil von Reden ist nicht Schweigen“, sagte einst der Wüstenvater Nisteros (4.Jhd). Es ist das Hören. Indem ich in die Stille komme, kann ich genauer hinhören. Das Wort kann von mir erfahren und besser verstanden werden; und erst wenn ich verstanden habe, weiß ich wovon ich spreche. Und dann? Wie kann ich das, was ich zu sagen habe, auch vermitteln? Wie kann es mein Gegenüber erreichen und unsere Kommunikation gelingen? Wie wird meine Stimme tragend, botschaftstragend? Diesen Themen und Fragen werden wir uns nähern. Es wird Zeit für das (Hin-)Hören sein; außerdem wollen wir einige Grundlagen gelingender Kommunikation erarbeiten.; wir werden uns der Stille, dem Atem, der Stimme und der Gesprächsführung widmen und nicht zuletzt eigenes Sprechen und Vortragen reflektieren. Der Kurs möchte sich an alle inVerkündigungStehenden sowie alle Interessierten wenden, die mehr über gelingende (Glaubens-)Kommunikation erfahren und ihre Stimme tragfähiger einsetzen möchten. Die Bereitschaft, gemeinsam in der Gruppe Kommunikation und Stimme zu erproben, sollte dabei vorhanden sein.

Termin: 02.05.-05.05. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Carolin Holl
 Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.230**Heiliger Tanz. Tango Argentino
als spirituelle Leiberfahrung**

„Alles fließt und nichts endet, nichts bleibt je unbewegt, außer der ruhenden Mitte, die sich im Tanze erlebt. Alles muss heiliger Tanz sein, Rausch und Sehnsucht nach Sinn. Wir trinken zusammen das Leben und ertrinken nicht darin.“ – Dieser Auszug eines Liedtextes von Konstatin Wecker zeigt die Polarität, in der spirituelles Leben ausgespannt ist: das Fließen des Endlichen, die Ruhe des Ewigen, der Drang nach Vereinigung, das Erfordernis der Abgrenzung. Der hl. Benedikt will Wege zur Stabilität in Gott weisen. Dazu braucht es das immer neue Ausbalancieren von Gegensätzen, die im rechten Maß miteinander zu vermitteln sind: Arbeit und Gebet, Handarbeit und Lesung, Alleinsein und Gemeinschaft. Diese Spannung weckt jene gesunde Lebendigkeit, die im spirituellen Leben der Gradmesser dafür ist, auf dem richtigen Weg zum weiten Herzen zu sein, das im Glück der göttlichen Liebe ruht (RB Prol. 49). Der Tango Argentino schenkt die Erfahrung, mit der Fülle des Lebendigen im Spiel der Gegensätze leiblich-wahrnehmend und kreativ-gestaltend umgehen zu können: Nähe und Distanz, Männlichkeit und Weiblichkeit, Führen und Folgen, Aktion und Kontemplation. Anhand einfacher Elemente aus dem Tango Argentino erspüren wir Qualitäten wie achtsame Präsenz, klare Entschiedenheit, vertrauensvolle Hingabe und empathisches Leiten und üben damit die entsprechenden inneren Haltungen und äußeren Bewegungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind auch ohne Partner willkommen. Männliche Teilnehmer sind ebenso herzlich willkommen. Es werden Schuhe mit glatten Sohlen, Jazzschuhe, Ballettschlappen oder dicke Socken benötigt.

Gleicher Kurs: 24.244.

Termin: 03.05.-05.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.231

Mir selbst ein guter Freund sein. Die Praxis der christlichen Selbstliebe

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12,31). Jesus verkündet die Einheit von Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe als das wichtigste Gebot. Die spirituelle Weisheit der Benediktusregel ist beseelt von der Einsicht: Nur wer sich selber in rechter Weise zu führen vermag, gelangt zum wahrhaft guten Leben und kann auch andere verantwortbar führen. Das gilt nicht nur auf dem geistlichen Weg, sondern auch im ganz Alltäglichen: „Die Annahme seiner selbst“ (Romano Guardini) gehört zu den wesentlichen Aufgaben des Menschseins. Selbstliebe ist die Basis eines glücklichen und erfüllten Lebens und gelingender Beziehungserfahrungen. Doch wie kann man sie lernen und gegen die vielen Formen ihrer Schwächung und Abwertung verteidigen und stärken? In diesem Kurs wollen wir anhand von psychologischen Impulsen, leichten praktischen Übungen und im gemeinsamen Austausch in Berührung kommen mit dieser heilsamen Kraft. Der Kurs vermittelt Informationen, Erfahrungen und Methoden, die nachhaltig dabei unterstützen, die Haltung und Praxis christlicher Selbstliebe in die eigene alltägliche Lebenswirklichkeit zu integrieren.

Termin: 03.05.-05.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Leoni Saechtling, Frank Kemmerer
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.232

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang



Tanzen ist etwas Wunderbares: Es gibt uns Kraft und Energie, macht uns nachweislich glücklicher und gesünder und schafft zwischenmenschliche Verbindungen. Musik ist etwas Magisches: Sie schenkt uns innere Bilder und Gefühle, kann atmosphärische Änderungen erzeugen und uns damit geradezu verwandeln. Beides vermag in einen Zustand des „Aufgehens“ im Augenblick, des mühelosen „Fließens“ in präsenter Lebendigkeit, des Einklangs mit sich selbst und der Wirklichkeit zu heben – den Flow. Dieses Ganz-im-Moment-Sein ist eine zutiefst spirituelle Erfahrung, da sich in ihr das Zeitliche mit dem Ewigen vereint. In diesem Kurs geht es darum, Rhythmus und Klang, Bewegung und Körperempfindung auf eine wohltuende Weise zu spüren, bewusst wahrzunehmen und sich ihrem Fluss völlig hinzugeben. Wir laden Sie dazu ein, mit uns in die vielfältige Welt des Tanzes einzutauchen. Das „Benedikt Hesse Trio“ interagiert und kommuniziert über Live-Musik und angeleitete Rhythmus-Übungen mit uns und sorgt dabei für den passenden Flow-Groove. Durch den Dreiklang aus Live-Musik, Tanz und angeleiteten Meditations- und Achtsamkeitsübungen üben wir gemeinsam, uns vom Rhythmus der Musik leiten zu lassen, achtsam auf den eigenen Körper zu hören und die Musik zu unserem eigenen Werkzeug zu machen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrungen nötig. Er richtet sich an alle, die dem gewohnten Alltagsstress auf eine klangvolle und aktive Weise entgegenwirken möchten. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

Für Studierende ist bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung der Kursgebühr auf 175,- € möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 23.05.-26.05. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Volker Deglmann, Benedikt Hesse, Gero
Körner, Desiree Sieber, Christoph Simma
Kursgebühr: 250,- € (normal)
175,- € (ermäßigt)
Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.233

Benediktinisch leben 2024
(Jahreskurs in 3 Teilen) – Teil 2

**„Die Stimme des Herrn, der uns einlädt.“
(RB Prol. 19)**

WORT GOTTES – Lebensquell und Störkraft,
Geschenk und Kampf
(Jahreskursausschreibung siehe oben)

Termin: 29.05.-02.06.2024 (Mi-So)
17:30 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB,
Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann
Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.234

Wie wir Krisen besser meistern.
Mehr Stabilität durch Sinnerleben
im Alltag

Immer wieder begegnen wir im Leben neuen Herausforderungen und erleben neben erfüllenden Erfahrungen auch krisenhafte Momente. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen allerdings, dass Menschen, die mehr Sinn im Leben entdecken, resistenter bei Stress sind, gesünder leben und der Zukunft hoffnungsvoller entgegenblicken. Doch wie genau kann das gelingen? In diesem Seminar geht es zunächst darum, wie Stress bei uns



entsteht und welche Auswirkungen er auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden hat. Anschließend liegt der Fokus auf dem Thema „Resilienz“: neben der Vermittlung theoretischer Erkenntnisse gehen wir in die Tiefe, um zu lernen, wie wir unsere Fähigkeit zur Resilienz stärken können. Schließlich arbeiten wir daran, konkrete Handlungsschritte und Ressourcen zu identifizieren, um den eigenen Alltag mit mehr Balance und Sinnerleben gestalten zu können. In interaktiven Sessions dieses Seminars wird wissenschaftlicher Input aus den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften kombiniert mit individueller Reflexionszeit und praktischen Übungen in Kleingruppen.

Termin: 31.05.–02.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Nina Bürklin
Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.235

Ankommen in mir selbst. Heimat finden vor dem Hintergrund des Unendlichen

Bin ich schon angekommen in mir selbst, im Hier & Jetzt, der ewigen Gegenwart? Oder bin ich erst auf dem Weg dorthin, noch unsicher, voller Sehnsucht und heimatlos? Ich darf auch darin ankommen. In meinem atmenden, fühlenden Körper; in meinen Beziehungen, wie chaotisch auch immer sie sich anfühlen mögen; in meinen örtlichen und weltanschaulichen Heimaten. In diesen drei Tagen wechseln Phasen der Stille ab mit sanften Körperübungen und dem Austausch über unsere Sehnsüchte und tatsächlichen Beheimatungen. Auch unsere Fluchten und unser Scheitern, alles darf sein. Wir bekennen uns zu Beziehungen als einer besonderen Art von Heimat. Wir flüchten nicht davor, son-

dern bleiben durchlässig und dehnen uns aus in die unendliche Weite, in der Bindung und Freiheit eines sind. In diesem offenen Raum sind wir nur Figuren, die auf der Bühne des Lebens auftreten und von dort wieder abtreten müssen. So können wir in allem ankommen, wo wir gerade sind. Einatmen, ausatmen, da sein.

Termin: 03.06.–06.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Wolf Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.236

www. wurzeln-wachsen-werden

Mit Herz und Verstand in der Tiefe verwurzelt ist es möglich, in die Höhe und Weite zu wachsen und damit unsere je eigene Gestalt zu formen, zu finden und wieder loszulassen. So können wir Frucht bringen und auch zum Segen für andere werden. Jesus hat uns in zahlreichen Bildern und Gleichnissen aus der Natur die Dynamik geistlichen Lebens verdeutlicht. In kreativen Elementen wie Malen, Tanzen, Leibarbeit und in Zeiten der Selbstreflexion wollen wir diesen kraftvollen Wachstumsbildern nachgehen und dabei die vielfältigen Möglichkeiten Gottes auf dem Weg zu unserer Selbstwerdung entdecken und für unseren Alltag nutzbar machen. Texte aus der Bibel und das Miteinander in der Gruppe sind hierin Unterstützung.

Termin: 07.06.–09.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.237**Warum immer ich?**

Zerbrochene Partnerschaften, Freundschaften, die im Unfrieden zu Ende gehen, Schwierigkeiten im Umgang mit Kolleg:innen oder Bekannten – viele Menschen geraten immer wieder an jemanden, der ihnen nicht guttut. Häufig stecken hinter solchen Beziehungsproblemen Muster, die man sich unbewusst in der Kindheit und Jugend angeeignet hat. Sich daraus zu befreien, ist ein herausfordernder Prozess. Durch die Kombination von Erkenntnissen der Psychologie mit der Weisheit der biblischen Spiritualität will dieser Kurs Lösungswege aufzeigen, die es möglich machen, Beziehungsmuster nicht nur zu erkennen, sondern aufzubrechen und dauerhaft zum Guten zu wandeln.

Termin: 14.06.–16.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.238**In Dir erblüht der Garten
meiner Seele**

Unser Leben ist oft deshalb so voller Unruhe und Unordnung, weil wir nicht mehr auf den inneren Rhythmus der Natur hören. Viele Menschen haben es verlernt, sich einzufügen in den natürlichen Wechsel der Jahreszeiten, in die Ordnung von Tag und Nacht, in das Geheimnis von Wachsen und Werden. Diese heilsame Ordnung hat Gott uns gegeben, um ein gesundes, erfülltes und friedvolles Leben zu führen. Die Mönche und im Besonderen die Benediktiner haben dies seit Alters her erkannt und binden diese Weisheit in ihr spirituelles Leben ein. Diesen wunderbaren und ganz einfachen

Weisheiten wollen wir uns in diesen Tagen widmen. Unser Seminarraum ist der Klostergarten. Wenn wir aufmerksam schauen und wachsam lauschen, finden wir dort viele Antworten auf tiefe Lebensfragen. Wir arbeiten jeden Tag ein paar Stunden in der Gärtnerei, meditieren und beten dabei und lassen uns von der Botschaft des Gartens ansprechen. Zeiten der Stille und der Verbundenheit mit Anderen, meditatives Singen, kreatives Gestalten, Poesie, Zeit für sich selbst, zum Schreiben, Bibel-lesen, Nachdenken, Spaziergehen, miteinander Reden helfen uns, damit der Garten unserer Seele blühen kann. Bitte bringen sie Arbeitskleidung und Schuhe für den Garten mit.

Termin: 20.06.–23.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,
 P. Christoph Gerhard OSB,
 Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.239

Du bist, wie du sprichst.
 Durch eine empathische Haltung zu
 wertschätzendem Miteinander finden

„Jetzt sag ich gar nix mehr!“ und „Was ich sage, ist falsch!“, sind Aussagen, die nach einem Streit geäußert werden. Beide haben zur Folge, dass die Kommunikation ins Stocken gerät. Doch wie kann man Kritik äußern, ohne den anderen zu verletzen? Ist es möglich zu verstehen, ohne den eigenen Standpunkt zu verlassen? Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit es mir gut geht und dem anderen auch? Gemeinsam tauchen wir ein in die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) nach M.B. Rosenberg und kommen einer empathischen Haltung uns selbst und anderen gegenüber näher.



Wir beschäftigen uns mit der Frage, weshalb wir Menschen tun, was wir tun und was uns Menschen überhaupt antreibt, etwas zu tun. Wir werfen einen Blick auf unsere Gefühle, die in verschiedenen Situationen in uns hochkommen. Sind sie hilfreich oder störend? Warum empfinden wir sie? Wir setzen uns mit Beobachtungen und Interpretationen auseinander und lernen verschiedene Arten von Bitten kennen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, auf Situationen zu reagieren – und überlegen, welche wohl wann am zielführendsten ist. Wir werfen einen Blick auf Urteile und erfahren, was sie uns Wertvolles sagen. All diese Komponenten unterstützen uns zukünftig dabei, mögliche Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln und Beziehungen so zu gestalten, dass Verständnis und Wertschätzung die Basis bilden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die noch keine bzw. wenig Erfahrung mit der GFK haben und sich nach Ruhe, Klarheit und friedienstiftenden Erkenntnissen sehnen.

Termin: 24.06.–26.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Manuel Baum

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.240

Biblischer Grundkurs

Dieser Biblische Grundkurs vermittelt einen einführnden Überblick in Aufbau, Geschichte und Grundgehalte der Heiligen Schrift. Er wendet sich vor allem an Interessierte ohne besondere Vorkenntnisse, die sich eine solide Basisinformation über das „Buch der Bücher“ auf dem aktuellen Stand seriöser wissenschaftlicher Forschung wünschen und befähigt werden wollen, dessen Botschaft(en) besser verstehen zu können. Eine

Anleitung zur geistlichen Schriftlektüre, wie sie die Mönche betreiben und welche sich seit Jahrhunderten maßgebend als fruchtbare Inspiration auf die Entwicklung der menschlichen Kultur auswirkt, rundet diesen Kurs ab. Mitzubringen sind eine Bibel und Schreibutensilien.

Termin: 27.06.–30.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.241

Wofür es sich zu leben lohnt.
Dem eigenen Lebenssinn
auf die Spur kommen mit dem
IKIGAI-Prinzip

Die japanische Insel Okinawa gehört zu den sogenannten „Blue Zones“: Regionen, deren Bewohner überdurchschnittlich alt werden und dabei gesund und zufrieden bleiben. Nach manchen Darstellungen gehören die Menschen von Okinawa zu den glücklichsten Bewohnern der Erde. Eines der Geheimnisse ihres langen Lebens in Gesundheit und Glück liegt in der alten Weisheit der japanischen Kultur. Zu deren Lebensphilosophie gehört das Prinzip des Ikigai. Es heißt übersetzt „Lebenswert“ (iki = Leben; gai = Wert) und bezeichnet das, was ein einzelner Mensch für sich ganz persönlich als so sinn- und wertvoll, erstrebenswert und erfüllend empfindet, dass er sich fast automatisch und mühelos dahingehend bewegt und gern und mit Lust damit befasst. Man könnte dieses Prinzip mit „was einem am Herzen liegt“ oder „was einem wirklich wichtig ist“ umschreiben. Es ist sozusagen der individuelle Lebenssinn eines Menschen; das, wofür es sich morgens aufzustehen lohnt. Sein Ikigai zu kennen, ist ein Schlüssel zur gelingenden

Entfaltung der eigenen Potenziale und ein Kompass für gute berufliche und private Entscheidungen. Mit praktischen und wirksamen Tools aus der Positiven Psychologie und dem Mentaltraining wollen wir in diesem Kurs sowohl in wissenschaftlich fundierter als auch spielerischer Weise unseren Stärken und Werten, unseren Träumen und Zielen näher kommen und jeden einzelnen Teilnehmer dabei unterstützen herauszufinden, wo er wirklich „in seinem Element“ ist und die Energie des Ikigai spüren kann.

Termin: 28.06.–30.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.242

Benedikt für Paare: Einander achten

Die Benediktusregel ist nicht nur für Mönche, sie ist auch Lebensregel. Sie gibt Orientierung, wie wir gut miteinander umgehen können: „einander achten“ ist für Benedikt ein Leitwort. Wie wir uns in unserer Partnerschaft achten können und miteinander umgehen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir gehen von den eigenen Erfahrungen in der Partnerschaft aus und schöpfen neue Impulse aus Benedikts Regel. Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 28.06.–30.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 100,- € (pro Person)

Unterk./Verpfl.: 140,- € (pro Person)

Kurs 24.243**Fenster zum Himmel. Ein biblischer Grundkurs zu den Gleichnissen Jesu**

Samen, der auf dornige und felsige Erde gesät wird, Arbeiter, die für ihre Arbeit im Weinberg Lohn erhalten, ein Sohn, der viel Geld verschleudert und mit Freuden vom Vater wieder aufgenommen wird – in den Evangelien erzählt Jesus viele bildhafte Geschichten, die seinen Hörer:innen erfahrbar machen sollen, worum es im Kern seiner Frohen Botschaft geht. Mit solchen Bildern öffnet Jesus Fenster zum Himmel und will zeigen, wie Gott selbst ist. Sie sprechen nicht in erster Linie den Verstand, sondern das Herz an und fordern zu einer Antwort heraus. Die Gleichnisse, die auf ein kulturelles Wissen einer vergangenen Epoche rekurrieren, sind uns heute oft unverständlich. Dieses Seminar soll Anregungen vermitteln, dem tieferen Sinn der frohen Botschaft Jesu anhand ausgewählter Gleichnisse auf die Spur zu kommen. Indem wir anhand exegetischer Grundinformationen auf dem aktuellen Forschungsstand an und mit den Gleichnistexten arbeiten, soll deren Bedeutung auch mithilfe geistlich vertiefender Impulse und im gemeinsamen Austausch für unser eigenes Leben freigelegt werden.

Termin: 05.07.-07.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

Kursgebühr: 120,- € Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.244**Heiliger Tanz. Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.230)

Termin: 05.07.-07.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.245**Es gibt grad nichts zu tun
– vom einfachen Sein im Augenblick**

Unser Alltag ist stark geprägt vom Tun und Denken, Planen und Zählen. Selbst in der freien Zeit kommen wir schwer von der Vielgeschäftigkeit los und fühlen uns gleichzeitig müde davon. Denn das aktive Tun ist nur *ein* Pol unseres Lebens. Da-Sein – spontan und absichtslos – „Tun des Nichtstuns“ – Präsenz im Hier und Jetzt – Gewahrsein dessen, was ist – Wahrnehmung einer Erfüllung, die im bloßen Dasein liegt – unangestrengt geschehen lassen: das ist der andere Pol, der wieder mehr entdeckt werden will. Dabei geht es um Erfahrungen, die Menschen bereits seit langem auf den spirituellen Wegen der verschiedenen Traditionen machen. Und es sind Haltungen, die in der Bewältigung des aktuellen persönlichen, beruflichen und sozialen Lebens von wesentlicher Bedeutung sein können. Das Seminar will deshalb einen Raum bieten, um einfach mal da zu sein und nichts zu tun („*do the not-doing to undo the overdoing*“) sowie die Haltung einer offenen und absichtslosen Präsenz zu erforschen und zu vertiefen – mit Meditations- und Körperübungen sowie Impulsen, Austausch und Zeiten der Stille – auch in der Natur

Termin: 08.07.-10.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.246**Was bleibt?
Was bleibt Dir jetzt und morgen?**

Was bleibt am Ende des Tages von dem, was heute ist? Was macht den Augenblick zum Augenblick,

der schon wieder gewesen ist? Was sagt uns das für morgen, wovon wir heute noch nichts wissen? Die zwei wichtigsten „bleibenden“ Augenblicke in Deinem Leben: „Wenn du geboren wirst und wenn du erkennst, wozu“, so der Schriftsteller Mark Twain; oder der Religionsphilosoph Guardini: „Wenn ich mir selbst gegeben bin, dann ist mir ebendarin auch meine Lebenschance gegeben“. Augenblick und Lebenschance im Brennpunkt des Kurses mit Impulsen benediktinischer Spiritualität, kreativem Zeichnen oder Schreiben, Sitzen in der Stille, Wanderung.

Termin: 11.07.-14.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB
 Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.247

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität II (Sommerkurs)

Der Kurs führt die Thematik des vergangenen Jahres fort, kann aber auch von denen besucht werden, die im vergangenen Jahr nicht teilgenommen haben. Behandelt werden Gesänge des Gregorianischen Chorals im Licht der frühesten handschriftlichen Überlieferungen (St. Gallen, Metz), wobei die theologische und spirituelle Dimension des Wort-Ton-Bezuges die zentrale Perspektive einnimmt. Erläuterungen zu den gregorianischen Tonarten runden die Analysen ab. Zudem wird eine kurze Einführung in das Scholadirigat angeboten.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter:
kloeckner@folkwang-uni.de

Termin: 15.07.-19.07. (Mo-Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr
 Leitung: KMD Prof. Dr. Stefan Klöckner, Essen
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 286,- €

Kurs 24.248**Embodiment: Unser Körper
– Spiegel unserer Lebenserfahrung**

Nahezu alle unsere Erfahrungen machen wir mit und durch unseren Körper: in Sinneswahrnehmungen und Körperhaltungen. Bedeutsame Erlebnisse haben stets eine körperliche Dimension und hinterlassen – positiv oder negativ – Spuren, meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Dem Prinzip der Verkörperung (engl. *embodiment*) folgend, können wir über rein „äußerliche“ Bewegungen und Haltungen inneres Erleben und Erlebtes an die Oberfläche holen – vielleicht, um sie kennenzulernen oder einen anderen Umgang mit ihnen zu finden. Körpergefühl und verborgenes Körperwissen können dabei helfen, uns selbst zu begegnen. Das Seminar möchte diesem Zugang in einem geschützten Raum spielerisch und ernsthaft nachgehen und in den Alltag rückwirken.

Termin: 18.07.–21.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Felix Grützner

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.249**Spirituell mit Krankheit umgehen**

Ob wir wollen oder nicht, immer wieder werden wir einmal krank, mal stärker mal schwächer. Heute ist es modern, die Krankheit sofort psychologisch zu deuten. Wir wollen in der christlichen Tradition nach Wegen suchen, wie wir mit der Krankheit umgehen können. Die Krankheit – so sieht es die christliche Spiritualität – kann zu einem Ort der Gottesbegegnung werden. Sie möchte uns aufbrechen für unser wahres Selbst und für den Gott, der alle unsere Vorstellungen von sich zerbricht.

Termin: 19.07.-21.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.250

„Stop Missing Your Life!“
Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst
geführten und erfüllten Lebens
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.221)

Termin: 26.07.-28.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.251

„Die eigene Stimme finden“.
Ein Wochenend-Kurs für Singen
und kreatives Schreiben.
Für Anfänger:innen und
Fortgeschrittene in Wort und Ton

So viele Menschen berichten, dass sie nicht frei zu singen wagen, seit sie in ihrer Kindheit beim Vorsingen beschämt worden sind. Auch an sie richtet sich dieser Kurs, ebenso an alle Neugierigen, die Erfahrungen mit dem Klang ihrer Stimme in Gesang und Text machen möchten. Körperübungen eröffnen sanft und spielerisch einen neuen Zugang zum Singen. In den Schreibimpulsen können musikalische Erfahrungen verarbeitet und ein Zugang zu freiem, spielerischem Umgang mit Sprache gefunden werden. Bitte mitbringen: Isomatte, lockere Kleidung, Schreibutensilien.

Termin: 26.07.-28.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.252**Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit**

Zielgruppe: 18–40 Jahre

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.207)

Termin: 29.07.–04.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Samuel Paulus OSB, P. Frank Möhler OSB

Gesamtkosten: 190,- € (Nichtverdienende: 120,- €)

Kurs 24.253**Lass dich nicht mehr „aussaugen“ –
lerne die Kunst der Abgrenzung!**

„Mensch, war das jetzt aber anstrengend!“ Haben Sie dieses Gefühl manchmal nach Treffen mit bestimmten Personen aus Ihrem Umfeld? Um im Berufs- und Privatleben kraftvoll und gesund agieren zu können brauchen wir einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Wir dürfen nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder nachfüllen können. Oben genannte „Energievampire“ entziehen sinnlos Energie und schwächen uns. Diese Personen gilt es zu identifizieren und mit Ihnen so umzugehen, dass sie uns nichts mehr anhaben können. Im Seminar bekommen Sie multiple „Werkzeuge“ an die Hand, um künftig mit solchen „Energieräubern“ besser umgehen zu können. Ihre Ressourcen sollen geschützt und gestärkt werden. In diesem Seminar lernen und erarbeiten wir:

- Wer und was sind „Energievampire“? Wer und was sind Energiespender?
- Die verschiedenen Typen von Energievampiren
- Nein sagen dürfen, Nein sagen müssen!
- Wie setze ich selbstbestimmt Grenzen und distanziere mich?
- Wie Sorge ich dafür, dass meine Energiedepots nach einem „Raub“ wieder aufgetankt werden?

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und praxisorientiertes Üben ergänzen und vertiefen die gewonnenen Erkenntnisse.

Termin: 08.08.-11.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.254

„Höre und neige das Ohr deines Herzens“ – ausdrücklich und Regelmäßig

Ist die Regel des hl. Benedikt nur etwas für fromme Mönche und Nonnen oder auch außerhalb der Klostermauern eine alltagstaugliche Inspirationsquelle für eine gelingende Daseinsgestaltung? Unser aller Leben ist einmalig und kostbar. Warum sollten wir nicht unsere ganz persönliche Lebenswirklichkeit nach den Maßgaben des Evangeliums Christi und der Regel Benedikts ausrichten, so wie dies in den Klöstern seit Jahrhunderten gelebt wird und ungezählte Menschen unterstützt hat auf dem Weg zum wahren Leben? Dieser Kurs ist eine Einladung, gemeinsam auf die Regel Benedikts zu „hören“, um ureigenste Ressourcen zu entdecken und dem eigenen Leben durch aktive Gestaltung einen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Der Umgang mit Texten der Regel und des Evangeliums sowie die Teilnahme am Stundengebet der Mönche sind neben gestaltpädagogischen Methoden (Körperarbeit, Schreiben, Malen, Tanzen usw.) unser Handwerkszeug, um immer mehr zu hörenden Menschen zu werden. Wenn sich dies durch regelmäßiges Üben in unserem Alltag als Haltung manifestiert, wird sich unser Herz weiten. So werden wir immer mehr zu dem Menschen, wie Gott ihn gedacht hat.

Termin: 08.08.–11.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Sr. Cornelia Holzamer OSB,
Birgit Hemmerlein
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.255

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ – Prävention mit spirituellen Impulsen

Ob Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise, Bewegungsmangel und Stress begünstigt. Umgekehrt beugt eine dauerhafte Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung chronischen Krankheiten vor oder beeinflussen zumindest deren Verlauf günstig. Und die gesunde Basis, auf der diese drei Säulen der Prävention ruhen, ist die Spiritualität. Nicht umsonst erreichen Menschen, die in klösterlichen Gemeinschaften leben, oft ein überdurchschnittlich hohes Lebensalter. Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennen lernen wollen. Vorträge, spirituelle Impulse, Meditationen und Wahrnehmungsübungen sowie Zeiten der Selbstreflektion und Stille helfen uns dabei, ungünstige Verhaltensmuster zu entlarven, neue Strategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln und unsere persönlichen Kraftquellen zu entdecken. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an Gottesdiensten und Gebetszeiten der Mönche öffnen uns die Augen für das, was uns wirklich nährt. Am Ende der gemeinsamen Zeit hat sich jede:r Teilnehmende ihr/sein individuelles Ziel auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Sinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Hinweis: Die Mahlzei-

ten werden zum Teil achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 14.08.-18.08. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.256

Von Wüstenvätern und Wüstenmüttern

Aussteiger:innen der Spätantike gerieten zwischen alle Fronten: gesellschaftlich, kirchlich, familiär. Und doch zeigen ihre Lebensgeschichten Mut, Freude und gestaltende Energie. Wir entdecken bei ihnen, was Alice Schwarzer so formulierte: „Auch Frauen können denken und Männer können fürsorglich sein.“ Teilnahme an der Liturgie der Mönche, Zeiten der Stille und des Gesprächs öffnen uns innere Weiten.

Termin: 22.08.-25.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Gabriele Ziegler

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.257

Endlich ankommen. Wie du deinen Platz im Leben findest

Sich aufgehoben und „richtig“ zu fühlen, eine innere Stimmigkeit zu spüren: Das bedeutet für mich ankommen. Auf dem Weg dahin stellen sich einige Fragen, denn das Leben ist im Kleinen und Großen komplex und scheint immer unübersichtlicher zu werden. Es geht um Fragen wie: Wo ist mein Platz?



Was soll ich bloß mit meinem Leben anfangen? Wie finde ich ein erfülltes Leben? Die Suche nach dem Platz im Leben (Beruf, Partnerwahl, Wohnort) verstehe ich auch als die Suche nach der eigenen Berufung. In ihr liegt eine spirituelle Dimension. Ich bin gerufen in meine Einmaligkeit, zu einem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10). Die christlich-biblische Spiritualität bietet viele wertvolle Impulse bei der Platzsuche. Der Kurs hat daher zwei Schwerpunkte: (1) Aufmerksamkeit und bewusstes Wahrnehmen der eigenen Lebensrealität mit allen Fragen und Sehnsüchten; (2) Kennenlernen von geistlichen Tools oder Werkzeugen, um mehr anzukommen. Jede und jeder kann im Kurs ihren bzw. seinen eigenen individuellen Weg gehen. Die Gruppe, die gemeinsamen Gebetszeiten und die Begleitung werden als Freiraum und Resonanzraum verstanden, um dem Wesentlichen im persönlichen Alltag auf die Spur zu kommen. Methoden und Arbeitsformen: Impulse vom Referenten, Selbstreflexion, angeleitete Gebetsübungen in der Gruppe, Arbeit als Einzelne/r und in Kleingruppe, Körperwahrnehmung, Ergebnissicherung durch Verschriftlichung eigener Erfahrungen.

Termin: 16.09.-19.09. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Nils Petrat
Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.258

Spielraum Sehnsucht

Nach etwas zu verlangen gehört zur Grundbeschaffenheit des Menschen. In der philosophischen und theologischen Tradition spricht man vom *desiderium*. Dabei ist das, wonach man verlangt, vielschichtig und manchmal auch widersprüchlich; es beginnt bei den Grundbedürfnissen wie Hunger

und Durst und setzt sich fort bis zum Verlangen nach Anerkennung, nach Selbstverwirklichung und letztlich bis zum Verlangen nach der Ewigkeit, nach der Begegnung mit Gott. Nach etwas verlangen hat mit der Erfahrung zu tun, dass etwas fehlt. Ich sehne mich danach, diesen Mangel zu überwinden. Gleichzeitig ist diese Sehnsucht auch etwas, das motiviert und weiterführt. Wonach verlange ich? Was ist meine Sehnsucht? Und was bedeutet das für meinen spirituellen Weg? Ich lade Sie ein, in diesem Kurs miteinander einen Weg zu gehen, der zeigen will, wie meine Sehnsucht für mich zu einem Raum werden kann, indem eine geistliche Begegnung mit der Wirklichkeit erlebbar wird, die wir Gott nennen. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Thematische Impulse, geistliche Übungen, Stille und Gebet sowie der Austausch in der Gruppe wechseln einander ab. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 30.09.–04.10. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.259

Spirituelle Lifehacks (bis 40 Jahre)

„Da muss mehr sein!“ – Momente, in denen sich diese Sehnsucht einstellt, kann ich nicht machen. Wohl aber kann ich ihnen Raum in meinem Leben einräumen. Zwischen Ergriffensein und Machenwollen erproben Mönche täglich ganz konkret, wie Spiritualität gehen kann. Wenn man so will, sind sie Spezialisten für spirituelle Lifehacks. Br. Wolfgang Sigler OSB bringt ein ganzes Set an Ideen mit, von Handy-Spiritualität über kreatives Müde-

sein bis zu den ganz großen Fragen. Entscheidend sind aber die Themen, die in unserem Gespräch auftauchen. Wie schaffe ich es, das Mehr in meinem Alltag stärker werden zu lassen? Wo finde ich Sinn? Welche Routinen tun mir gut? Dieser Kurs ist für Teilnehmende bis 40 Jahre gedacht. Für Nichtverdienende ist ein Erlass der Kursgebühr möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 04.10.–06.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Wolfgang Sigler OSB
 Kursgebühr: 140,- € (entfällt für Nichtverdienende)
 Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.260

„Lass mich das denkende Herz dieser Baracke sein“ – Etty Hillesum (1914–1943)

Einige Kurzformeln bieten sich für die Niederländerin Etty Hillesum an: die Gottsucherin, die Mystikerin, die Liebende, die Friedensstifterin, die Zeitzeugin. Sie selbst aber hat jenen Begriff für sich geprägt, der die Mitte ihrer Existenz trifft. Aus dem Auffanglager Westerbork, der letzten Station ihres kurzen Lebens, bevor sie nach Auschwitz deportiert wurde, stammt diese Aufzeichnung: „Lass mich das denkende Herz dieser Baracke sein [...]. Ich liege jetzt hier geduldig und bin zur Ruhe gekommen, ich fühle mich auch besser, nicht weil ich es erzwingen will, sondern wirklich besser [...]. Ich habe jetzt auch wieder die Kraft zum Gehen; ich denke nicht mehr nach über Pläne und Risiken, komme was kommen mag, wie es kommt, wird es gut sein“. Wir wollen mehr über Etty erfahren und nachspüren, was ihre Botschaft für unser Leben bedeutet.

Termin: 07.10.-10.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Johannes Schleicher
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.261

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.
Christsein heißt: empathisch leben
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.203)

Termin: 11.10.-13.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 180,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.262

Gregorianische Gesänge
hören, erleben, gestalten

Die Gregorianischen Gesänge werden als „Wiege der Abendländischen Musik“ bezeichnet. Ausdruck und Inhalt der einstimmig gesungenen, schwebenden Melodien vermitteln friedvolle Geborgenheit in Innerlichkeit. In diesem Kurs wollen wir uns mit Hilfe der MusicosophiaHörmethode aktiv und schöpferisch den Tiefen der Musik jener Zeiten annähern. Über wiederholtes achtsames Zuhören, Mitsummen und veranschaulichende Aufzeichnungen finden wir Zugang zu den Werken und gestalten sie zur tiefen Verinnerlichung mit einfachen Gebärden. Für diesen Weg nach innen brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Liebe zur Musik ist die beste Voraussetzung! Die Mönche in der Abtei Münsterschwarzach singen immer wieder diese Gesänge im Gottesdienst. So soll es am Sonntag als Höhepunkt des Kurses zu einer Verbindung von Musicosophia und dem Gregorianischen Choral im Gottesdienst kommen: Die Mönche werden die Ge-

sänge vortragen, mit denen wir uns zuvor im Kurs intensiv auseinandergesetzt haben. Wir freuen uns, wenn Sie bei all dem dabei sind. Weitere Informationen: www.musicosophia.org

Termin: 11.10.-13.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Carola Zenetti
 Kursgebühr: 120,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.264

Nein sagen – aber richtig!
 Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt,
 hat oftmals Stress
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.205)

Termin: 25.10.-27.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Joachim Auer
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.265

Astronomie und die Frage nach Gott

Unsere Erde ist als ein Leben tragendes „Raumschiff“ ein einzigartiger Ort im Universum. Die Astronomie erforscht Sterne, Planeten und weit entfernte Galaxien auf der Suche nach den Zusammenhängen oder Leben dort draußen. So wirft ein Blick durch das Teleskop in den „unendlichen“ Kosmos für viele unweigerlich auch die Frage nach einem Schöpfer auf. Doch ist im Universum überhaupt noch Platz für Gott? Ist Naturwissenschaft nicht als Gegensatz zum Glauben zu sehen? Für uns sind beide aufeinander bezogen und geben uns verschiedene, ergänzende Zugangsweisen zu der einen Wirklichkeit. Werden die Erkenntnisse der Astronomie ernstgenommen, dann wandelt dies unseren Blick auf unsere Umwelt. Dann verändert sich ebenfalls mein Umgang mit der Natur

und den begrenzten Ressourcen unserer Erde. Nicht nur den praktischen Umgang mit Teleskopen, sondern auch die Betrachtung von biblischen Texten rund um Schöpfung und Weltall möchten wir in den Fokus nehmen.

Termin: 25.10.-27.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß
Kursgebühr: 150,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.266

Selig die Trauernden

Wer um einen geliebten Menschen trauert, fühlt sich oft ausgeschlossen aus der menschlichen Gemeinschaft. Er wagt nicht, die Trauer zu leben und zu zeigen. Zu betrauern gibt es aber nicht nur liebe Menschen, die wir durch den Tod verloren haben, sondern auch unsere verpassten Chancen und zerbrochenen Lebensträume. Wir wollen uns an diesem Wochenende unserer Trauer stellen und darauf vertrauen, dass sie uns zu einer neuen Einstellung zu uns selbst, zu unserem Leben und zu einer neuen Beziehung zum Verstorbenen führen wird. Der Kurs ist vor allem für Menschen gedacht, die in den letzten Jahren einen lieben Menschen verloren haben.

Termin: 25.10.-27.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.267

Spiritualität im Alltag

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.228)

Termin: 28.10.-31.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.268

Benediktinisch leben 2024

(Jahreskurs in 3 Teilen) – Teil 3

„Wer auf dem Weg bleibt, dem weitet sich das Herz“ (RB Prol. 49)

Der weitere Weg – das Ziel des Lebens – meine Sendung

(Jahreskursausschreibung siehe oben)

Termin: 28.10.-01.11.2024 (Mo-Fr)

17:30 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB,

Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.269

Benedikt für Paare:

Was uns lebendig hält

Die Benediktusregel ist nicht nur für Spezialisten, sie ist auch Lebensregel im Alltag: „Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“, fragt Benedikt. Was macht unsere Beziehung lebendig? Was unsere Partnerschaft glücklich? Wir lassen uns von Benedikt inspirieren und gehen dem nach, was unsere Partnerschaft im Alltag gelingen lässt. Benedikt übt Instrumente ein, die unser Leben lebenswert machen, innere Haltungen, die uns in der Partnerschaft guttun. Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 08.11.-10.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel
Kursgebühr: 100,- € (pro Person)
Unterk./Verpfl.: 140,- € (pro Person)

Kurs 24.270

Was erwartet uns nach dem Tod?

Sobald wir uns konkret vorstellen sollen, was uns nach dem Tod erwartet, tun wir uns schwer. Viele argumentieren, dass sie sich nur ein Aufgehen im Universum vorstellen können. Doch als Christen glauben wir an die Auferstehung mit Leib und Seele. Doch wie sollen wir uns das vorstellen? Wir wollen uns den Bildern der Bibel und der christlichen Tradition stellen, die uns das Leben nach dem Tod ausmalen. Es sind Bilder voller Hoffnung. Zugleich soll uns bewusst werden, dass die Wirklichkeit jenseits aller Bilder liegt. Der Kurs soll uns in unserem Glauben an das ewige Leben stärken.

Termin: 08.11.-10.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.271

Brüche leben – Was wir von der japanischen Vergoldungskunst Kintsugi lernen können

Wir alle erleben früher oder später Brüche im Leben, die oft mit viel Schmerz seelisch verankert und auch in unserem Körpergedächtnis gespeichert sind. Unsere Erfahrungen können jedoch zu Gold werden – nämlich dann, wenn wir uns ihrer Aufarbeitung mit viel Geduld, Hingabe und Übung widmen. Inspiration dafür bietet die japanische Tradition des Kintsugi, bei dem zerbrochene Schalen repariert und die



sichtbaren Risse vergoldet werden, sodass daraus ein einzigartiger und noch robusterer Gegenstand entsteht. Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden ein, das Konzept von Kintsugi im Rahmen einer immersiven (Audio/Video) Einführung kennenzulernen und eine neue Perspektive auf Brüche in ihrem Leben zu entwickeln. In interaktiven Sessions wird wissenschaftlicher Input aus den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften kombiniert mit praktischen Übungen in Kleingruppen und individueller Reflexionszeit. Methodisch nutzen wir dabei achtsames, aktives Zuhören, expressives Schreiben (biografische Arbeit, Reflexion durch Journaling) und Denkrunden (Thinking Councils/ Wisdom Circles). Hinweis: Dieses Seminar umfasst keine praktische Handwerksarbeit mit Werkstücken, d.h. die Philosophie von Kintsugi wird lediglich als Metapher für das eigene Leben genutzt.

Termin: 15.11.–17.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin, Motoki Tonn

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.272

Weisheit aus der Wüste: Die Spiritualität der Wüstenväter

Die Wurzeln der christlichen Spiritualität liegen in der Wüste Ägyptens. In diesem Seminar wollen wir uns mit den praktischen Weisheiten aus Ägyptens Wüste eingehender beschäftigen, denn sie bieten auch für den modernen Menschen viele wertvolle und hilfreiche Anhaltspunkte auf dem Weg zu einem geglückten Leben, wenn wir bestimmte Vorstellungen und Ideen des 3. und 4. Jhd. wie den „Dämonenkampf“ in unsere Erfahrungswirklichkeit übersetzen. Wir werden uns in diesem Kurs zum einen anhand kurzer Textimpulse mit dem Denken und der Lebenswelt der Wüstenväter vertraut machen, zum anderen versuchen wir in praktischen

Übungen dem Ziel der Wüstenväter – nämlich offen zu sein für Gott – näher zu kommen. Themen wie Achtsamkeit, Urteilsenthaltung, Schweigen stehen hierbei im Zentrum. Dieser Kurs ist keine Einführung ins Herzensgebet.

Termin: 15.11.–17.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Dr. Katharina Ceming
 Kursgebühr: 180,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.273

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Zielgruppe: 18–40 Jahre
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.207)

Termin: 28.11.–01.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Kilian Ohs OSB, Br. Wolfgang Sigler OSB
 Gesamtkosten: 100,- € (Nichtverdienende: 75,- €)

Kurs 24.274

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Nach C.G. Jung ist das Kirchenjahr ein therapeutisches System. An den Festen des Kirchenjahres werden die Bilder angesprochen, die tief in unserer Seele verankert sind. Das hat eine heilende Wirkung auf unsere Seele. Wir wollen in diesem Kurs die wichtigsten Feste und Festzeiten des Kirchenjahres auf ihre heilende Wirkung hin anschauen. Impulsvorträge, stille Arbeit und meditative Übungen sollen uns helfen, das Geheimnis der Feste des Kirchenjahres für uns neu zu entdecken.

Termin: 29.11.–01.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB
 Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.275**Welt und Umwelt der Bibel.
Geschichtliches Basiswissen**

Die Erzählungen der Bibel spielen in Zeiten, die 2000 Jahre (Jesus) bis 3000 Jahre (König David) zurückliegen. Die politische und gesellschaftliche Welt war in diesen Zeiten durchaus anders als unsere heutige. Außerdem siedelten die Stämme Jakobs zwischen den großen Reichen in Ägypten und Mesopotamien und an einem wichtigen Handelsweg, also (ähnlich wie heute) in einer Region mit vielen Interessenkonflikten. Dazu kam noch der Unterschied zwischen der eigentlich monotheistischen Religion des Judentums und den durchweg polytheistischen Religionen der umgebenden Völker. Diese Randbedingungen haben die Texte der Bibel beeinflusst, sie werden oft jedoch nur kurz erwähnt oder sogar als bekannt vorausgesetzt. In der Gegenwart ist dieses Hintergrundwissen jedoch nur lückenhaft vorhanden; deshalb scheuen viele interessierte Leser davor zurück, sich eingehend mit der Bibel zu befassen, weil alles so kompliziert und aus der Zeit gefallen zu sein scheint. Dabei sind ihre tieferen Aussagen hochaktuell. Für ausgewählte Stellen des Alten und des Neuen Testaments wird in diesem Seminar jeweils die historische, kulturelle oder politische Situation aufgezeigt, die für das Verständnis der jeweiligen Bibelstelle von wesentlicher Bedeutung ist. Das kann eine kulturelle Entwicklung innerhalb des Volkes Israel sein oder z.B. eine Bedrohung durch ein Nachbarvolk. Dieses Wissen erleichtert das Verständnis der Erzählung selbst sowie die Einordnung in einen größeren Zusammenhang. Eine theologische Deutung ist nicht das Ziel des Kurses. Allerdings können durch das bessere Verständnis die persönlichen Botschaften klarer werden, die hinter den Texten für jeden von uns stehen.

Termin: 02.12.-04.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Bernd Meier
Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.276

Du zeigst mir den Weg zum Leben

„Gott, Du mein Gott, Dich suche ich“, heißt es im Psalm. Schauen wir auf unseren Lebensweg, sehen wir unterschiedliche Wegstrecken: Aufbruch, Scheideweg, Aufstieg und Abstieg, Stillstand, Rückschritt, Weitergehen, Durchmarsch, Ankommen, Abschied ... Das alles sind Bilder für unser Leben – ein Weg, auf dem Gott uns begleiten will. In diesem Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, unser Tempo verlangsamen, um in der Stille unseres Herzens zu fragen und auf Antworten zu lauschen: Welches sind die geheimen Wegzeichen, in denen Gott uns den Weg zum Leben weisen will? Wo begleitet er uns und steht uns nahe? Welches ist jetzt der nächste Schritt? Dazu helfen uns Zeiten der Stille, des Gebetes, persönliche Gespräche, Impulse und kreative Übungen. Bitte bringen Sie regenfeste Kleidung und stabiles Schuhwerk mit.

Termin: 06.12.-08.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.277

Theologische und musikalische Einführung in die Advents- und Weihnachtszeit (mit einem themenbezogenen Orgelkonzert)

Die Musik und die Texte, welche die Liturgie der Advents- und Weihnachtszeit prägen, sind Aus-

druck drängender Erwartung und leidenschaftlicher Sehnsucht. In ihnen kommt der innige Wunsch nach Vereinigung mit Gott zum Klingen – der ewigen Liebe, die alle menschliche Hoffnung erfüllt. Die stimmungsvollen und besinnlichen Lieder und Gesänge dieser Zeit werden in ihrer theologischen und spirituellen Bedeutung erschlossen. Ein themenbezogenes Orgelkonzert bildet den Höhepunkt dieses Kurses.

Termin: 06.12.–08.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Dominikus Trautner OSB
Kursgebühr: 120,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.278

Weihnachten, Fest der Begegnung

Der Evangelist Lukas schildert uns das Weihnachtsgeschehen in wunderbaren Begegnungsgeschichten. Da begegnet der Engel dem alten Priester Zacharias und dem jungen Mädchen Maria. Zwei schwangere Frauen begegnen sich. Der Engel begegnet den Hirten und die Hirten dem Kind. In der Begegnung geschieht die Verwandlung der Menschen durch die Geburt Jesu Christi. Wir wollen diese Begegnungsgeschichten der Bibel anschauen, besprechen und meditieren, damit auch wir an Weihnachten dem göttlichen Kind begegnen und so fähig werden, auch einander auf neue Weise zu begegnen.

Termin: 20.12.–22.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.301**Archaische Formen – Schmieden**

Das Schmieden ist Umgang mit den Grundelementen Metall, Feuer, Wasser, Luft. Diese archaische Kunst steht ziemlich am Anfang menschlicher Kultur. Ihr Sinn war nicht nur die Herstellung von Gegenständen, sondern auch Sinnbild menschlicher Verwandlung. Der Kurs beinhaltet folgende tägliche Elemente:

- Praktische Arbeit in der Schmiede
- Grundlegende Schmiedetechniken
- Freies Schmieden
- Hinführende Betrachtung und Vertiefung
- Reflektierende Gespräche

Bitte Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe mit Zehenkappe mitbringen!

Gleicher Kurs: 24.303.

Termin: 29.01.-01.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.302**Rosette meines Lebens**

Die großen Rosetten gotischer Kathedralen sind oft Darstellungen eines ganzen Welt- und Glaubensbildes. Wir werden dieses Symbol umarbeiten in Bilder und zu Zeichen für das eigene Leben. Die Arbeitsweise wird aus kreativem Suchen und Fertigen, Gesprächen und stiller Meditation bestehen.

Termin: 23.02.-25.02. (Fr-So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterkr./Verpfl.: 120,- €

Kurs 24.303

Archaische Formen – Schmieden

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.301)

Bitte Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe mit Zehenkappe mitbringen!

Termin: 04.03.–07.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.304

Scherben verwandeln

Scherben symbolisieren Zerbrochenes. Im schöpferischen Arbeiten mit Scherben spüren wir den Brechungen unseres Lebens nach. Wir lassen aus ihnen Skulpturen entstehen, die von der Kraft neuen Lebens erzählen und so unsere Seele hoffnungsvoll nähren können.

Termin: 29.04.–02.05. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.305

Seele der Farben – Farben der Seele

Farben sind Qualitäten, Kräfte, Symbole, Welten. Sie haben gewissermaßen Seele. Diese zu erfahren und sie zu nutzen, die eigene Seele zum Ausdruck zu bringen, ist der Weg des Kurses. In begleitenden Impulsen und Gesprächen wird das Thema vertieft.

Termin: 03.06.–07.06. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.306

Leibhaftig

Leibhaftig sein ist die selbstverständliche Situation eines jeden Menschen – sollte man meinen. Bis wir aber unseren Leib wirklich bewohnen, braucht es ein Leben. Wir nähern uns dem Thema durch gestalterische Arbeit mit verschiedenen Materialien, hinführenden Texten und Gesprächen.

Termin: 04.07.–07.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Teresa Günther
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.307

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Über die Linie wollen wir in schöpferischer Weise und in meditativem Umgang unserer Lebensspur begegnen. Fasziniert werden wir spüren, wie in einem Zwiegespräch mit unserer Seele die Linie auf dem Papier, das unsere eigene Lebensbühne darstellt, auf Reise in uns selbst geht. Die Seele wirkt dabei gleichzeitig als Schöpfer und Deuter der inneren Bilder unseres Lebens. Eine jede Linie, die wir ziehen, ist Teil unseres inneren Koordinatensystems, kann verbindend oder trennend sein, im Fluss sein, einen Bruch oder Einschnitt bedeuten. So kann die Linie für uns zu einem sichtbaren Zeichen des Unsichtbaren werden. P. Meinrad Dufner OSB wird begleitend und ergänzend einen Impuls

zum Einführen und Entdecken geben. Zeichenmaterialien und Zeichenpapier sind vorhanden

Termin: 15.07.-19.07. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hagen Binder

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.308

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

Es ist, als würde unsere Seele in einen Dialog mit dem Stein eintreten; einen Dialog, den wir achtsam begleiten dürfen durch unser Einlassen auf das noch Unbekannte, das Überraschende, durch unsere Bereitschaft, dem Stein zu folgen und dem nachzuspüren, was sich zu erkennen gibt. Wir arbeiten unter Sonnensegeln auf der Bildhauerwiese der Abtei in unmittelbarer Nähe zur Gärtnerei. Zeiten der Stille und der Austausch in der Gruppe begleiten den schöpferischen Prozess. Neben bereits Erfahrenen, die ohne Anleitung am Stein arbeiten wollen, sind ausdrücklich auch Neueinsteigende herzlich willkommen! Der Kurs bietet vier Menschen ohne Vorerfahrung im Steinbildhauen die Möglichkeit, angeleitet und begleitet durch andere Teilnehmende als „Paten“, ihren ersten eigenen Stein zu bearbeiten. Deshalb wird bei Anmeldung darum gebeten anzugeben, ob Vorerfahrungen vorhanden sind. Pater Zacharias Heyes OSB wird diesen Kurs mit Morgen-Meditationen und dem lockeren Gesprächsformat des Kirchen-Cafés am Nachmittag begleiten. Der Kurs ist aus der Initiative der Teilnehmenden früherer Steinbildhau-Kurse entstanden und versteht sich als co-kreatives Miteinander, in dem alle eigenständig und selbstverantwortet – ohne professionelle Anleitung – arbeiten. Dieses Setting lebt somit in

besonderem Maß von der Initiative jeder und jedes Einzelnen. Aus diesem Grund wird es im Juni 2024 ein gemeinsames Online-Vorbereitungstreffen via Zoom geben. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Arbeitsböcke und Werkzeuge werden von der Abtei gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Es steht eine größere Auswahl an Kalk- und Sandsteinen zur Verfügung. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und ggf. Arbeitshandschuhe, -brille etc. mitbringen.

Termin: 02.08.-11.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

und erfahrene Steinbildhauer:innen

Kursgebühr: 170,- € (Teilnehmende *ohne*
Pat:innen-Begleitung)

290,- € (Teilnehmende *mit*
Pat:innen-Begleitung)

Unterk./Verpfl.: 630,- €

Kurs 24.309

Holzbildhauen – Engel

Engel werden als Mittler zwischen Gott und Mensch, zwischen Himmel und Erde verstanden, als Boten Gottes und Verkünder seines Willens. Sie erscheinen als Wächter und Schutzfiguren, als Tröster und Seelenbegleiter des Menschen bis in den Tod, aber auch als Rächer, Richter und Vollstrecker des Weltgerichtes. Wir haben eigene Visionen, Vorstellungen, Eindrücke und lassen uns inspirieren von der Natur, vom Kloster, vom Holz, vom Miteinander. Tragen unser inneres Bild eines Engels zum Holz und bringen es in diesem Material in einer plastischen Sprache zum Ausdruck. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Begleitet wird unsere Arbeit durch Impulse von P. Zacharias Heyes OSB.

Termin: 05.08.–11.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Jörg Steinhauer
Kursgebühr: 400,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.310

Seelenhaus

Jeder Mensch hat es erlebt oder hat Fantasien in sich, wie mein innerstes Daheim-Sein aussehen könnte. Wie eine „Puppenküche“ bauen wir aus einfachsten Materialien unser Seelenhaus. Hinführende Texte werden uns begleiten.

Termin: 10.10.–13.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Teresa Günther
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.311

Holzbildhauen – Eintauchen in das Gespräch mit Holz und Form

Mit dem In-die-Hände-Nehmen des Werkzeuges, selbstwirksam aktiv, gestaltend tätig, arbeiten wir die Form, Farbe und Struktur des Holzes hervor. Legen vergangene Zeit und Zyklen des Baumes frei. Suchend, handwerklich, eine Strahlkraft ausarbeitend, lassen wir uns von Bildern in unserem Leben tragen. Formen schneidend, gestalten wir das Holz zu einer uns positiv ansprechenden Plastik. Durch unser Tun entsteht ein den Moment überdauerndes, mit den Händen begreifbares, zum Träumen anregendes Formenspiel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: 21.10.–25.10. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Jörg Steinhauer
Kursgebühr: 360,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.312**Heute ein König/eine Königin**

Der König/die Königin ist ein Urbild menschlichen Selbstverständnisses. In kreativem Tun und im Umgang mit Märchen werden wir König/Königin in uns gestalten und finden. Wir arbeiten in verschiedenen kreativen Techniken. In begleitenden Impulsen und Gesprächen wird das Thema vertieft.

Termin: 07.11.-10.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.313**Pietà**

Die Darstellung der Pietà, der Schmerzensmutter, ist ein in vielen Kirchen und Wegstationen zu findendes Bild. Unzählige Kerzen brennen davor. Die weite Verbreitung dieses Bildes gäbe es nicht, wenn es nicht Hilfe für eigene Leidbewältigung wäre. In der kreativen Arbeit gestalten wir ein eigenes Pietà-Bild. Impulse und Texte begleiten den Werkstatt-Prozess.

Termin: 11.11.-14.11. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 160,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.401**Spielräume**

Oft nehmen uns die Herausforderungen des Alltags und des Lebens so gefangen, dass wir uns eingeengt und leidenschaftslos erfahren. Unsere Handlungsspielräume sind begrenzt und eingeengt. In diesen Kurs wollen wir in uns die kindliche Lust wecken, die innere Weite zu entdecken und die Freiheit neues auszuprobieren. Im Vertrauen auf Gottes Wort können so in uns neue Spielräume entstehen, den Herausforderungen des Lebens kreativ zu begegnen. Dabei helfen uns: Körperwahrnehmung und Übungen, Tanzen, kreative Elemente, biblische Impulse, Austausch und Stille und natürlich Spiele.

Termin: 15.01.-18.01. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.402**Meditatives Bogenschießen –
Einklang von Körper, Geist und Seele**

Erleben Sie den meditativen Charakter des Bogenschießens auf Ihrem Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Entdecken Sie eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Klösterlich-meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unserem meditativen Bogenschießen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Die Kurse finden drin-

nen und draußen statt. „Wetterfeste“ Kleidung und Schuhe sind bitte mitzubringen.

Termin: 22.01.-24.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 150,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.403

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik, die durch bewusste Wahrnehmung und achtsame Bewegung zu einem meditativen Erlebens-Dasein führen kann. Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote. Es gibt keinen Anspruch auf Leistung. Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden Sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Zudem können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihr persönliches Selbstbild erweitern und das Selbstbewusstsein stärken. In einer Atmosphäre, die von Wohlwollen, Offenheit, Neugier und Gelassenheit geprägt ist, finden Bewegen, Wahrnehmung, Denken und Fühlen zu einer organischen Einheit. Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution können die Lektionen ausführen und von ihnen profitieren. Die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muse unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Gleiche Kurse: 24.419; 24.443; 24.449; 24.474.

Termin: 22.01.–26.01. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.404

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie



Vielfältig sind die Anforderungen, die an uns gestellt sind. Der bewusste, achtsame Lebensvollzug ist dabei eine Quelle der Kraft und Energie für unseren Alltag. Nehmen Sie sich die Zeit und gönnen Sie sich ein paar Tage ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Durch eine ausgewogene Mischung von Impulsreferaten, Austausch und Übungen der Achtsamkeit wollen wir uns einüben in eine innere und äußere Haltung der Achtsamkeit, die alle Bereiche unseres Lebens berührt und unserem Leben so eine neue Tiefe und Qualität geben kann. Die Schule der Achtsamkeit vermittelt keinen neuen Lehrstoff im Sinne eines zusätzlichen Programms, das jetzt auch noch in den Alltag integriert werden muss. Vielmehr geht es um einen neuen Umgang mit dem, was wir sowieso und immer schon tun und wahrnehmen – aber jetzt eben auf achtsame Art und Weise: das WAS rückt in den Hintergrund und das WIE gewinnt an Bedeutung. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at.

Gleiche Kurse: 24.448; 24.470.

Termin: 26.01.–28.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.405**Nachfolge in Familienunternehmen.
Werte als Kompass für eine
harmonische Übergabe**

Die erfolgreiche Übergabe an die nächste Generation gehört zu den wichtigsten Aufgaben für jedes Familienunternehmen. Doch was bedeutet „erfolgreich“ in diesem Zusammenhang? Und wollen die Kinder überhaupt das Unternehmen weiterführen? In diesem Seminar erhalten Sie Impulse, den Prozess der Übergabe bewusst zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen dabei Ansätze und Modelle, die die unterschiedlichen Werte, Haltungen und Ziele der handelnden Personen besprechbar machen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzeigen und dadurch den Weg zu einer gemeinsamen Lösung erleichtern. Gerne können Sie zu diesem Seminar im Generationen-Tandem (jetzige und die nächste Generation) kommen.

Termin: 26.01.-28.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Karlheinz Illner
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.406**Hektik? Nein, danke! Mehr Lebens-
qualität durch Achtsamkeit**

Wie kann es gelingen, trotz vielfältiger Anforderungen im Alltag zu souveräner Ruhe und Gelassenheit zu finden? Die Praxis der Achtsamkeit ist ein erprobter, wirkungsvoller Weg raus aus dem Hamsterrad. Achtsam zu sein heißt, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun und wahrnehmen – mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe. Dieser achtsame Lebensvollzug ist eine persönliche Kraftquelle und verändert ganz automatisch die Qualität unserer Beziehung zu allem und allen – zu uns sel-

ber, zu den Umständen, zu unseren Mitmenschen, zu den Dingen...Konkrete Wege raus aus dem Hamsterrad sind die bewusste Ausrichtung auf das Hier und Jetzt; das Einüben eines achtsamen Umgangs mit der Sprache; die Enthetung des Alltags; Achtsamkeit auf den Körper und eine förderliche Pausenkultur – weil wir es uns wert sind! Der Kurs gibt wertvolle Anregungen für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und zeigt, wie man durch unmittelbar im Alltag umsetzbare Achtsamkeitsübungen auch die persönliche Resilienz stärken kann. Inhalte: „Mono statt Multi“: Aufgaben effektiv und effizient meistern; „Achtsamkeit als Schlüssel“: die Praxis der Achtsamkeit als Quelle von Kraft und Energie; „Kopf hoch!“: die Korrespondenz von äußerer und innerer Haltung; „das achtsame Wort“: die Wirkkraft der Gedanken und Worte; „die Kunst der Pause“: Zwischenräume zwischen Beanspruchungen pflegen; „Wohin der Weg?“: konsequentes Selbstmanagement. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at. Gleicher Kurs: 24.469.

Termin: 29.01.–31.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Christoph Simma
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.407

„Lass meine Seele leben“

Gelegentlich setzen Enttäuschungen, Schicksalsschläge und die Zumutungen des Alltags uns dermaßen zu, dass wir mit unserem Leben, mit uns selbst und auch mit Gott nicht mehr klarkommen. Weil wir schon viel zu lange die Zähne zusammengebissen und auf Sparflamme gelebt haben, flehen wir zu Gott: „Lass meine Seele leben!“ Diese „Psychotherapie-Woche“ soll Ihnen einen Raum

eröffnen, in dem Sie erfahren, dass und wie Gott auf Ihr Flehen antwortet und verlorenes Leben zurückschenkt. Mit Abstand zum Alltag, in heilsamer Umgebung und Atmosphäre können Sie unter erfahrener Leitung in persönlichen Gesprächen ins Wort bringen, was Ihre Seele quält, ängstigt und bedroht. Sie werden manches sortieren, Vergangenes nach und nach ablegen und dem Weg nach vorne zuversichtlicher entgegensehen. Sie werden behutsame Schritte gehen, um wieder mehr mit sich selbst, mit Gott und Ihrem Leben ins Reine zu kommen. Ja, Ihre Seele wird leben. Wirklich leben. Gleiche Kurse: 24.425; 24.446.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 29.01.–04.02. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.408

Kind sein – Kind werden. (Wieder-)
Entdeckung einer stärkenden
Lebenshaltung

Als Kinder kommen wir zur Welt und Kinder bleiben wir, selbst wenn unsere Eltern nicht mehr leben. Häufig aber geht uns jene Kindlichkeit verloren, die wir bei den Kleinen bewundern: Leichtigkeit, Offenheit, Spontaneität, Neugier. Kindschaft im biblischen Verständnis wiederum ist eng mit der

Erkenntnis der eigenen Bedürftigkeit verbunden. Das Seminar lädt dazu ein, sich mit der eigenen Kindlichkeit und Kindschaft zu befassen und die darin liegenden stärkenden Anteile zu entdecken, in Anlehnung an Erich Kästners Worte „Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch“.

Termin: 01.02.–04.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Felix Grützner
Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.409

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation



Zu uns selbst zu kommen, entspricht einer tiefen Sehnsucht. Wir Menschen sind so angelegt, dass wir im Laufe unseres Lebens bei uns selbst ankommen sollen und auch wollen, uns so verwirklichen, wie wir vom Grunde her gemeint sind. Oft haben wir uns aus verschiedenen Notlagen in Lebensformen eingefunden, die nicht wirklich uns entsprechen. Wir funktionieren unter Umständen ganz gut, aber es fehlt die wirkliche Freude und Erfüllung. Dieses Seminar will mit kreativen Arbeitsweisen die innere Führung des Menschen ansprechen und aktivieren und so eine dichte Erfahrung des eigenen Selbst ermöglichen, eine Erfahrung der ganzen Person mit ihren Brüchen und in ihrer Verankerung in der alltäglichen zwischenmenschlichen Welt und in der geistigen, göttlichen Dimension. Die Arbeitsmethoden werden das „Geführte Zeichnen“ (GZ) sein – ein Zeichnen, das der inneren Führung des Menschen folgt –, die Arbeit mit Collagen und mit der Leibgebärde. Die Vielfalt der Märchen und Mythen werden mit ihrem Weisheitsgehalt eine gute Unterstützung für die Selbstreflektion sein. Die Arbeitstage beginnen und enden

mit Sitzen in der Stille. Der fachlich-theoretische Hintergrund ist die „Initiatistische Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeitsansatz wurde von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt.

Termin: 01.02.-04.02. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.410

Träume – Das Leben verstehen

Seit jeher gelten Träume als die „(vergessene) Sprache Gottes mit den Menschen“. Bereits in der Bibel spielen sie eine wichtige Rolle: Josef z.B. gebietet im Traum ein Engel, Maria als seine Frau zu sich zu nehmen; ebenso als er nach Ägypten fliehen soll, um Jesus vor dem König Herodes zu retten (Mt 1,20; 2,13). So beinhaltet jeder Traum eine individuelle Botschaft. Meine Träume und deren Botschaft für das eigene Leben besser zu verstehen, ist Anliegen dieses Kurses. Er beinhaltet sowohl die tiefenpsychologischen Grundlagen für die Traumdeutung als auch die praktische Arbeit mit Fallbeispielen und eigenen Träumen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Gleicher Kurs: 24.480.

Termin: 08.02.-11.02. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.411**Geführtes Zeichnen**

Dieses Wochenende dient dem Kennenlernen des „Geführten Zeichnens“ (GZ), wie es von Maria Hippius in Zusammenarbeit mit Karlfried Graf Dürckheim im Rahmen der „Initiativen Therapie“ entwickelt wurde. Beim Zeichnen mit zwei Kohlestiften in den Händen, auf großformatigem Papier und bei geschlossenen Augen, erfährt und „erkennt“ sich der Übende auf einer tiefen, nicht intellektuellen Weise. So nimmt der Einzelne Kontakt mit sich selbst, seinem Geworden-Sein und seinem Seelenraum auf. Der Zeichnende folgt dabei vor allem seinen inneren Impulsen. Vom Begleiter empfohlene Urformen wie Schale, Kreis, Kreuz u.a. helfen ihm, sich selbst wahrzunehmen. Sowohl Behinderndes in der eigenen Lebensgeschichte als auch Ressourcen und Möglichkeiten können wahrgenommen und als Wirklichkeit des eigenen Lebens zugelassen werden. Durch diesen Integrationsprozess erfährt der Übende Stärkung auf seinem Lebensweg und lernt zunehmend, sich der Gegenwart Gottes im eigenen inneren Raum sowie der eigenen inneren Führung anzuvertrauen. Gleiche Kurse: 24.466; 24.477.

Termin: 16.02.–18.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.412**Einführung in das
„Inner Family System“ (IFS)**

Es handelt sich um einen Einführungsworkshop, um die IFS-Methode nach Dr. Richard C. Schwartz

kennenzulernen und eigene Erfahrungen mit ihr zu machen. Er bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis, ist didaktisch gestaltet und gibt Ihnen so einen Eindruck von unserer Arbeitsweise. Sie können eine erste praktische Anwendung des Modells erleben und Ihre eigene Innenwelt erforschen. IFS ist ein hochwirksamer, innovativer und integrativer Ansatz, der es ermöglicht, menschliche Herausforderungen und Konflikte in einer Weise zu verstehen, die die Betroffenen in ihrer Persönlichkeit stärkt. Die Methode der Systemischen Therapie ist ideal für alle, die fachliche und persönliche Entwicklung anstreben und wird weltweit von einer stetig wachsenden Zahl von Therapeuten und anderen Fachleuten angewendet.

Was bedeutet IFS? „Zwei Seelen wohnen – ach! – in meiner Brust. Die eine will sich von der anderen trennen“ (Goethe, Faust I). „Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge“ (Bismarck). Was Faust und Bismarck hier beschreiben, kennen wohl die meisten von uns: Manchmal fühlen wir uns zwischen verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit oder Psyche hin und her gerissen. Doch in dieser Erfahrung liegt zugleich eine enorme Chance für persönliche Entwicklung und Heilung. Internal Family Systems Therapy, die Systemische Therapie mit der Inneren Familie, wurde von Richard C. Schwartz entwickelt, einem der bekanntesten Familientherapeuten in den USA. In der Arbeit mit seinen Klienten wurde ihm klar, dass jeder Mensch über verschiedene Persönlichkeitsanteile verfügt, und die Teile einer Person in ähnlicher Weise miteinander interagieren, wie es die Mitglieder einer Familie tun. Er übertrug die systemische Sichtweise aus der Familientherapie auf die Innenwelt und begann, die Multiplizität unserer inneren Anteile als etwas Naturgegebenes zu respektieren, statt sie als Störung zu sehen.

Termin: 19.02.-21.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Yvonne Maisch, Lydia Weiß
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.413

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben



Ob unser Leben gelingt, hängt entscheidend davon ab, wie wir mit uns selbst umgehen und aus welchen Energiequellen wir leben. Im Alltag nehmen wir uns oft keine Zeit, darüber nachzudenken. Während einer Fastenerfahrungswoche haben wir dazu Gelegenheit und können die befreienden Wirkungen der Energiequelle Fasten erleben. Einfach für einige Tage den Alltag loslassen, innehalten, sich Zeit nehmen für sich selbst und sich körperlich und spirituell auf ein ganzheitliches Fasten für Gesunde einlassen. Ein Fasten, um Leib, Geist und Seele zu reinigen, neue Kräfte zu tanken und sich zu erneuern. Dazu laden wir Sie ein. Gefastet wird mit Tee, Säften, Gemüsebrühe und Wasser nach der Methode von Dr. Buchinger / Dr. Lützner. Meditation, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, Gespräche, Weisheitsgeschichten, biblische Texte und kompetente Informationen zur Fastenpraxis sind Bestandteile dieser Fastenwoche. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kurs Informationen zur Gestaltung Ihrer Entlastungstage. Altersgrenze: 70 Jahre. Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie am Kurs von Anfang bis Ende teilnehmen, damit Ihnen der Start in den beruflichen und privaten Alltag gut gelingt. Gleicher Kurs: 24.478.

Termin: 26.02.-03.03. (Mo-So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager
Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.414**Älter werden – weise werden?**

Die Verpflichtungen im Beruf werden weniger oder fallen ganz weg, die Kräfte lassen nach. Dafür bleibt mehr Zeit für sich selbst, die Familie und Freunde. Ist das Streben nach Weisheit ein lohnendes Ziel im Alter? Weise Frauen und Männer genießen hohes Ansehen. Die Wirtschaftsweisen erklären uns jedes Jahr, wo wir stehen und wo es künftig hingehen soll. Wie erlangen wir Weisheit? Was ist Weisheit eigentlich? Im Jakobusbrief (Jak 1) lesen wir, dass wir Gott um Weisheit bitten sollen und er wird uns reichlich beschenken. Im Buch der Sprichwörter heißt es in Kap. 2 Vers 6: „Denn der Herr gibt Weisheit, und aus seinem Munde kommen Erkenntnis und Einsicht“. Schon die Wüstenväter sahen im Finden der inneren Wahrheit und der eigenen Existenz den Schlüssel zur Weisheit. Weisheit hat also mit Erkenntnis und Einsicht zu tun. Die innere Klarheit zu wissen, was richtig ist und danach zu handeln. Wir können aus unserem reichen Erfahrungsschatz schöpfen und in der Gesamtschau auf unser Leben blicken.

Wie können wir aus diesen Ressourcen neue Kraftquellen für uns selbst und andere erschließen, mit einem neuen milden Blick auf unser Leben sehen? Wie können wir aus dieser inneren Gelassenheit und Stärke bei uns selbst und bei anderen etwas zum Klingen bringen? Innere Ordnung, Dankbarkeit, Vertrauen und Zuversicht, dass sich die Dinge gut entwickeln, stimmen uns ein auf eine neue Lebendigkeit, auf das, was noch vor uns liegt und was es noch zu entdecken gilt. Geistige Impulse, alltägliche Weisheitsgeschichten und die Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche sowie stille Zeit mit sich selbst helfen uns dabei, das Göttliche in uns zu entdecken, anzunehmen und gewahr zu werden. Der Erfahrungsaustausch und das Ge-

sprach in der Gruppe ergänzen und vertiefen die gewonnenen Erkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Termin: 04.03.–07.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eleonore Pospiech

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.415

Konflikte in Familienunternehmen. Werte und Sinn als Lösungsimpulse



Konflikte in Familienunternehmen werden meistens als Scheitern bewertet und verschieben den Fokus vom operativen Tagesgeschäft auf die Streitigkeiten in der Familie. In vielen Fällen leiden dabei die menschlichen Beziehungen und fast immer auch der unternehmerische Erfolg. Welche Ansätze gibt es, diese Streitigkeiten zu vermeiden, zu lindern oder zu klären? Ausgangspunkt von Konflikten ist meistens eine unterschiedliche Gewichtung von Werten – wir bewerten eine Entscheidung, eine Situation anders als der „Konfliktpartner“. Schwerpunkt dieses Seminars ist das Verständnis unserer persönlichen Werte, unserer Werte-Entwicklung im Laufe des Lebens, unserer Sinnhaftigkeit und die Dynamiken im persönlichen, familiären und unternehmerischen Kontext. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für das Verhalten aller Beteiligten Personen zu bekommen und einen ersten Schritt Richtung Konfliktklärung und Lösungsfindung zu gehen.

Termin: 11.03.–13.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karlheinz Illner

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.416**Neu-Seh-Land. Wie wir die Welt sehen und wohin uns das führt**

Die Augen sind ein Wunderwerk und das Sehen ist ein höchst komplexer Vorgang. Nicht minder interessant ist, was wir aus den Bildern machen. Jeder Mensch hat eine einzigartige Sichtweise auf die Welt, aber auch auf sich selbst und andere Menschen. Jeder hat im wahrsten Sinne des Wortes eine eigene Weltanschauung. Unterschiedliche Sichtweisen sind Zündstoff und Bereicherung zugleich. Wie kann es gelingen, die Perspektive zu wechseln, weiter und tiefer zu sehen? Durch welche „Brille“ gucke ich? Wo habe ich „blinde Flecken“? Welche äußeren und inneren Bilder sind eine Kraftquelle für mich? Was sehe ich mit dem „inneren Auge“? Der Kurs ist eine Einladung, das Sehen ganz neu zu entdecken und dadurch bereichert zu werden. Impulse, Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen und im Plenum, sowie kreative und meditative Einheiten sind Elemente des Kurses.

Termin: 15.03.-17.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Ursula Peffermann-Fincke

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.417**Ikebana, der Blumenweg
(Frühlingskurs)**

Es ist wieder Frühling und die Natur ist vollends erwacht. Viele Blumen blühen und die Bäume mit ihrem zarten Grün erfreuen nach einem langen Winter die Herzen der Menschen. Das Ikebana ist ohne Natur nicht vorstellbar und wird begleitet vom Wechselspiel der Jahreszeiten. Es ermöglicht eine Reise zu seiner eigenen Natur und kann

helfen, den hektischen Alltag auszuschalten und wieder zu sich selbst zu finden. Im Ikebana wird symbolisch das Lebendigwerden von Mensch und Natur in künstlerisch gestalteten Arrangements dargestellt. Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille sollen uns dabei unterstützen, um im Ikebana den Umgang mit Pflanzen als Teil der Schöpfung wieder neu zu erfahren und bewusster zu leben. Mitzubringen sind eine Garten- oder Ikebanaschere sowie ein Schreibblock und Bleistift.

Termin: 20.03.–24.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 200,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.418

Liebe – das einzige, das wächst,
wenn wir es verschenken.
Wochenende für Silberpaare und
Paare in der Lebensmitte

Wir gönnen uns Rückschau und Innehalten vor dem Weitergehen. Wir haben wertvolle Erinnerungen in unserem „Marschgepäck“, heitere und traurige, gelungene und misslungene. An diesem Wochenende wollen wir im Schatten des Klosters Kraft, Mut und Zuversicht für unsere nächsten Schritte sammeln. Kreative Arbeitsformen wie Entspannungsübungen, Gesprächskreise und Fantasiereisen sorgen für Abwechslung.

Termin: 22.03.–24.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,

P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 130,- € (pro Person)

Unterk./Verpfl.: 140,- € (pro Person)

Kurs 24.419

Feldenkrais – für alle, die zu mehr
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe
finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.403)

Termin: 02.04.–07.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.420

Tieren begegnen. Kreatives
Schreiben für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene

Wir leben mit Tieren, auf vielfältige, manchmal widersprüchliche Weise. Wir betrachten sie – und sie betrachten uns. Unsere Faszination davon ist ungebrochen – warum? Schreib-Impulse, Texte, Bilder werden uns anregen, von solchen Begegnungen in verschiedenen Textformen zu erzählen, mit Tieren ins Gespräch zu kommen, über Tiere nachzudenken und damit auch über den Menschen.

Termin: 03.04.–07.04. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.421

Was soll (wieder) werden?
– Schreibwochenende für Trauernde
im Frühling

Wenn die Sonne im Frühjahr an Kraft gewinnt, beginnen die Pflanzen zu wachsen, die Vögel und die



Farben kehren zurück. Diese Kraft des Neuwerdens ist für jene, die einen wichtigen Menschen durch den Tod verloren haben, inspirierend und erdrückend zugleich, denn die Sehnsucht nach Leben und die Sehnsucht nach Rückzug sind mitunter gleich groß. „Schreib! Sei es einen Brief oder ein Tagebuch oder Notizen, während du telefonierst – aber schreib! Der einfache Akt des Schreibens hilft uns, die Gedanken zu ordnen und klar zu sehen, was uns umgibt. Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken – Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen, verlorene Hoffnung wiederbringen. Im Wort liegt Kraft.“ Diese Worte des brasilianischen Schriftstellers Paulo Coelho über die Kraft des Schreibens werden wir in diesem Kurs gemeinsam erkunden. Der eigenen Sehnsucht, den Fragen und Nöten eine Gestalt zu geben im Wort – dazu will die Schreibwerkstatt durch Schreib Anregungen und Impulse zu Themen rund um Trauer und Verlust ermutigen. So entsteht nach und nach ein eigenes Erkundungs-Buch: Was soll wieder werden? Was ist schon neu geworden? Und was wünsche ich mir noch?

Termin: 05.04.–07.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.422

Glück heißt: seine Grenzen kennen und sie lieben (Frauen-Seminar)

In unserer heutigen Welt, die von äußerlicher Freiheit und zahlreichen Möglichkeiten geprägt ist, kann es schwierig sein, unsere Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Und doch ist das der Weg, um – umgeben von äußeren Umbrüchen und Turbulenzen – in einem energiereichen und

geschützten Zustand zu wachsen. Das Einhalten unserer Grenzen ist nicht immer einfach. Es erfordert Mut, Kraft und Übung, um sie sichtbar zu machen und angemessen im Alltag umzusetzen. Deshalb werden wir in diesem Seminar ermutigt und befähigt, diese Haltung zu leben und zu festigen. So führt das Einhalten unserer Grenzen nicht zu mehr Beschränkungen, sondern ermöglicht es uns vielmehr, unsere eigene Begrenztheit zu überwinden und uns weiterzuentwickeln. Machen Sie den ersten Schritt auf diesem Weg zu innerer Freiheit und lernen Sie, Ihre Grenzen zu lieben, frei nach dem Zitat von Romain Rolland: „Niemand ist vollkommen. Glück heißt: seine Grenzen kennen und sie lieben“.

Termin: 08.04.-10.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Marga Sauter
 Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.423

**Kalligraphie: Meine Zunge ist
 der Griffel eines guten Schreibers.
 Kalligraphie: Meditativ, kreativ,
 intensiv...**

Kalligraphieren, ob mehr meditativ oder kreativ, öffnet uns einen neuen Zugang zu altbekannten Texten (z.B. aus der Heiligen Schrift) und zu uns selbst. Der Schreibende erlebt Wort und Sinn „handgreiflich“ und oft intensiver als beim bloßen Hören oder Lesen. Materialien werden gestellt! Weitere Tinten, Schreibgeräte und Papiere können mitgebracht werden. Nicht geeignet für Linkshänder.

Termin: 11.04.-14.04. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Werner Winkler, Br. Alois-Maria Weiß OSB
 Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.424**Deine Ganzheit.
Deine guten und schweren Seiten**

Wir sind in unserem alltäglichen Dasein eingebunden in ein vielfältiges Gefüge, bestehend aus den verschiedensten Teilen: unserer ursprünglichsten Begabung; dem, was wir aus unseren Familienzusammenhängen übernommen haben und dem, was man das große Alleine oder das göttliche Sein nennen kann. Darin bewegen wir uns, darin suchen wir unsere Lebens-Form, die meist von Kompromissen geprägt ist. Dieses Seminar will versuchen, die Lebens-Form zu optimieren und sowohl die guten wie auch die schweren Seiten zu einer fruchtbaren Wirkung zu bringen. Die kreativen Arbeitsweisen, wie sie in der von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius entwickelten „Initiatischen Therapie“ verwendet werden, z.B. „Geführtes Zeichnen“ (GZ), Arbeit mit Collage und auch mit Märchen und Mythen werden den Selbstfindungs-Weg zusammen mit biografisch-systemischen Arbeitsansätzen unterstützen. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille.

Termin: 15.04.-18.04. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.425**„Lass meine Seele leben“**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.407)

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 15.04.-21.04. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.426

Ikebana für Einsteiger

Weniger ist oft mehr. Das beschreibt sehr gut die Kunstform Ikebana. Das minimalistische Arrangieren der Blumen hat trotz der Einfachheit eine fesselnde Wirkung auf den Betrachter. Am geplanten Wochenende werden wir Blumen in Gestecken so gestalten, dass deren Einzigartigkeit dargestellt wird. Der große Respekt vor der Natur ist in der japanischen Kultur tief verwurzelt. Zeiten der Stille sollen uns den Zugang ebnen, um so die Schönheit und Vollkommenheit der Schöpfung zu spüren und diese in unseren Gestecken zum Ausdruck zu bringen. Gerne möchte ich Sie einladen, diese sehr alte japanische Blumenkunst kennenzulernen. Ergänzend werden wir in die Farbenlehre eintauchen. Bei einer Yogaeinheit können wir entspannen und anschließend in Stille arrangieren. Vorkenntnisse in Ikebana und Yoga sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Garten- oder Ikebanaschere mit.

Termin: 19.04.-21.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katharina Amrehn

Kursgebühr: 140,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.427**Time-Out-Wochenende für Männer.
Zeit zur Besinnung, Raum der
Inspiration**

In der durchgetakteten und vernetzten Welt unserer Männeralltage bleibt dafür oft zu wenig Platz: zu sich selber kommen, persönliche Bedürfnisse klären, neue Perspektiven für das eigene Leben entwickeln. Dafür bedarf es dann manchmal doch einer bewusst genommenen Aus-Zeit. Diese Tage sind dafür ein guter Zeitpunkt: Um mit anderen Männern über Lebensgestaltung und Lebensvisionen ins Gespräch zu kommen. Um das, was persönlich wichtig ist, in Zeiten der Stille für sich zu benennen. Um durch die bewusste Teilnahme an den Stundengebeten der Mönche die spirituellen Rhythmen klösterlichen Lebens zu erleben – und darüber den Rhythmen eigener Spiritualität auf die Spur zu kommen.

Gleicher Kurs: 24.452.

Termin: 19.04.–21.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.428**Waldcoaching im Frühling.
Mit der Weisheit der Schöpfung
zu Klarheit und Kraft finden**

Waldtage schenken eine befreiende und wohltuende Auszeit vom Alltag. Sie ermöglichen Luft zu holen und den eigenen Fokus zu erweitern. Wir nehmen Deine Fragen und Anliegen mit in den Wald und nutzen die Natur als Spiegel und Kraftquelle. Du erlebst, wie Du mit kleinen Übungen und Ritualen die Heilkräfte des Waldes für Dich

nutzen kannst und gleichzeitig Anregung für Antworten auf Deine Fragen erhältst. Gleichzeitig schulst Du Deine Wahrnehmung und erlangst Dein körperliches und seelisches Gleichgewicht, Dein Wohlbefinden durch die Natur zurück. Schau Dir Deine Gefühle und Sehnsüchte an, finde Deine Ressourcen und gewinne innere Klarheit. Das Coaching im Freien ist lösungsorientiert, beflügelnd und inspirierend. Lass Dich überraschen! Für die Walddtage brauchst Du gutes Schuhwerk – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben.

Termin: 29.04.–03.05. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Suse Schumacher
 Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.429

Meditation im Alltag

„Entspann Dich doch mal...!“ – Wie oft schon haben Sie diesen Satz gehört oder sich selbst gesagt? Gerade wenn es im Alltag um einen herum turbulent zugeht, fällt das oft schwer. Unser Alltag ist eine tägliche Herausforderung. Um Schwierigkeiten zu meistern und Abstand zu bekommen, helfen innere Einkehr und das Betrachten der eigenen Emotionen von der Herzensebene aus. In diesen drei Tagen gönnen Sie sich eine Auszeit. Mit kleinen Übungen aktiver und ruhiger Meditation üben Sie, eine alltagstaugliche Spiritualität in ihr Leben zu integrieren, die Sie in Kontakt mit Ihrem wahren Sein bringt und Ihnen innere Ruhe und Gelassenheit schenkt. Dabei kommen Sie Ihren Ressourcen in entspannter Atmosphäre näher und entwickeln Ihr eigenes Potenzial. Ihre intuitiven Fähigkeiten dürfen sich entfalten. Die „Aufmerksamkeit nach Innen“ und „Sein in der

Gegenwart“ sind der Schlüssel dazu und liefern Kraft und Stärke für das aktive Leben im Alltag. Der spirituelle Rahmen der Abtei unterstützt diesen Prozess wunderbar. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Termin: 08.05.-12.05. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Tara C. Pungs
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.430

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte



Was ist mir wirklich wichtig? Ab der Lebensmitte stellen wir uns mehr und mehr Fragen, wie: War das alles? Was soll noch kommen? Was will ich noch realisieren? Welche Fragen stellt das Leben an mich? Wie bekommt mein Leben einen unverlierbaren SINN? Welche WERTE sind mir wichtig? Was macht mir Freude? Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die SINNVoll leben, stressresistenter, gesünder und glücklicher sind. Auf Basis der SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl begeben Sie sich auf SINN-Suche und SINN-Entdeckungsreise. Sie erhalten Impulse und „Hilfsmittel“, die Sie dabei unterstützen, Ihre Zukunft WERT- und SINNVoll zu gestalten. Neben Theorie-Einheiten, Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, wird das Konzept der „Heilenden Lebensbilanz“ (von Dr. Otto Zsok) vorgestellt.

Termin: 27.05.-29.05. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Angela Grabowski
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.431**Paar und Ganzheit****– Ressourcen in unserer Paar-
Beziehung. Ein Kurs für Paare**

An diesem Wochenende soll Raum sein, das eigene Paar-Sein in seinen Stärken zu würdigen und die Ressourcen der Paarbeziehung aufzudecken und in den Mittelpunkt zu stellen. Die Ressourcen sind aufzufinden:

- in dem, was in der Partnerschaft die Anziehung beim Sich-Kennenlernen ausgemacht hat
- in dem bisher gemeinsam beschrittenen Weg und dem, was man dabei gemeinsam durchgestanden hat
- in der Fähigkeit sich gegenseitig zuzuhören, sich zu verstehen und mitzufühlen
- in den Spuren, die die eigene Selbstständigkeit stärken und Vertrauen und Verbundenheit ermöglichen.

Sitzen in Stille, Gesprächsformen, Gebärdenarbeit und Bewegungsimprovisation geben einen Rahmen, der das Paar-Sein und Paar-Werden beschützt und herausfordert. Die 6 Urgebärden laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Das Spiel grundsätzlicher Paar-Dynamiken eröffnet Reflexion und persönliche Einordnung. Es entsteht Raum für Gegenwärtigkeit und Begegnung.

Termin: 31.05.–02.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

Kursgebühr: 360,- € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 140,- € (pro Paar)

Kurs 24.432**Eine Auszeit für Frauen
– Zeit für mich selbst**

Abschalten – zur Ruhe kommen – sich (wieder) selbst spüren – neue Kraft tanken – gestärkt zurückkehren. Beruf, Karriere, Familie, Partner, Kinder, die Pflege Angehöriger, Freunde. Bleiben Sie bei Ihren vielen Verpflichtungen und Terminen manchmal „auf der Strecke“? Können Sie oft nicht mehr abschalten, obwohl Sie sich so sehr danach sehnen? Sind Sie dabei, sich selbst zu verlieren? In diesen Tagen gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und tauchen ein in Ihre ganz persönliche Auszeit. In der Ruhe, Stille und Entspannung spüren Sie in sich hinein, was Ihre Seele braucht und wonach sie sich sehnt. Stille Stunden sind die beste Zeit, wieder bei sich selbst anzukommen, auf Ihre innere Stimme zu lauschen – die Stimme Gottes – und was sie Ihnen, Ihnen ganz persönlich, mitteilen möchte. Sie haben die Möglichkeit, auf Ihr Herz und Ihre Seele zu hören und zu reflektieren; denn das, was für Sie wichtig und wesentlich ist, erkennen Sie oft erst, wenn Sie aufhören, sich von den Dingen des Alltags ablenken und bestimmen zu lassen. Im Kontakt mit sich selbst und mit der Gruppe nehmen Sie sich feiner wahr und stärken sich für Ihre neuen Vorhaben. Sie spüren wieder Ihre eigene Kraft, wie Sie gut für sich selbst sorgen und Sie tauschen sich darüber aus, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Freude gestalten und so mehr Zeit und Raum für sich selbst schaffen. Sie haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Termin: 03.06.–06.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eleonore Pospiech

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.433**Naturpfade****– Wege zum eigenen Selbst**

Was ist es, was uns in der Natur aufleben lässt und so lebendig macht? Im Gehen durch verschiedene Naturräume, im erlebenden Betrachten ihrer Schönheit, ihrer Stärke und gleichzeitiger Verwundbarkeit, ihrer oftmals verborgenen Geheimnisse können unsere eigenen Lebensthemen, unser Menschsein, zum Klingen kommen. „Wenn wir einen Platz in der Natur finden, an dem Geist und Herz zur Ruhe kommen, dann haben wir einen Zufluchtsort für unsere Seele entdeckt“ (John O'Donohue). Unsere Erfahrungen und unser Selbsterleben in der freien Natur und das Miteinander mit gleichgesinnten Menschen in der Gruppe (max. 10–12 Personen) machen uns lebendig und bereichern unser Menschsein im Alltag. Wir genießen die Tage vorwiegend draußen in der freien Natur bei kleineren oder ausgedehnteren Wanderungen/Streifzügen bis zu 15 km, jeder für sich, in der Gemeinschaft der Gruppe und im Erfahrungsaustausch. Die Kosten für die Verpflegung können sich je nach Tagesprogramm (ob z.B. Picknick oder Einkehr unterwegs) leicht ändern. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung, feste Schuhe sowie einen Tagesrucksack.

Termin: 10.06.–16.06. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Helmuth Schiersner, P. Andreas Schugt OSB
 Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.434**Selbstbestimmt im Alter**

In den späten Lebensjahren selbstbestimmt und in Würde zu altern, das wünschen sich die meis-

ten Menschen. Gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es, viele Entscheidungen zu treffen, die die Weichen dazu stellen, wie wir unser Alter erleben. Spiritualität kann uns dabei eine große Hilfe sein. Denn der Glaube vermittelt uns, dass wir eine unantastbare Würde haben. Zugleich lädt sie uns dazu ein, uns mit unserer Vergangenheit auszusöhnen und diese in unser Leben zu integrieren. Sie zeigt uns Wege auf, wie wir uns auch jetzt noch selbst verwirklichen und authentisch leben können. Dieser Kurs möchte Menschen auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Älterwerden begleiten.

Termin: 21.06.-23.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu
 Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.435

Burnout-Prophylaxe. Wo stehe ich und was kann ich jetzt für den Erhalt meiner seelischen Gesundheit tun?

Sie wollen wissen, ob Sie sich in Burnout-Gefahr befinden? Dieses Seminar lädt Sie ein, sowohl die Ursachen als auch die Phasen der Burnout-Entwicklung kennenzulernen. Auf dieser Basis und durch Nutzung eines kleinen Selbsttests können Sie Ihren eigenen Standort bestimmen und in einer vertrauensvollen Gruppe gemeinsam analysieren. Wir gehen Fragen nach, was allgemeine Warnsignale für Überlastung bei uns sein können und wie man bei sich selbst oder auch anderen erkennen kann, dass man auf ein Burnout zusteuert. Sie lernen ein Modell kennen, das Ihnen veranschaulicht, wie Stress und vor allem auch chronischer Stress entsteht und an welchen Parametern man ansetzen kann, um Beanspruchungen besser bewältigen zu können. So sammeln Sie zusätzlich Know-how zu möglichen Gründen, die uns am Gesundsein

hindern können, wie innere Antreiber, Anspruchshaltungen, Perfektionismus und andere. Den abschließenden Teil des Seminars werden praxisnahe Übungen und Methoden einnehmen, die Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie man sofort auf akute Stresssituationen reagieren kann, wie man Distanz gewinnt und immer wieder kleine Situationen der Erholung und des Genusses erleben kann. Sie erarbeiten dabei für sich einen Notfallplan, um im Alltag ein Hilfsmittel zur Hand zu haben.

Termin: 28.06.–30.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.436

Spielerisch im Moment sein. Improvisation(stheater) und Spiritualität

Erstaunlich, aber wahr: Die Prinzipien des Improvisationstheaters sind im Kern vielen spirituellen Übungen ähnlich: Es geht um Achtsamkeit für den Moment, um das Annehmen dessen, was gerade ist, und um den Zugang zum Intuitiven (zum Göttlichen?) Beim Improvisationstheater geschieht dies aber nicht primär über Stille und Meditation, sondern über sehr spielerische Übungen. In diesem Kurs geht es dabei weniger ums „Theater spielen“, sondern eher um das Erlernen und Einüben der grundlegenden Fähigkeiten des Improvisierens. Die Übungen machen nicht nur viel Spaß, sie haben auch einen „tieferen Sinn“ und können dabei helfen, mehr Gelassenheit und „Im-Moment-Sein“ in den Alltag zu bekommen sowie konstruktiver und kreativer in der Kommunikation zu werden. Ergänzend wird es Zeiten der Reflexion, der Besinnung und des Austausches geben.

Termin: 28.06.–30.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Thomas Chemnitz
Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.437

Systemische Strukturaufstellungen. Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander

Menschliche Personen haben einen inneren Raum, der nur ihnen direkt zugänglich ist und für den sie als Erwachsene verantwortlich sind: unsere Gedanken, Gefühle, Wünsche, Erinnerungen, Bedürfnisse. Wie können wir gut mit diesem inneren Raum umgehen? Was stärkt ihn, was schwächt ihn? Personen sind nie allein, sondern eingebunden in ein Geflecht aufeinander wirkender Beziehungen. Zugleich sind sie „begrenzt“, um sich von anderen Subjekten unterscheiden und ihr Selbst als solches bewahren zu können. Gutes Abgrenzen erweist sich als Schlüssel, um einerseits Nähe und Bindung zuzulassen, andererseits zu Autonomie und Souveränität fähiger zu sein. Wo gelingt uns gute Begegnung und friedliches Zusammensein? Wo erfahren wir belastende Konflikte? Was sind die Hintergründe? Systemische Aufstellungen machen es möglich, diese Verhältnisse zu beleuchten und zu klären. Sie zeigen Zusammenhänge hinter der Oberfläche und machen deutlich, wo wir in Beziehungen zu anderen stehen. Innere Strukturen bilden oft äußere Situationen ab und umgekehrt. Wir lernen – erlebend – einige Prinzipien unserer inneren und interpersonalen Systeme kennen, die sich aus dem Erfahrungswissen der Aufstellungsarbeit ergeben haben. Wir üben, systemisch wahrzunehmen. Vor allem lassen sich überraschende Lösungswege finden. Die Veränderungen sind nach-

haltig im Alltag wirksam. Wir werden in diesem Kurs mehrere systemische Strukturaufstellungen durchführen. Jede/r Teilnehmende bekommt die Gelegenheit, als „Aufstellende/r“ ein Thema oder eine personale Konstellation, die sie/ihn besonders bewegt, aufzustellen. Die Anzahl der möglichen Aufstellungen während des Seminars ist auf maximal 12 begrenzt. Zum ermäßigten Preis ist es möglich, nur als „Mitgehende/r“ in der Rolle als Repräsentant für die Aufstellungen der anderen teilzunehmen. – Bitte unbedingt schon bei der Anmeldung angeben, ob eine Teilnahme mit oder ohne eigene Aufstellung gewünscht ist!

Termin: 01.07.–04.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 16:00 Uhr (!)

Leitung: Holm von Egidy

Kursgebühr: 290,- € (bei Teilnahme
mit eigener Aufstellung)
180,- € (bei Teilnahme nur
als Repräsentant)

Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.438

Die Fülle in mir selbst entdecken. Ein Seminar für alleinlebende Menschen

Die Statistik zeigt, dass immer mehr Menschen ihr Leben allein führen. Gewollt oder ungewollt gilt es also, die eigene Lebenssituation in die Hand zu nehmen, zu gestalten und zu bewältigen. In diesem Seminar wollen wir uns, im Kreise von Gleichgesinnten, den Hindernissen und Widrigkeiten des Alltags, aber auch den möglichen Chancen und Herausforderungen widmen. Erfahrungen von Abschied und Verlust werden ebenso ihren Platz bekommen wie Ermunterung und Unterstützung. Gemeinsam können Wege eröffnet werden

in Richtung Aufbruch und Stabilität, die persönliches Wachstum fördern und neue Lebensfreude wecken. Ein Seminar, das helfen kann, den Alltag zu verwandeln.

Termin: 15.07.-18.07. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Hinse-Schneider

Kursgebühr: 140,- € Unterkr./ Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.439

Loslassen und weitergehen

Immer wieder muss ich im Lauf meines Lebens Abschied nehmen. Das ist schmerzhaft und gelingt mal mehr, mal weniger gut. Mit einem Verlust umzugehen ist eine große Herausforderung. Dabei kann es um den Abschied von einem geliebten Menschen gehen, um die Trennung in einer Beziehung oder Freundschaft, aber auch um den Abschied von Lebensträumen und Lebensplänen und schließlich auch um den Abschied von der eigenen körperlichen Kraft. Je älter man wird, umso häufiger kann einem diese Erfahrung im Leben abverlangt werden. In diesem Kurs lade ich Sie ein, über die eigenen Erfahrungen mit Verlust und Abschied ins Gespräch zu kommen. Der Blick soll dabei besonders auf das gelenkt werden, was geholfen hat, mit solchen Erfahrungen lebensfördernd umzugehen bzw. neue Strategien zu entdecken. Auch ob und wie der Glaube dabei hilfreich war und was der Glaube an Hilfe schenken kann, soll zur Sprache kommen. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Biblische Impulse, Anleitung zur Meditation, das Gespräch in der Gruppe, Stille Zeiten, kreatives Tun und das gemeinsame Gebet bilden den Rahmen. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 15.07.-19.07. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Thomas Walter
Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./ Verpf.: 280,- €

Kurs 24.440

„Weil uns der Himmel blüht“ – Bewegung und Tanz

Das Wachsen, Werden, Blühen und Reifen entdecken...In Tänzen, Gebärden, Bildern und Texten können wir etwas erahnen und spüren, was sich in uns entfalten kann, was in uns angelegt und zum Ausdruck kommen will. Jesus sagt von den Mohnblumen, den „Lilien des Feldes“, dass sie ohne zu arbeiten prächtig gekleidet dastehen. Ihr Beispiel will uns ermutigen zu einem Leben im Vertrauen, „weil uns der Himmel blüht“. Diesen Himmel in uns zu spüren, in uns zu entdecken, dazu kann uns das Werden und Wachsen in der Natur, in Tanz und Bewegung ermutigen.

Termin: 19.07.-21.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens
Kursgebühr: 130,- € | Unterkr./ Verpf.: 140,- €

Kurs 24.441

Macht der guten Gefühle

Schwierige Zeiten lösen bei vielen Menschen belastende Gedanken und Gefühle aus. Dies führt häufig zu einer verengten Sichtweise und einem Teufelskreis von sich aufschaukelnden negativen Gedanken und Gefühlen. Grübeln und Sorgen verstärken sich. Positive Gefühle hingegen machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen.

Im Seminar beschäftigen wir uns vertieft mit der Kraft und Macht von Gefühlen und Möglichkeiten, auf den eigenen Gefühlshaushalt Einfluss zu nehmen. Sie erlernen viele alltagstaugliche Methoden und Strategien zur Selbststeuerung und Stärkung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft.

Termin: 22.07.-24.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Christin Paul
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./ Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.442

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte



Ab der Mitte des Lebens, oder auch bereits früher, drängen sich in uns wesentliche Fragen auf: War das, was ich bisher gelebt und erlebt habe, alles? Was soll noch kommen? Was ist mir wirklich wichtig? Was hat mich in meinem Leben geprägt? Wer im Innersten und in Essenz ist dieses ICH? Auf der Grundlage der sinnorientierten Seelenheilkunde (Logotherapie und Existenzanalyse) nach dem Wiener Arztphilosophen Viktor E. Frankl (1905-1997) wollen wir bleibende Werte im Leben erfüllen, ganz bei uns sein. Wir tauchen ein in einen Dialog mit uns selbst und einen Dialog mit der Welt. Es geht um die Frage nach dem SINN, dem konkreten Sinn im Augenblick und den Sinn des Ganzen. Der Kurs möchte Impulse geben, Wesentliches in den zu Blick nehmen und den Wert der sinnorientierten Biographiearbeit vorstellen.

Termin: 29.07.-31.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Susanne Grasegger
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./ Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.443

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.403)

Termin: 29.07.–04.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 250,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.444

„Vom Leben erzählen...“

– Biographie und Phantasie.

Schreibwerkstatt – autobiographisches Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Schreiben, Rückschau halten auf das, was uns in unserem Leben bewegt hat, vielleicht einen roten Faden finden, der sich durch das eigene Leben zieht oder vorwärts schauen und auf diese Weise neue Möglichkeiten schreibend ergründen. Vielleicht wollen Sie das Schreiben nur einmal ausprobieren, vielleicht schreiben Sie schon lange. Schreiben ist ein Weg, seiner Kreativität Raum zu geben und mit anderen Menschen die Freude an den eigenen Geschichten oder Gedichten zu teilen. Meditative Übungen werden unser Schreiben vertiefen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Termin: 31.07.–04.08. (Mi–So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.445

Körper der Gnade.
 Emotional Dance Process®
 – Bewegtes Leben I

In Formen und Symbolen verbinden wir uns mit den Möglichkeiten tiefer Erfahrung. Im Vorgang des Gestaltens treffen wir dabei auf Zeit und Raum, auf Vergangenheit und Zukunft, auf Fragen, Unmöglichkeiten und Neues. Wir folgen der schöpferischen Kraft und der ihr innewohnenden Harmonie. Die Methode des Emotional Dance Process® (EDP) wurde von Tiamat S. Ohm aus der künstlerischen Bewegung entwickelt. Neben dem Tanz und der darstellenden Kunst gaben hierfür die Körperpsychotherapie sowie Gestalttherapie und meditative Wege wichtige Impulse. Das Thema wird in den nächsten Jahren jeweils weitergeführt, eine kontinuierliche Teilnahme ist jedoch optional. Die Kurse finden teilweise im Schweigen statt. Vorerfahrungen im EDP sind erwünscht.

Termin: 31.07.–04.08. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Tiamat S. Ohm, Günter Aden
 Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.446

„Lass meine Seele leben“
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.407)

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske
 Kirchberg 8
 97516 Oberschwarzach
www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 05.08.-11.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Eva-Maria Jeske
 Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.447

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den Zeilen zu lesen

Das Labyrinth ist ein altes Kultursymbol für den Weg des Menschen. Symbole erschließen uns tiefe Botschaften in den Zwischenräumen. Auch Märchen erzählen in symbolischer Sprache. Immer geht es um menschliche Erfahrungen, die rätselhaft wirken und der Deutung bedürfen. Was kann man bei „Hänsel und Gretel“ über Generationskonflikte und Teamarbeit lernen? Warum ist der vergessene zweite Teil von „Rotkäppchens“ Geschichte heute so wichtig? Warum verlassen alle 12-jährigen ihre Eltern? Was hat „Rumpelstilzchen“ mit Steuerflucht zu tun, und warum können Küsse keine Frösche verwandeln? In diesem Kurs werden wir das Labyrinth als Wegsymbol kennen lernen und begehen und uns mit verschiedenen Märchen auseinandersetzen. In Impulsen wird zwischen den Zeilen gelesen und die teils überraschenden Botschaften entschlüsselt, die wir längst unbewusst, aber wirksam in uns tragen. Wird uns der verborgene Inhalt der bekannten Geschichten bewusster, können wir dadurch wichtige Lebensqualitäten wie Inspiration, Verständnis, Gelassenheit und Weisheit stärken. Das Programm orientiert sich am Rhythmus des Hauses und den Gebetszeiten der Mönche. Eine lange Mittagspause lädt zum Ruhen und Lesen ein. Wer mag, bitte ein Märchenbuch mitnehmen.

Termin: 08.08.-11.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Gernot Candolini
 Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.448

Schule der Achtsamkeit.
Durch Achtsamkeit zu neuer
Kraft und Energie
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.404)

Termin: 19.08.-21.08. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Christoph Simma
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.449

Feldenkrais – für alle, die zu mehr
Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe
finden möchten!
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.403)

Termin: 19.08.-25.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Klaus-Dieter Moritz
Kursgebühr: 250,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.450

Im Alltag zur Ruhe kommen.
In der Ruhe liegt die Kraft!
(Achtsamkeitsnachmittag)

In unserem ganz gewöhnlichen Alltag sind wir mit den Gedanken oft mehr im Dort und Dann als im Hier und Jetzt. Doch das muss nicht so sein! Durch regelmäßig praktizierte Meditations- und Achtsamkeitsübungen ist es möglich, wieder Zugang zu den inneren Quellen von Kraft und Freude zu haben und mehr in Kontakt mit sich und der Sache zu sein. Gönnen Sie sich einen Wohlfühlnachmittag mit verschiedenen Sitz- und Gehmeditationen sowie Körper- und Wahrnehmungsübungen – weil

Sie es sich wert sind! Eingeladen sind alle, die anhand von Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten. Inhalte: Sitzmeditationen; Gehmeditationen; Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Termin: 22.08. (Do) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,- € | Verpfl.: 6,- €

Kurs 24.451

Wege zur Achtsamkeit in der Schule. Impulse für Konzentration und Ruhe im Klassenzimmer

„Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers.“ (Hubertus Halbfas) – Immer mehr Kinder und Lehrer sehnen sich nach mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag. Es bedarf daher eines bewussten Gegenpols zu der Geschäftigkeit und Schnelllebigkeit unserer Zeit, die auch vor den Kindern nicht Halt macht. Achtsamkeit ist ein zentraler Punkt im Lernprozess, denn nur wer innere Ruhe empfindet und konzentriert bei sich und dem Lerngegenstand ist, kann sich weiterentwickeln und lernen. Gerade in Zeiten von Hektik und Überlastung ist die Übung der Achtsamkeit ein konkreter und effektiver Weg zurück in die eigene Mitte. Meditative Elemente gewinnen daher im Unterricht stetig an Bedeutsamkeit, um Stress bewältigen und innere Anspannungen lösen zu können. Schüler brauchen hierzu vielfältige Anleitungen, Rituale, Hilfen und Impulse. Im Zentrum dieses Kurses steht das Kennenlernen und Erfahren von einfachen, wirkungsvollen Wegen zur Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Ruhe und Stille. Durch diese Impulse und Übungen der Achtsamkeit kann die Qualität des schulischen Lebens

und Lernens nachhaltig positiv verändert werden. Inhalte: die Achtsamkeit der Lehrperson; Leben und Lernen in der Schule; Wahrnehmungs- und Stilleübungen; über Bewegung zur Ruhe kommen; Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber; Mandala-Arbeit; ohne viele Worte; Psychohygiene für Lehrpersonen. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at.

Termin: 23.08.–25.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Christoph Simma
Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.452

Time-Out-Wochenende für Männer.
Zeit zur Besinnung, Raum der
Inspiration

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.427)

Termin: 30.08.–01.09. (Fr-So) / 18.00 bis 13.00 Uhr
Leitung: Dr. Andreas Ruffing
Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.453

Kriegserbe in der Seele
– SINNVolle Auseinandersetzung
und Aufarbeitung

Noch immer leben viele Millionen von Menschen, in deren Seelen die traumatischen Erlebnisse des Zweiten Weltkrieges nachwirken. Längst ist bekannt, dass Traumata an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden. Kriegskinder, deren Kinder und Enkelkinder (ca. 1929 bis 1980) übernehmen diese Traumata zum Beispiel in Form von diffusen und nicht zuordenbaren Gefühlen, die

sich äußern können in Form von Ängsten, Unsicherheit, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Depression, Schuldgefühlen und Scham. Wie gehen Sie mit den transgenerationalen Kriegsfolgen in Ihrer Familie um? Was hat Sie geprägt? Welche Auswirkungen hat die Familiengeschichte auf Ihre eigene Biografie? In Anlehnung an die SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl bietet das Seminar WERT- und SINNvolle Impulse und „Hilfsmittel“, welche die Folgen von Kriegstraumata überwinden helfen können. Neben Theorie-Einheiten, Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit wird das Konzept der „Heilenden Lebensbilanz“ (von Dr. Otto Zsok) vorgestellt.

Termin: 02.09.-04.09. (Mo-Mi) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.454

Wieder Weg unter den Füßen spüren. Wanderwochenende für Trauernde

Mit dem Tod eines geliebten Menschen endet oft plötzlich der gemeinsame Weg, den wir manchmal über Jahre zusammen gegangen sind. Das Ziel, auf das wir so fraglos hin gelaufen sind, hat von jetzt auf gleich seinen Sinn verloren. Wir fühlen uns orientierungslos, haben vielleicht das Gefühl, dass unser innerer Kompass verrückt spielt, sich hin und her dreht, ohne wirklich die Richtung anzuzeigen. Uns wird bewusst: Ab hier ist es nicht mehr unser Weg, sondern nur noch mein Weg, den ich mir neu suchen muss. Jetzt brauchen wir Möglichkeiten, das Geschehene zu begreifen und zu verarbeiten – mit Kopf, Herz und Körper. Daher bietet dieses Seminar:

- gemeinsames Wandern rund um das Kloster Münsterschwarzach mit sinnhaften Weg-Impulsen,
- praktische Ideen zur Trauerbewältigung und Gespräche über die persönlichen Trauerwege,
- geistliche Impulse und die Möglichkeit, an den Gottesdiensten der Abtei teilzunehmen.

Die Impulse, die Gespräche mit den anderen und das gemeinsame Unterwegssein helfen, das, was in der Zeit der Trauer einen Ausdruck sucht, von der Seele zu laufen und Ressourcen (wieder-)zu entdecken, die Kraft spenden, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen.

Termin: 06.09.–08.09. (Fr–So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Marlene Fritsch, Anke Keil

Kursgebühr: 140,- € | Unterkl./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.455

„Liebe-volle Narben“ – Verletzende Lebens- und Glaubenserfahrungen

„Narben auf dem Körper sind Zeichen, dass du gelebt hast. Narben auf der Seele sind Zeichen, dass du geliebt hast.“ – Sie haben verletzende Erfahrungen gemacht? In Beziehungen zu Menschen und zu Gott? Sie leiden noch immer darunter? Und trotzdem – oder gerade deswegen – möchten Sie Ihren Glauben weiterhin als Lebensfundament bewahren oder auf eine neue Basis stellen? In einem diskreten Rahmen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Belastendes an- und auszusprechen; vorgegebene Glaubensvorstellungen und Glaubenssätze/Lebenssätze zu hinterfragen und für sich selber neu zu deuten; Bedeutung zu geben und Sinn. Wenn verletzende Lebens- und Glaubenserfahrungen die Lebensgestaltung und Lebenshaltung beeinflussen, dann gibt es auch Möglichkeiten, einen

versöhnlichen Weg zu finden. Lassen Sie sich darauf ein, einen Blick auf die Narben Ihrer Seele zu wagen. Einzelbegleitung (auf Wunsch) ist Teil des Seminarangebotes.

Termin: 09.09.-12.09. (Mo-Do) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Rudi Sampt, Paula Grünfelder

Kursgebühr: 320,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.456

„Geh in Dein Leben!“

– Elia unter dem Ginsterstrauch

„Wohin Gott uns führt, wissen wir nicht. Wir wissen nur, dass er uns führt.“ (E. Stein) – Die Schnauze so richtig voll haben. Sich als gescheitert erleben. Des Lebens müde sein. Die Lebenskraft gebrochen. Enttäuscht von Menschen und von Gott. Wüstenerfahrungen sind Teil unseres Lebens. Sie lassen uns die Sinnfrage stellen. Fordern uns heraus, uns für den Tod oder das Leben zu entscheiden. Aufzugeben oder aufzustehen und weiterzugehen. Anhand der beeindruckenden Geschichte von „Elia unter dem Ginsterstrauch“ (1 Kön 19,3-8) wollen wir unsere Intuition schärfen, unsere Emotionen zulassen und unsere Ressourcen entdecken, die uns durch Wüstenerfahrungen zur Oase des Lebens führen. Wie Gott sich dabei als derjenige erweist, der uns nicht aufgibt, auch wenn wir uns aufgeben, das erarbeiten wir gemeinsam durch das Teilen unserer Lebenserfahrungen. Einzelbegleitung (auf Wunsch) ist Teil des Seminarangebotes.

Termin: 12.09.-15.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rudi Sampt, Paula Grünfelder

Kursgebühr: 320,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.457**Handlettering und heilige Worte.
Ein spiritueller Kreativkurs**

Handlettering und modern calligraphy bezeichnet Stile der Gestaltung von Schrift und Schriftbild in moderner Form. In diesem Kurs werden die Kunst des Buchstabenzeichnens in Schreib- und Druckbuchstaben mit Brush-Pen und Fineliner sowie die Grundlagen der Komposition mit verschiedenen Schmuckelementen erlernt. P. Zacharias Heyes OSB führt durch Vorträge und Gespräche in die alten Schriftworte der Psalmen ein, die dann mit der erlernten Kunst illustriert werden können. Mit der (freiwilligen) Teilnahme am Stundengebet der Mönche kann sich jeder noch tiefer auf die traditionellen Gebete einlassen. Der Kurs bietet die Chance, sich mit den heiligen Worten der Psalmen individuell auseinanderzusetzen und diese kreativ für sich zu entdecken. Im Preis inkludiert ist ein persönliches Materialpaket mit unterschiedlichen Stiften und Papieren für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, das nach Kursende mit nach Hause genommen werden darf. Dieser Kurs richtet sich gezielt an Einsteiger und Neuanfänger.

Termin: 12.09.-15.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB
 Kursgebühr: 220,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.458**Kraftquelle Lebensvision
(Frauen-Seminar)**

Um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, stellen sich Frauen manchmal selbst hinten an. Und doch ist der Zugang zu den innersten Wün-

schen und Bedürfnissen eine wichtige Kraftquelle, um ein ausgefülltes Leben aus vollem Herzen führen zu können. In den gemeinsamen Tagen im Kloster wollen wir anhand von Bildern intuitiv unser stärkendes und leitendes inneres Motiv finden und formulieren. Unsere Sicht wird durch die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe erweitert. Wir geben und empfangen Inspiration und neue Ideen für eine kraftvolle Lebensvision. Unser Motiv integrieren wir über eine körperliche Verankerung in den Alltag. Die Freiheit, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu leben, verlangt Richtung und Hingabe. Dieses Seminar will ermutigen, beides neu zu finden oder erneut zu bestärken.

Termin: 16.09.-18.09. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Marga Sauter
 Kursgebühr: 200,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.459

Der Weg der Versöhnung – damit Leben neu aufblühen kann

Zu unserem Leben gehören Verletzungen und Enttäuschungen, die meist auch Störungen in der Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst zur Folge haben. Wir erleben – manchmal über lange Zeit – Verstrickungen in Schmerz, Wut, Anklage oder Ohnmacht. Gleichzeitig sehnen wir uns nach neuer Lebendigkeit: Selbstannahme, wohlthuende Nähe in Beziehungen, Lebensfreude und Kraft. Der Weg der Versöhnung und Vergebung lädt ein, die Wunden heilen und in neue Lebensmöglichkeiten verwandeln zu lassen: durch Annehmen und Loslassen, durch Herzensarbeit sowie Hingabe an die größere göttliche Wirklichkeit. Versöhnung und Vergebung als Weg zu neuer Lebendigkeit in der Beziehung zu uns selbst und zu anderen, als Lö-

sung und Geschenk zu erfahren – dazu wollen diese Tage durch Impulse, Übungen, Austausch in der Gruppe sowie Zeiten der Stille beitragen.

Termin: 26.09.–29.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 210,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.460

Weisheit des Glaubens. Ein Seminar mit genussvollen Verkostungen

Ist der Glaube wirklich Torheit, wie Paulus befand? Oder Weg zur Weisheit, wie ein bekannter Psalm meint? Entdecke neue Sichtweisen auf Gott, staune über ihn, vertiefe deine Beziehung zu ihm. Und Skeptikern kannst du durch neu gewonnenen Argumente eine Brücke zum Glauben zeigen. Für alle, denen ihr bisheriges Wissen nicht reicht und die Freude am Genuss haben. Die Getränke, die wir in diesem Seminar genießen, sind teilweise oder komplett alkoholfrei. Wir setzen einen gesunden Umgang mit Alkohol voraus. Unsere Themen:

„Wahrheit“ mit Wein: Gibt es eine objektive Realität? Was meinte Jesus mit „in der Wahrheit sein“?

„Freiheit“ mit Schaumwein: Wie lässt sich der Wert eines Menschen bemessen? Was ist seine Würde? Was bedeutet „Auferstehung“? „Einheit“ mit Tee: Ist Gott eine Person? Wie lässt sich seine Dreifaltigkeit denken?

„Dunkelheit“ mit Whisky/Portwein: Wie kann ein liebender, allmächtiger, allwissender Gott Leid zulassen?

„Schönheit“ mit Cocktails: Was ist an Gott schön?

Termin: 26.09.–29.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dirk Maass, Regina Maass

Kursgebühr: 210,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.461**Der Bruch hin zu Dir**

Leben verläuft selten geradlinig. Es gibt Brüche, gewollte und erlittene Brüche mit der Lebensform, die wir uns erarbeitet haben, auch Brüche mit dem Bild, das wir uns von uns selbst gebildet haben. Immer wieder beinhalten diese Brüche die Chance, dass wir mehr zu dem werden, wie wir in unserer Tiefe und Mitte sind, dass wir in einen Wandlungs- und Erneuerungsprozess eintreten. Die Kraft dieses Prozesses will das Seminar aufnehmen in der Arbeit mit kreativen Arbeitsweisen wie dem „geführten Zeichnen“ (GZ), mit systematischen und selbstreflektierenden Arbeitsansätzen. Die Vielfalt von Märchen und Mythen werden mit ihrem Weisheitsgehalt eine gute Unterstützung für die Selbstreflektion sein. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille. Der fachlich theoretische Hintergrund ist die „Initiatische Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeitsansatz wurde von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt. Die Teilnahme an diesem Seminar setzt die Bereitschaft zur reflektierenden Arbeit an der eigenen Biografie voraus.

Termin: 02.10.-06.10. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.462**Singwoche für alle über 50**

Wer rastet, der rostet. Zum Singen und Musizieren ist man nie zu alt. Eingeladen sind alle, die mit oder ohne Chorerfahrung Freude am Singen einfacher Chorsätze haben. Auf dem Programm stehen Lieder, Kanons, einfache, mehrstimmige, geistliche und gesellige Chorstücke alter und neuer Meister, die schnell ins Ohr gehen. Mit täglich etwa drei bis vier Stunden Singen und der dazugehörigen Stimm- bildung sowie mit Atemtraining und ganzheitlicher Körpererfahrung tun wir Leib und Seele etwas Gutes. Die Stimme als körpereigenes Instrument wird auf besondere Art wahrgenommen und gepflegt. Ein spezieller Akzent wird auf bewusstes Atmen gelegt, das zu einem körperlichen Wohlgefühl führt. Kleine geistliche Impulse, ausgehend von der überwiegend geistlichen Literatur, und die Umsetzung des einen oder anderen Stückes im meditativen Tanz runden das Programm ab. Zum Ende der Woche ist die gemeinsame Abendmusik geplant zum SOLI DEO GLORIA und zu unserer Freude.

Termin: 07.10.-13.10. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe
 Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.463**Lass Schaf und Wolf
zusammen in dir wohnen**

In jedem Menschen leben Wolf und Schaf – ein Kräftefeld, in dem jeder Mensch sich selbst und sein Leben zu verwirklichen hat. Aggression und Ergebung, Aktivität und Passivität, Durchsetzung und Anpassung. Wolf und Schaf wollen gelebt, angenommen und integriert werden. Die Kursarbeit

soll helfen unserem „Wolf im Schafspelz“ und unserem belämmerten Wolf auf die Spur kommen. Dadurch können diese in uns wohnenden Kräfte für unser Leben fruchtbar werden. Folgende Elemente werden uns an dem Wochenende begleiten: Zeiten der Stille, Austausch, Tanzen, kreative Übungen, Bibliodrama-Elemente, Körperübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Termin: 11.10.-13.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich
 Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.464

Mit sich selbst auf Du und Du

Immer wieder sind wir auf der Suche nach uns selbst, auf dem Weg, den vielen Erfahrungen einen Rahmen zu geben, die Polaritäten in uns in Einklang zu bringen, Unbewusstes und Bewusstes miteinander in Beziehung zu bringen ... Das „Geführte Zeichnen“ (GZ), entwickelt von Maria Hippius in Zusammenarbeit mit Karlfried Graf Dürckheim, bietet eine wunderbare Möglichkeit, mit unserem Selbst in ein dynamisches Spiel zu kommen. Es handelt sich um eine Weise, die absichtslos Zeichnungen entstehen lässt, indem innere Impulse aufgenommen und in freien Zeichenbewegungen sichtbar werden. So können wir mit der eigenen schöpferischen Lebensenergie in uns selbst in Berührung sein und zum großen DU hin, zu einer lebendigen Beziehung zu Gott, geführt werden. Schweigen und Austausch in der Gruppe werden uns dabei unterstützen.

Termin: 14.10.-17.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: Br. Pascal Herold OSB,
 Sr. Francesca Hannen OP
 Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.465**Zu innerer Freiheit wachsen**

Perfektionistische und andere Denkmuster und entsprechende Glaubenssätze gehen häufig einher mit einer erlebten Unfreiheit. Dabei ist Freiheit ein zentrales Geschenk des christlichen Glaubens. „Zur Freiheit hat euch Christus befreit“, schreibt Paulus im Brief an die Galater. Doch diese innere Freiheit will auch errungen werden. Der Kurs zeigt einen Weg auf, wie man sich von unfrei machenden Erwartungen anderer lösen und zugleich Nähe und Verbundenheit leben kann, wie also Freiheit und Liebe integriert werden können. Die Verbindung theologischer Impulse und praktischer Übungen aus dem systemischen Coaching soll das Bewusstsein weiten, festgefahrene Denkmuster aufbrechen – und so helfen, zu innerer Freiheit zu wachsen.

Termin: 14.10.–17.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

Kursgebühr: 190,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.466**Geführtes Zeichnen**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.411)

Termin: 18.10.–20.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.467

Tod zur Unzeit.

Ein Kurs für verwaiste Eltern

Ein Kind zu verlieren ist für uns alle ein unbegreifliches Ereignis. Unweigerlich stellt sich die Frage nach dem Warum: Warum ein Kind? Warum mein Kind? Bei der Trauerbewältigung soll uns helfen, nach dem Ziel unserer Trauer zu fragen und spirituelle Wege in der Trauer zu gehen. Im Erfahrungsaustausch und durch Rituale soll nach Hilfen für den weiteren Lebensweg gesucht werden. Beachten Sie bitte: Der Kurs ist nur für Eltern gedacht, die innerhalb der letzten sieben Jahre ein Kind verloren haben.

Termin: 18.10.-20.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.468

Hören wir (auf) unsere innere Stimme?

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass sich etwas stimmig und richtig anfühlt, ohne sagen zu können, warum? Wenn Kopf, Herz und Bauch übereinstimmen: „Ja, ich mache das!“ oder „Nein, ich lasse es!“ Nicht nur bei den großen Entscheidungen des Lebens, sondern auch im Alltag können wir manchmal diese wegweisende Kraft der Intuition erfahren. Woher kommt sie? Ist sie unser Gewissen – oder spricht hier gar der Heilige Geist selbst zu uns? In der Bibel lesen wir von der Stimme des Geistes, von der Stimme Gottes. Und selbst Albert Einstein sagte: „Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener“. In unserer lauten und hektischen Zeit ist es gar nicht so leicht, auf die innere Stimme zu

hören. Was macht uns Mut, sensibler und durchlässiger zu werden für diese feine leise Stimme in unserem Inneren? Der Austausch in der Gruppe, die Ruhe des Klosters sowie Zeiten der Stille können uns helfen, uns wieder mehr der Weisheit unserer Seele zuzuwenden. Sie haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche. Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich – als Teil des Seminars.

Termin: 21.10.–24.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Eleonore Pospiech
Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.469

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.406)

Termin: 25.10.–27.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Christoph Simma
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.470

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.404)

Termin: 28.10.–30.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Christoph Simma
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.471**„Ich schreibe mir mein Leben“
– Biographiekurs – Schreibwerkstatt**

Wer sein Leben aufschreiben oder über eine bestimmte Lebenserfahrung berichten will, steht vor einer schönen, aber großen Aufgabe: Wo fange ich an? Was gehört alles dazu? Wie finde ich den roten Faden? Den richtigen Aufbau? Wie gehe ich mit meinen Erinnerungen um? Wie finde ich den richtigen Ton? Das Seminar bietet konkrete Hilfen, damit Sie das Thema Ihrer Erinnerungen erkennen, die Materialfülle ordnen und einen guten Weg durch den Schreibprozess finden. Dazu machen wir gemeinsame Schreibübungen und tauschen uns darüber aus. Die kreativen Impulse zielen darauf, Ihnen die Möglichkeiten der Gestaltung zu vermitteln, aber auch darauf, Emotionen freizulegen, die Fülle des Gelebten zu erfahren und nicht zuletzt die Freude daran zu spüren, das eigene Erleben schreibend zu gestalten. Es besteht die Möglichkeit, bereits begonnene Projekte und Texte mitzubringen und mit der Kursleiterin zu besprechen. Meditative Übungen helfen, mit dem biographischen Erinnern achtsam umzugehen.

Termin: 30.10.–03.11. (Mi–So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.472**Licht- und Schattenseiten im Spiegel
des Gebärdenspiels**

Die 6 Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und Schat-

tenseiten werden im Spiel der Urgebärden erlebbar. Wir arbeiten an der Bewusstwerdung dessen, was wir alltäglicher Weise meist unbewusst in unseren Gesten, Haltungen und Handlungen zum Ausdruck bringen. Damit zu experimentieren bedeutet, Gewohnheiten und Mechanismen aufzubrechen, mittels derer wir uns Lebendigkeit vom Leib halten. Im Spiel in Beziehung zu kommen mit den eigenen Licht- und Schattenseiten ist eine Quelle von Kraft und Natürlichkeit. Einfache Körperarbeit öffnet den Raum für Präsenz. Das Sitzen in der Stille ist Bestandteil des Seminars und gibt Ausrichtung für die Gebärdenarbeit.

Termin: 31.10.–03.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karl Metzler

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.473

Coaching – ein Instrument für WERT- und SINNVolle Lebensführung

Was ist Coaching? Wie und wann macht es SINN, Coaching anzuwenden? Was ist dabei wichtig zu beachten? Welche Coaching-Methoden eignen sich für welche Themen und Arbeitsbereiche? Coaching kombiniert mit der SINN-Lehre (Logotherapie & Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl, in der Praxis angewandt, unterstützt Sie dabei, sowohl berufliche Projekte als auch Ihr privates Leben menschlicher und SINNVoller zu führen. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des klassischen Coachings, bekommen Coaching-Methoden an die Hand und üben diese ein. Sie lernen, wie Sie Coaching-Elemente mit in Ihre alltägliche Lebensführungs-Praxis integrieren können. Durch Wissensvermittlung, Übungen, Austausch und Selbst-

reflexion entwickeln Sie Ihre eigene Persönlichkeit weiter.

Termin: 04.11.–06.11. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.474

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.403)

Termin: 04.11.–08.11. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,- € | Unterkr./Verpfl.: 280,- €

Kurs 24.475

Wie geht Vergeben?

– Die heilende Kraft der Vergebung

Unverletzt zu leben ist eine Illusion. Jeder Mensch trägt Beziehungsverletzungen in und mit sich. Nicht bewusste Verletzungen können zu einer Art „innerer Vergiftung“ führen, zu Groll, Zorn, Unbarmherzigkeit, Härte und Ungerechtigkeit, denn die Verletzung wird unbewusst weiter gegeben. Was dann? Für den erfahrenen Arzt, Neurologen und Psychotherapeuten Dr. Konrad Stauss hatte Vergebung einen „spirituellen Grund“. Er sah in ihr einen Schlüssel und eine Voraussetzung für gelingende Beziehungen und ein biblisches Kernthema. Er entwickelte einen Vergebungsweg in mehreren Schritten, um sich der eigenen Verletzung bewusst zu werden, damit umzugehen und sie heilen zu lassen. Nach Konrad Stauss ist

Vergebung ein innerseelischer Weg, auf dem die Last der Nichtvergebung abgelegt wird und die Wunde ins Leben integriert werden kann. Dies ist mitunter ein langer, schmerzlicher Weg. Vergebung ist kein Tun. Ich kann vergeben wollen, mich einlassen auf den innerseelischen Weg; allein bewirken kann ich Vergebung nicht. Sie ist Geschenk. Der vergebungsbereite Mensch empfängt die Vergebung. Dafür braucht es einen anderen Raum als den alltäglichen. Stauss nennt ihn den „Heiligen Raum“. Die Kursinhalte basieren auf den von Stauss entwickelten systematisierten Phasen des Vergebungsweges, der christlich-spirituelle und psychotherapeutische Inhalte verbindet. Eine psychische und physische Stabilität sowie die Fähigkeit, sich in die Perspektive des Menschen, der die Verletzung verursachte, hinein zu begeben, sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

Termin: 07.11.-10.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Beate Fritsch

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.476

Sei gut zu Dir! Einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst entwickeln

Oft stellt sich der Gedanke an Selbstfürsorge erst dann ein, wenn gar nichts mehr geht. Kleine Auszeiten zur Entspannung haben in solchen Situationen meist nicht die gewünschte Wirkung. Vielmehr wäre es wichtig, einen fürsorglichen Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu einem festen Bestandteil des Alltags werden zu lassen. Im Kurs arbeiten wir vorrangig mit der „Konzentrativen Bewegungstherapie“. Ihr wahrnehmungs- und handlungsorientierter Ansatz ermöglicht es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und wohl-tun-

de Möglichkeiten zu entwickeln, gut und fürsorglich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 08.11.-10.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karin Hartwig

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.477

Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.411)

Termin: 15.11.-17.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 100,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.478

Energiequelle Fasten.

Loslassen, innehalten, neu leben

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.413)

Termin: 25.11.-01.12. (Mo-So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 24.479

Ikebana, der Blumenweg (Herbstkurs)

Der Friedens- und Freiheitstraum des Propheten Jesaja hat ein ganzes Volk in der Dunkelheit von Unterdrückung und Unfrieden vor der Verzweiflung

bewahrt. Sein Traum kann auch uns in unserer friedlosen Zeit Mut und Hoffnung schenken. Auch das Ikebana – der Blumenweg genannt – beinhaltet die Suche des Menschen nach seinem persönlichen Lebensweg, einem Lebenslicht, das ihm auf seinem Weg hell leuchten möge. Insbesondere die Dunkelheit und Stille der bevorstehenden Adventszeit lädt uns zu dieser Suche ein. Spirituelle Impulse und Zeiten der Stille sollen uns dabei unterstützen und im Ikebana den Umgang mit Pflanzen als Teil der Schöpfung wieder neu zu erfahren und bewusster zu leben. Mitzubringen ist eine Garten- oder Ikebanaschere sowie ein Schreibblock und Bleistift.

Termin: 26.11.–01.12. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Hans-Peter Boor
Kursgebühr: 200,- € (inkl. Blumengeld)
Unterk./Verpfl.: 350,- €

Kurs 24.480

Träume – Das Leben verstehen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.410)

Termin: 06.12.–08.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.481

Wege zu mir selbst

– Selbstcoaching für mehr SINN im Leben

Wie kann ich so leben, wie es meiner Natur entspricht? Wie kann ich mein Potenzial ausschöpfen und Freude leben? Die SINN-Lehre (Logotherapie

& Existenzanalyse) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching sind die Basis für dieses Seminar. Sie bekommen Hintergrundwissen aus der Lehre von Viktor E. Frankl und Grundlagen aus dem klassischen Coaching, Coaching-Methoden und Tipps mit an die Hand, die Sie gut für sich nutzen können. Coaching kann Denkprozesse beschleunigen, komplexe Zusammenhänge aufzeigen, Klarheit und WERTvolle Erkenntnisse liefern. Die Methoden des Selbstcoachings, die Sie lernen und einüben, können Ihnen bei der Bewältigung von Konflikten, bei der Betrachtung Ihrer Lebensumstände und der Veränderung von Verhaltensweisen helfen. Sie lernen sich besser kennen und WERTschätzen – für mehr SINN in Ihrem Leben. Das Seminar besteht aus Wissensvermittlung, Austausch und Übungen.

Termin: 09.12.-11.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE

Die Führungsgrundsätze, die der hl. Benedikt vor 1.500 Jahren aufgestellt hat, sind heute noch aktuell. Aus seinem Geist heraus wollen wir – Mönche der Abtei Münsterschwarzach und befreundete Referent:innen, Therapeut:innen und Trainer:innen – Menschen, die in beruflicher Verantwortung stehen, Anregungen, Inspirationen und fundierte Unterstützungen für eine konstruktive Bewältigung der Herausforderungen ihrer Arbeit geben. Dabei geht es immer auch um die spirituellen Quellen, aus denen wir schöpfen. Der hl. Benedikt ist überzeugt: Nur der vermag andere gut zu führen, der sich selber führt; der bereit ist, sich in ehrlicher Selbsterkenntnis der eigenen Wahrheit zu stellen und sie von Gott verwandeln zu lassen. Die Werte, die Benedikt in seiner Regel voraussetzt, machen unser eigenes Leben wertvoll und geben auch der Firma, in der wir arbeiten, ihren Wert. Werte sind Quellen, aus denen wir unsere Kraft schöpfen. So laden wir Menschen mit Führungsaufgaben ein, sich der eigenen Quellen bewusst zu werden, um durch ihre Führungsaufgabe in den anvertrauten Menschen Leben zu wecken.

P. Anselm Grün OSB

Kurs 24.501

Menschen führen – Leben wecken

Der hl. Benedikt hat für den Cellerar, den wirtschaftlichen Leiter einer Abtei, Führungsgrundsätze aufgestellt. Dabei geht es zuerst darum, dass der, der andere führt, sich selbst gut führt, dass er Eigenschaften in sich entwickelt, die seine Führungsaufgabe unterstützen. Und er soll gut auf

seine eigene Seele achten, auf seine Gefühle und Stimmungen und auf seinen Leib. Führen heißt für Benedikt: dienen, dem Leben dienen, Leben hervorlocken in den Menschen. Wie das gehen kann, wollen wir in Vorträgen, im Austausch in der Gruppe und in meditativen Übungen entdecken.
Gleicher Kurs: 24.505.

Termin: 24.01.-26.01. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.502

Handeln mit Herz und Verstand. Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt

„Glaubwürdige Lebensführung“ fasst zusammen, was der hl. Benedikt von Abt und Cellerar, den leitenden Verantwortlichen einer Abtei, erwartet (vgl. RB 2; 31). Er setzt eine Persönlichkeit voraus, die sich in Amtsführung und zwischenmenschlichem Umgang durch nüchtern-souveräne Besonnenheit und verlässlich-dienstbereite Warmherzigkeit auszeichnet. Ein solcher Mensch vermag die Angelegenheiten der klösterlichen Gemeinschaft „mit Herz und Verstand“ effizient zu gestalten (*rationabiliter cum humilitate*). Doch wie gelangt man zu einem solchen authentischen Führungsstil? Basierend auf den jahrhundertlang bewährten Prinzipien der Benediktusregel erschließt dieser Kurs gangbare Wege, um das eigene Leben und Unternehmen werte- und sinnorientiert zu gestalten und dabei auch angesichts der oft widersprüchlichen Anforderungen des Führungsalltags stabil und handlungsfähig zu bleiben. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, die Tiefe der eigenen Persönlichkeit auszuloten und die Rolle als Führungskraft zu be-

leuchten, die eigenen Stärken und Werte klarer zu erkennen und erfolgserprobte Tools zu erlernen, mit denen sich herausfordernde Situationen konstruktiv bewältigen lassen. In einem abwechslungsreichen Mix aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, fundierten Techniken des mentalen Trainings und Impulsen einer achtsamkeitsbasierten Spiritualität vermittelt dieser Kurs aufschlussreiche Informationen, kraftvolle Erfahrungen und wirksame Methoden, um aus einer positiven Grundhaltung heraus sich selbst, seine Mitarbeiter und sein Unternehmen auf den Weg echter Zufriedenheit und gesunden Wachstums führen zu können.

Termin: 05.02.–07.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.503

In den Frieden führen. Orthogonale Führung in einer chaotischen Welt

Wann ist es sinnvoll am eigenen Wissen festzuhalten und wann ist es sinnvoll es loszulassen? Wann ist es sinnvoll zu bleiben und wann ist es sinnvoll zu gehen? Orthogonale Selbstführung nutzt gleichzeitig sowohl Wissen und Nichtwissen als auch Gemeinschaft und Entkopplung zur Befriedung des eigenen Lebens. Die Geschichte der Wüstenväter ist die Suche nach der passenden Balance aus Loslassen und Festhalten. Der eigene Friede wurde durch die Flucht aus der Gesellschaft in die Askese vergrößert. Die Sehnsucht nach Frieden ist weiterhin brandaktuell, verschollen scheint das Bewusstsein, dass JEDER Mensch die Möglichkeit hat, sein eigenes Leben zu befrieden. Das eigene Wissen, Konflikte, Nachrichten können in die

Sackgasse der Mutlosigkeit führen. Wer jedoch den Raum der unendlichen Möglichkeiten für sich entdeckt hat und sein Handeln an der Schlüssigkeit mit seinem Umfeld ausrichtet, befriedet sein Leben, seine Beziehungen und die Gesellschaft. In diesem Führungsseminar lernen Sie, was orthogonale Führung ist, wie Sie absichtlich die unendlich große Ressource „Nichtwissen“ für ein friedvolles Leben nutzen und warum dieser Weg in eine friedvollere Gesellschaft führt.

Termin: 26.02.-28.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Daniel Juling

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,-€

Kurs 24.504

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

Situationsanalyse, Zieldefinition, Positionierung und Ausrichtung, Ressourcen und Potenziale, Zielerreichung – ständig „hantieren“ wir mit diesen Begriffen. Durch das praktische Tun und den intuitiven und meditativen Charakter des Bogenschießens können diese bekannten Begriffe neu wahrgenommen und für die jeweils eigene Situation interpretiert werden. Intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, benediktinische Impulse, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unseren Einkehrtagen für Führungskräfte. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen.

Gleiche Kurse: 24.516; 24.526.

Termin: 26.02.-28.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.505

Menschen führen – Leben wecken

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.501)

Termin: 11.03.–13.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.506

Auf der Suche nach dem inneren Gold. Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

Es gibt Zeiten, da verliert das Leben seinen Glanz und seine Freude. Aufgaben und Beziehungen, die uns verzaubert haben, wirken schal und müde. Begriffe wie Midlife-Krise, Burnout sind ein Versuch, dies zu beschreiben. Um nicht auszubrennen, müssen wir in uns das innere Gold suchen, das unsere Seele hell macht und unserem Leben und unserem Arbeiten Glanz verleiht. Wir brauchen den Zugang zur inneren Kraftquelle, die nie erschöpft, weil sie unerschöpflich ist. P. Anselm Grün OSB wird täglich Vorträge halten und für Gespräche zur Verfügung stehen. Geistige und geistliche Impulse, Zeiten der Stille, des Gebetes, praktische Tipps für die Arbeit und den Führungsalltag. kreative Übungen und Zeiten in der Natur begleiten uns auf der Suche nach dem inneren Gold. Bitte bringen sie regenfeste Kleidung und Schuhwerk mit.

Gleicher Kurs: 24.521.

Termin: 18.03.–20.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.507

Stille.Macht.Entscheidung!

eXtra für junge Führungspersonen: Achtsam, bewusst und entschieden die neue Führungsaufgabe erfüllen

„Frisch, fromm, fröhlich, frei...“, so starten besonders junge und neue Führungspersonen in ihre neu zuerkannte Verantwortung. Ob als Jungunternehmer:in, neue:r Teamleiter:in oder frisch gewählte:r Vorgesetzte:r. Ein Segen ist das oft genug für den Dreiklang von Person, Umfeld und Unternehmen. Viel Energie ist im Spiel und es gilt „Maß und Ziel“ nicht aus den Augen zu verlieren, um Führung als entscheidenden Dienst am Menschen zu begreifen. Der Kurs lädt zu einem dreidimensionalen Weg ein, der vor allem ausgehend von den individuellen Gefühlen und Bedürfnissen sowie nötigen Kompetenzen folgende drei Wirklichkeiten in den Blick nimmt und zur Erfahrung werden lässt:

1. Stille als Ressource, Resilienz und Rekreation erfahren
2. Macht als Optimismus, Offenheit und Ohnmacht erkennen
3. Entscheidung als Sicherheit, Salutogenese und Selbstschutz erleben

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird sich seiner personalen und spirituellen Entscheidungskompetenz bewusst und kann sie auch im Arbeitsalltag reflektierter, direkter und angemessener umsetzen. Die Benediktusregel sowie der Rhythmus mit dem „Leben der Mönche“ wird zudem eine bewährte Inspirationsquelle sein, um nachhaltig in „Führung“ zu gehen.

Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die begonnen haben, besondere berufliche Verantwortung und eine neue Leitungsaufgabe zu übernehmen.

Termin: 08.04.–10.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Bernd Keller, Karolin Schmitt
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.508

Resilienz und Spiritualität – vom Arbeitsstress zur Herzensruhe

Der Alltag belastet; der Stress steigt; das Lebenstempo beschleunigt sich. Kräfte schwinden. Wie stärke ich meine Widerstandskraft? Kraft von innen schöpfen und für sich selbst sorgen – das ist die Absicht dieses Kurses. Sie lernen ein Resilienzkonzept kennen und wenden es auf Ihren Alltag an. Sie suchen mehr Raum für Ihre innere Lebenskraft. Der benediktinische Lebensstil hilft, die Kunst engagierter Gelassenheit zu üben: Einkehr und Engagement stärken uns im Alltag. Spirituelle Impulse, Zeiten des Schweigens und der Meditation wie auch der Austausch mit anderen dienen dazu, zur Ruhe zu kommen und Benedikts Erfahrung innerer Stärke auf Ihren Alltag zu übertragen.

Termin: 22.04.–24.04. (Mo–Mi)
14:00 (!) bis 16:30 Uhr (!)
Leitung: Dr. Peter Abel
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 146,- €

Kurs 24.509

Die Begegnung mit dem Lebendigen. Mit Pferden lernen

Manchmal sind die Dinge zu einfach, Fragen zu oft gestellt, Antworten zu oft gehört, als dass sie uns in der Tiefe berühren. Dann braucht es ein

Innehalten, ein Verweilen, eine neue Erfahrung, um den erweiterten Blick zu gewinnen. In diesen Tagen wollen wir nach dieser neuen Sicht Ausschau halten und mit Hilfe der Wahrnehmung eines wohlwollenden und ehrlichen Partners – dem Pferd – nach Themen fragen: Führen und geführt werden, Begegnung zulassen und Begegnung ermöglichen, Ich und Du, rufen und gerufen werden, Raum geben, Grenzen setzen, neu sehen und gesehen werden ... In der Begegnung mit dem Lebendigen werden wir in einfachen, achtsamen Übungen mit Pferden, im persönlichen Gespräch, in Impulsen aus der heiligen Schrift und von den Vätern, in Zeiten der Stille und im Gebet eine neue Sichtweise erspüren und nähern uns vielleicht dem Ungehörten und Unsichtbaren in uns, den Mitmenschen, der Schöpfung in meinem Leben, auf meinem Weg mit Gott. P. Anselm Grün OSB wird jeden Tag Vorträge halten und für Gespräche zur Verfügung stehen. Alle Einheiten, die mit Pferden stattfinden, sind von einer erfahrenen Pferdetrainerin geführt und begleitet. Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht Voraussetzung, allein die Bereitschaft sich auf neue Erfahrungen einzulassen und der Respekt und der achtsame Umgang mit dem Lebendigen. Bringen Sie bitte Kleidung mit, die sich für den Reitstall eignet (stabile Schuhe, Kleidung zum Wechseln).

Termin: 14.05.-17.05. (Di-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler
 Kursgebühr: 800,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.510**Wertschätzend führen –
ein anderer Blick auf uns und unsere
Mitarbeiter**

Aus welchen Wurzeln schöpfen wir Kraft für unsere Arbeit? Stehen wir derzeit an einem guten Platz? Was ist aus unseren Wurzeln an Qualifikationen und Kompetenzen gewachsen? Was treibt uns an? Während uns die Beantwortung dieser Fragen schon für uns selbst manchmal schwer fällt, machen wir uns über unsere Mitarbeiter und ihre Wurzeln, ihr Wachstum und ihre Früchte oft viel zu wenig Gedanken. Woher nehmen sie ihre Kraft? In welcher Lebensphase befinden sie sich? Wie kann ich Störungen wahrnehmen und wie gehe ich damit um? Der erste Heilungsschritt des Blinden aus Markus 8,22ff. führt zu seiner Aussage: „Ich sehe Menschen, als sähe ich Bäume umhergehen“. In diesem Kurs schärfen wir unseren Blick auf uns selbst und unser Verhalten als Führungsverantwortliche ebenso wie auf die von uns Geführten, sodass wir unsere Aufgabe „scharf sehen“ und unsere Führung neu gestalten können. Wir gestalten den Kurs mit Vorträgen, Einzel- und Gruppenarbeit, gestalterischen Übungen und persönlichen Gesprächen.

Termin: 31.05.–02.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sabine Müller, Stefan Müller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.511**Zeit für Veränderung.
Beruf und Berufung im Einklang**

Viele Menschen suchen nach beruflicher Neuorientierung. Die Neuorientierung ist das Einschlagen einer Richtung, die sich im Laufe des Berufslebens

mehrfach entwickeln, aber auch gänzlich verändern kann. Berufliche Neuorientierung ist damit zur Normalität unseres Lebens geworden. In einem Umfeld der Unberechenbarkeit wird es immer wichtiger, seinen eigenen Weg zu finden, die Aufgabe zu erkennen, die innere Befriedigung schafft und dem Leben einen ganz persönlichen Sinn gibt. Dieser Kurs gibt Impulse, die eigene Berufung zu erkennen, unabhängig zu werden von der Beurteilung durch andere und die Überzeugung zu gewinnen, etwas Wertvolles in sich zu tragen und schaffen zu können.

Termin: 03.06.-05.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.512

New Work is Inner Work. Eine nährende Quelle in Zeiten des Umbruchs

In komplexen Zeiten wie den aktuellen erkennen wir klarer denn je, wie wichtig Einkehr und Verbindung sind. Ein Blick nach innen wirkt Wunder. Gerade in Zeiten, in denen alte Strukturen aufbrechen und Homeoffice- bzw. Remote-Work und Video-Calls zum Alltag werden, in denen Folgen des Social Distancing und der Megatrends unser Arbeitsleben bestimmen, versiegt augenscheinlich jede Diskussion über Work-Life-Balance. Wir sind in einer Phase der Agilität und des fluiden Daseins angekommen, die so viel wie nie ermöglicht, aber gleichzeitig auch viel Gewohntes auflöst. Darum ist gerade jetzt die Innenschau als Unternehmen so wichtig, um Ressourcen zu erkennen und optimal zu nutzen: Die wichtigste Quelle ist und bleibt der Mensch. Durch die Wertschätzung und den richtigen Einsatz der jeweiligen Persönlichkeit erblüht

jedes Unternehmen. Wenn ein Unternehmen Kraftort ist, werden sich Freude am Tun, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Qualität und Wertschöpfung gewissermaßen als Nebeneffekte entwickeln. Die Unternehmenskultur ist das Bindeglied zwischen all den Herausforderungen und Zielen. Ein gesundes System wirkt wie eine nie endende, vitalisierende Quelle. Mit diesem Kurs wollen wir Führungskräfte einladen, dem Dreiklang „Mensch.Raum.System“ nachzuspüren und Veränderung im eigenen Umfeld zu initiieren.

Termin: 10.06.-12.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Yvonne Maisch, Simone Lang
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.513

Konfliktbewältigung und Emotionen. Arbeit und Konflikt



In unserer Arbeit stoßen wir immer wieder auf Konflikte. Doch oft werden Konflikte vermieden, verleugnet, verharmlost. Doch dann gärt es untergründig weiter. Und ungelöste Konflikte lähmen die Gruppe. Wir wollen im Blick auf die biblische und benediktinische Tradition untersuchen, wie wir Konflikte in einer guten Weise lösen können. Konflikte können zur Chance werden, kreativere Lösungen in den Blick zu nehmen. Da die Kursleiter aus verschiedenen Kulturen kommen, wollen wir auch unterschiedliche Weisen der Konfliktlösung in Europa und Asien anschauen.

Termin: 12.06.-14.06. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.514**Andere führen und für sich selbst sorgen**

Wer Verantwortung für andere übernimmt, muss auch verantwortlich mit sich selbst umgehen. Wir können auf Dauer unsere Führungsaufgabe nur dann gut bewältigen, wenn wir gut für uns selbst sorgen. Im Kurs sollen Wege aufgezeigt werden, wie wir gut für uns sorgen, damit uns die Führungsarbeit weiterhin Spaß macht.

Termin: 19.06.-21.06. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.515**Führen mit Werten**

Werte machen nicht nur das Leben wertvoll, sondern auch eine Firma. Firmen, die mit Werten führen, haben langfristig mehr Erfolg. Wer Werte schätzt, der schöpft auch finanzielle Werte. Denn ohne Werte zu leben und zu arbeiten, macht das Leben und das Miteinander wertlos. Wir wollen uns über die Werte der griechischen Philosophie und der christlichen Tradition austauschen und nach konkreten Wegen suchen, wie wir sie in unserem Führungsverhalten berücksichtigen können. Impulse, Austausch und Meditationen wollen uns die Werte auch erfahren lassen.

Gleiche Kurse: 24.524.

Termin: 24.06.-26.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.516

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.504)

Termin: 08.07.–10.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.517

Mut zur Entscheidung

Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Egal, ob es sich dabei um alltägliche Entscheidungen handelt oder um solche, die das ganze Leben verändern können. Wir wollen auf die Hindernisse eingehen, warum wir Entscheidungen vor uns herschieben. Und wir wollen auf die Bedingungen schauen, wie wir uns so entscheiden können, dass es Gottes Willen entspricht und für unseren Weg heilsam ist. Vorträge, Austausch und Übungen wollen uns in die Kunst, Entscheidungen zu treffen, einüben.

Termin: 10.07.–12.07. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,-€

Kurs 24.518

Kloster auf Zeit für Führungskräfte

Leben, arbeiten und Menschen führen nach der Regel des hl. Benedikt: Kloster auf Zeit für Männer in beruflicher Verantwortung. Wie leben Mönche? Wie arbeiten sie im Kloster? Wie führen sie sich

selbst und andere Menschen? In diesem Kurs lernen Sie die Lebens-, Arbeits- und Führungskultur der Benediktiner kennen. Impulse aus der Praxis und Tradition der Mönche sowie gemeinsamer Austausch regen an, neue Perspektiven einzunehmen. Der Kurs findet teilweise in den inneren Räumen der Klausur statt. Sie leben ein Wochenende wie die Mönche im Rhythmus des „bete und arbeite und lies“ (*ora et labora et lege*), im Wechsel von Seminareinheiten, Stille und Gebetszeiten. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Termin: 11.07.-14.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.519

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt

Die Welt steht Kopf – und wir mitten drin. Globale Entwicklungen wie der Klimawandel, eine Pandemie oder die Digitalisierung machen auch und gerade nicht vor Unternehmen und anderen Organisationen Halt. Wie können Werte und Sinn hier als Orientierung für Denken, Fühlen und Handeln dienen? Dieses Seminar legt die Grundlagen der Werte- und Sinnorientierung durch die Bedeutung des Menschenbildes für die Zusammenarbeit und Führung im Team sowie die Diskussion von Sinn der Arbeit und Sinn in der Arbeit. Thematische Impulse spannen den Bogen von Werteverwirklichung im Arbeitskontext über Flow-Erfahrungen bis hin zur Bedeutung von bewussten Entscheidungswegen und achtsamem Zuhören. Praxisorientierte Studien, konzeptionelle Grundlagen der Logotherapie & Existenzanalyse und wissenschaftliche Erkenntnisse dienen als Basis für interaktive

Sessions, die ausreichend Raum für persönliche Reflexion und Übungen in Kleingruppen lassen. Dieses Seminar richtet sich an Unternehmer:innen, Führungsnachwuchs und Führungskräfte, die in Wirtschaftsunternehmen, Institutionen und jeder Form unternehmerischer Organisation tätig sind. Gleicher Kurs: 24.525.

Termin: 23.08.–25.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.520

Komme, was da wolle. Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag



Im Alltag erleben wir uns zuweilen fremdbestimmt, gesteuert von äußeren Einflüssen, die uns nicht selten anfechten, ob im Beruf, in unseren Beziehungen, auf unserem Lebensweg. Und das, was wir Glück nennen, fühlt sich manchmal an wie Ebbe und Flut. Es kann dann geschehen, dass wir verleitet sind, andere Menschen, Widerfahrnisse oder das Schicksal für das Hin und Her verantwortlich zu machen. Dabei geht es ein Leben lang darum, reifer zu werden und die Dinge so zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen – mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen. Also eine innere Weite und Unabhängigkeit zu erlangen. In diesen Tagen wollen wir uns Zeit nehmen, auf uns selbst zu schauen und auf unser Leben und zu fragen, wie wir ein Stück reifer und gelassener werden können. Impulse aus der Heiligen Schrift und aus der Benediktusregel, Stille und Zeit für sich selbst, Gespräche, kreative Übungen, Singen und der Aufenthalt in der Natur wollen uns dabei unterstützen. Wir werden uns an zwei Tagen in den Klosterbetrieben der einfachen Handarbeit

widmen. Bitte Arbeitskleidung und Schuhe für draußen mitbringen.

Termin: 12.09.–15.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 210,- €

Kurs 24.521

Auf der Suche nach dem inneren Gold.
 Was mich inspiriert, mir Kraft gibt
 und neue Wege zeigt
 (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.506)

Termin: 23.09.–25.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
 Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,
 Erwin Sickinger
 Kursgebühr: 370,- € | Unterkr./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.522

Türöffner. Schlüsselbund für
 ein achtsames Leben.
 Wider die kleinen Vergesslichkeiten
 im geistlichen Alltag

Wer kennt das nicht? Man macht eine wertvolle Erfahrung oder hat eine tiefe Erkenntnis und möchte etwas davon im Alltag umsetzen. Doch kaum ist man zurück im Getriebe des Alltags, so verblasen die Eindrücke und sind schnell vergessen, wie ein verlegter Schlüssel, den man eben noch in der Hand hielt. Das ist die eine Seite. Die andere Seite ist die, dass das, was uns in der Tiefe berührt, nie vergessen werden kann und immer da ist. Es braucht nur einfache Erinnerungshilfen, wie wir uns im Alltag an die entdeckten Kraftquellen erinnern und wertvolle Erfahrungen wieder nutzbar

machen – eben den „verlegten Schlüssel“ wiederfinden. Dazu will dieser Kurs Anleitung geben: in kurzen Impulsen, kreativen Übungen, Zeiten des Gebets, der Stille und des Gesprächs. P. Anselm Grün OSB wird jeden Tag zu Vorträgen dabei sein. Wir werden uns auch im Freien aufhalten. Deshalb bitte gutes Schuhwerk und regenfeste Kleidung mitbringen.

Termin: 07.10.–09.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB,

P. Christoph Gerhard OSB,

Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.523

Genug ist besser als Zuviel! Führen mit dem rechten Maß

Der Umgang mit den eigenen Werten und mit denen des Unternehmens erfordert von Chefs und Führungskräften den Weg in die persönliche Mitte und gleichzeitig eine große Offenheit nach außen. Dieser „Spagat“ kann zu Erschöpfung und Überforderung führen. Der Kurs soll einen Raum eröffnen, in dem anhand der Kardinaltugend der Mäßigung der benediktinische „Führungsstil“ dargestellt wird. Die drei „Räume“ (Arbeitsraum, Raum der Stille und der kreativ-inspirierende Zwischenraum) sowie moderne Methoden mit Begegnung und Bewegung greifen dies auf und regen an, das Persönliche und Spirituelle in den beruflichen Alltag zu integrieren. So werden Sie ausgeglichener und erfolgreicher sich selbst und andere führen und leiten.

Termin: 28.10.–30.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.524**Führen mit Werten**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.515)

Termin: 13.11.-15.11. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.525**Werte- und Sinnorientierung in der
Wirtschafts- und Arbeitswelt**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.519)

Termin: 25.11.-27.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.526**Zielgerichtet handeln durch
meditatives Bogenschießen**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 24.504)

Termin: 25.11.-27.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.527**Menschen aufrichten! Gelingende
Kommunikation im Team**

Schauen Sie hinter Ihre Sprachkulissen und überprüfen Sie Ihre Kommunikation, besonders mit den Menschen, mit denen Sie viel Zeit verbringen! Sie

wollen die Arbeitsatmosphäre verbessern und gerade mit schwierigen Teammitgliedern besser zurechtkommen? Mit Feingefühl und Esprit, guter Technik und dem nötigen Wissen zu den unterschiedlichen Menschentypen werden Sie in Zukunft „Menschen aufrichten“. Freuen Sie sich auf die Entdeckung Ihrer eigenen Sprache und Ihrer Verhaltensmuster. Öffnen Sie sich für Ihre Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen, mit deren je eigenen Gefühlen und Verhalten. Richten Sie sich und andere auf, damit Sie in Gesprächen, Sitzungen und bei Arbeitsaufträgen mehr Freude an der gemeinsamen Arbeit haben!

Termin: 09.12.-11.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 24.528

Die Qualität des Weiblichen in der Führung



Frauen führen auf ihre eigene Weise. Sie kopieren nicht die Männer mit ihrem Führungsstil, sondern entwickeln eine eigene Qualität des Führens. In diesem Kurs wollen wir den Frauen Mut machen ihre eigenen Stärken beim Führen einzusetzen, und sich den Herausforderungen zu stellen, denen Frauen ausgesetzt sind. Und es geht darum, für sich selbst gut zu sorgen. Dabei lernen wir auch von den Frauen in Asien, die oft mehr Vertrauen in ihren weiblichen Führungsstil haben als Frauen in Deutschland. Gerade der Austausch zwischen den Frauen soll die Teilnehmerinnen ermutigen, ihren eigenen Führungsstil zu leben. Von den Erfahrungen, die jede schon in ihrer Führungsaufgabe gemacht hat, können auch die andern profitieren. Neben den inhaltlichen Impulsen und dem Aus-

tausch in Gruppen wollen wir auch in Übungen die Qualitäten des Weiblichen in der Führung erleben.

Termin: 16.12.-18.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

„Münsterschwarzacher Sternstunde“

Während einer Stunde ist die Klostersternwarte geöffnet. P. Christoph Gerhard OSB und Uwe Schultheiß geben Einblicke zum aktuellen Sternhimmel. Bei klarem Wetter ist auch ein Blick durch die Teleskope möglich.

Die „Münsterschwarzacher Sternstunde“ findet an den folgenden Donnerstagabenden jeweils von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr statt:

30.11.2023 (Do) / 19:00 bis 20:00 Uhr

21.12.2023 (Do) / 19:00 bis 20:00 Uhr

18.01.2024 (Do) / 19:00 bis 20:00 Uhr

14.03.2024 (Do) / 19:00 bis 20:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

Ort: Parkplatz Fair-Handel, Abtei Münsterschwarzach

Spende erbeten

Junges Münsterschwarzach

Junges Münsterschwarzach ist der Oberbegriff für Angebote der Abtei, die sich speziell an junge Erwachsene richten. Junge Mönche und ein Team aus Ehrenamtlichen bieten verschiedene Formate an. Jede:r ist willkommen. Nähere und je aktuelle Informationen finden sich unter www.junges-muensterschwarzach.de sowie auf Facebook und Instagram unter „Junges Münsterschwarzach“.

Silvester-, Oster- und Pfingstkurs (von 16 bis 30 Jahren)

Dreimal im Jahr gibt es den „klassischen“ Kurs für junge Erwachsene. Neben erfahrungsbasierten Workshops und gemeinsamen Gottesdiensten bieten sie die Gelegenheit, mit Mönchen und Kursleiter:innen ungezwungen ins Gespräch zu kommen, ob beim gemeinsamen Mittagessen oder auch im Rahmen von Einzelgesprächen. Junge Glaubende haben hier die Chance, Menschen im gleichen Alter kennenzulernen, die ebenfalls offen und auf der Suche nach dem Mehr sind.

Zu Silvester liegt der Schwerpunkt auf Workshops entlang eines Kursthemas und der langen Silvesternacht. Der Osterkurs konzentriert sich auf den Weg der Karwoche und feiert intensiv Liturgie. Pfingsten ist der Kurs, um ins Gespräch zu kommen, untereinander, mit dem Abt, mit Missionaren und Mönchen aus aller Welt.

Silvesterkurs: 29.12.2023–01.01.2024

Osterkurs: 27.03.2024–31.03.2024

Pfingstkurs: 17.05.2024–20.05.2024

Nichtverdienende zahlen grundsätzlich 70,- € und Verdienende 90,- €. Wir finden aber immer eine Lösung. Um die Kursgebühr gering halten zu können, ist die Unterbringung einfach mit soliden Faltbetten in Klassenzimmern des Egbert-Gymnasiums. Vollpension, auch vegetarisch oder vegan. Anmeldung unter <https://www.junges-muensterschwarzach.de/kursanmeldung>!

Klausenkurse (von 14 bis 30 Jahren)

Neu gibt es dieses Jahr zwei Wochenendkurse, die in der Münsterklausur stattfinden. Eine Gelegenheit zum Ausspannen, in Kontakt zu Mönchen zu kommen, sich frei auszutauschen. Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit der KJA Mainfranken statt.

Kleiner Kloster-Kochkurs: Austausch beim Salatputzen, mit Mönchen Gemüse schnippeln, Koch-Basics und neue Gerichte kennenlernen: **28.06.–30.06.2024.**

Spielkinder-Kurs: Neue Spiele kennenlernen, ungezwungen eine gute Zeit verbringen, einfach mal fallenlassen: **18.10.–20.10.2024.**

Die Münsterklausur bietet je vier Dreibett- und Vierbettzimmer. Wir teilen uns in geeigneter Weise auf. Vollpension von Freitagabend bis Sonntagmittag, auch vegetarisch oder vegan. Nichtverdienende zahlen grundsätzlich 70,- € und Verdienende 90,- €. Wir finden aber immer eine Lösung. Maximal 28 Teilnehmer:innen. Anmeldung unter <https://www.junges-muensterschwarzach.de/kursanmeldung>!

Kurs 24.259**Spirituelle Lifehacks (bis 40 Jahre)**

Manchmal gibt es Momente im Leben, auf dem Berggipfel oder plötzlich, mitten in der Nacht, die zeigen: Da muss mehr sein! Diese Grundstimmung kann ich nicht herstellen. Spiritualität heißt wohl aber, in meinem Leben für diese Momente Platz zu machen. Mönche stellen sich der Spannung zwischen dem spirituellen Machenwollen und dem Ergriffensein. Sie erproben täglich, wie Spiritualität ganz konkret gehen kann. Wenn man so will, sind sie Spezialisten für spirituelle Lifehacks. Br. Wolfgang Sigler OSB bringt ein ganzes Set an Ideen mit, von Handy-Spiritualität über kreatives Müde-sein bis zu den ganz großen Fragen. Entscheidend sind aber die Themen, die in unserem Gespräch auftauchen. Wie schaffe ich es, dieses Mehr in meinem Alltag stärker werden zu lassen? Wo finde ich Sinn? Welche Routinen tun mir gut? Dieser Kurs findet von Freitagabend bis Sonntagmittag im Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach statt. Die Anmeldung erfolgt regulär im Gästehaus der Abtei (über das Formular hier im Heft oder die Homepage) → Kurs 24.259.

Termin: 04.10.-06.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 140,- € (entfällt für Nichtverdienende)

Unterk./Verpfl.: 140,- €

Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit

*Der Kurs zum Er-Wachsen und Weiterwachsen
zwischen 30 und 45 Jahren*

Das Angebot von „Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit“ richtet sich an Erwachsene zwischen 30 und 45 Jahren und bietet spirituelle Kurse an. Diese finden statt (1) über die Kar- und Ostertage, (2) zu Pfingsten, (3) zum Jahreswechsel sowie (4) für Familien. Unsere Kurse orientieren sich am benediktinischen Leben und am Tagesrhythmus und Stundengebet der Mönche. Im Sinne von „*ora et labora et lege*“ (bete und arbeite und lies) und Einander-Dienen übernimmst du als Kursteilnehmende:r Verantwortung für verschiedenen Aufgaben in der Gemeinschaft. Die thematische Arbeit in den Gruppen bietet die Chance der intensiven Begegnung mit dir selbst, mit anderen und mit Gott. Dies geschieht auf unterschiedlichste Weise, wie zum Beispiel durch Gebet und Körperübungen, Tanz und Bewegung, kreatives Tun und Singen, Stille und Meditation, Reflexion und Austausch. In dieser Gemeinschaft kannst du Stärkung und Orientierung erfahren und neue Lebendigkeit in dir wecken. Weitere Elemente sind Impulse und Vorträge sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Mönchen der Abtei.

Für alle EaK-Kurse ist eine **verbindliche Anmeldung über die EaK-Homepage www.erwachsen-auf-kurs.de erforderlich**. Möglich ist dies erst nach Freischaltung des Kurses (etwa 2–3 Monate vor Kursbeginn) unter der Rubrik „Online-Anmeldung“.

Jährliche Veranstaltungen:

(1) Osterkurs

Ganz eintauchen in die Kar- und Ostertage, den Tod und die Auferstehung in dir erleben, durch die Liturgie mit den Mönchen, die Arbeit in den Gruppen, Gespräche und persönliche Besinnung. Das Mysterium dieser Heiligen Tage kann dir neue Kraft geben für dein Leben.

Termin: **27.03.–31.03.2024 / 18:00–15:30 Uhr**

EaK wird 20 und das möchten wir feiern! Es besteht die Möglichkeit, bis Ostermontag (01.04.2024) nach dem Frühstück zu bleiben.

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 240,- € inkl. Unterkunft und Verpflegung (EZ-Zuschlag 20,- €); ggf. Kosten für Verlängerung bis Ostermontag (s. Anmeldung)

(2) Pfingstkurs

„Komm, Schöpfer Geist!“ In den Pfingsttagen wollen wir uns dem schöpferischen Geist Gottes öffnen, in Begegnungen und Gesprächen, in der Natur, im Gebet und im Mitfeiern der Liturgie, im Singen, Tanzen und Kreativsein. Lass dich ein auf Gottes heiligen, heilenden Geist.

Termin: **17.05.–20.05.2024 / 18:00–12:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 180,- € inkl. Unterkunft und Verpflegung

(3) Silvesterkurs

Das vergangene Jahr bewusst abschließen und das neue Jahr offen begrüßen. Der Jahreswechsel ist ein Übergang, den wir besonders in den Blick nehmen durch die Gruppenarbeit und die lange liturgische Silvesternacht, ein Erlebnis, das uns durch das ganze neue Jahr begleitet.

Termin: **29.12.2024–01.01.2025 / 18:00–13:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,- € inkl. Unterkunft und Verpflegung
(EZ-Zuschlag 20,- €)

(4) Familienkurs - Familie und Kloster

Lebensgemeinschaften und Lebensformen begegnen sich in den Tagen des Kurses. Gemeinsam wagen, erleben, probieren wir „Neues“ aus, als Elterngruppe, in altersgemäßen Kindergruppen und als große Gemeinschaft. So finden wir neue Freunde und machen Erfahrungen, die zur Quelle der Stärkung im Alltag werden.

Termin: **01.08.–05.08.2024 / 16:00–14:00 Uhr**

Leitung: Familienkurs-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 280,- € pro Familie
inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Weitere Infos auf
www.erwachsen-auf-kurs.de und unter der
Telefonnummer: 09191 1306630.**

Rücktritt:

Falls du nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung.

Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

- bei Absage zwischen 4 Wochen und 3 Tagen vor Kursbeginn 50,- €,
- bei Absagen innerhalb der letzten 3 Tage vor Kursbeginn berechnen wir die gesamten Kurskosten.

Der Kursplatz ist auf andere Personen nicht übertragbar.

WER

Hier finden Sie
alle Referenten mit ihren Kursen:

A **Abel, Irmgard**, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, lebt und arbeitet als Lehrerin in Hildesheim. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich mit benediktinischer Spiritualität im Alltag. 24.242; 24.269.

Abel, Peter, geb. 1960, Dr. theol, verheiratet, Diakon, Autor. Als Seelsorger im Bistum Hildesheim tätig. Reiche Erfahrung in Beratung, Aus- und Fortbildung und Kursarbeit; viele Jahre in Führungspositionen. Schwerpunkt: benediktinisches Leben und Arbeitswelt. 24.242; 24.269; 24.508.

Aden, Günter, geb. 1955, Dipl.-Theol., Familientherapeut, autorisierter Trainer im Emotional Dance Process®. 24.445.

Alpargin, Melike Nihan, geb. 1980, Dr. phil., Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Sprachlehrerin, Theaterwissenschaftlerin, begeisterte Tänzerin (Tango, Kizomba, Salsa, Zouk) und Coachin für Tänzer. 24.230; 24.244.

Amann, Manuela, geb. 1981, Ergotherapeutin; Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK); Trainerin für Empathie, emotionale und mimische Intelligenz (Emotional Care Management). 24.203; 24.239; 24.261.

Amrehn, Katharina, geb. 1983, verheiratet, eine Tochter, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung, Student of Ikebana. 24.426.

Auer, Joachim, Lehrbeauftragter der Hochschulen Aalen und Neu-Ulm; Systemischer Coach/Business-Coach und Trainer mit Supervision (IHK Schwaben); Team Management Systems – Akkreditierter Trainer für das TMS-Profil; Trainerausbildung bei der Akademie für Geschäftserfolg/Tübingen; PERSOScreen-Zertifizierung; Ausbildung der Ausbilder nach der Ausbildereignungsprüfung der AEVO; Mitarbeiter- und Führungsverantwortung für Innendienst-/Vertriebsteams; 25 Jahre Erfahrung als Coach und Trainer (<https://power-vom-auer.de>). 24.205; 24.264.

B **Bargel, Barbara**, geb. 1993; Studium des Gymnasiallehramts Anglistik/Katholische Theologie und des Magisters Katholische Theologie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Neutestamentliche Exegese (JMU Würzburg), Lehrtätigkeit und Dissertationsprojekt in der Neutestamentlichen Wissenschaft. 24.240; 24.243.

Baum, Manuel, geb. 1986, Heilerziehungspfleger, anerkannter Trainer im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Multiplikator für das GfK-Kinderprojekt „Giraffentraum“. 24.239.

Beez, Thaddäus OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2006, Krankenpfleger und Gärtner. 24.238.

Behr, Rainer, geb. 1953, Mag.Theol., langjährige pastorale Tätigkeit auf regionaler, Bistums- und Bundesebene, u.a. in der Lebens- und Krisenberatung der Internetseelsorge (KAMP der Deutschen Bischöfe), Grafiker, Sakralfotograf u.a. in der Umsetzung theologischer Projekte und Ausstellungen (www.sacralphoto.de). 24.137.

Beirer, Georg, Dr. theol., Dipl.-Päd. (Univ.), Moraltheologe, freiberuflich in eigener „Praxis für therapeutische Theologie, pastorale Supervision und geistliche Begleitung“. 24.226.

Beutel, Helmut, geb. 1940, Studium der Sozialwissenschaft, Psychotherapie und Kriminologie, Psychotherapeut, Coach, Supervisor. 24.506; 24.509; 24.521.

Binder, Hagen, Architekt und Künstler, Lehrtätigkeit im freien Zeichnen an der TU München. Seit 2003 als Planer und Gestalter intensiv mit der Abtei Münterschwarzach verbunden. In dieser Zeit verstärkte sich die Erfahrung, dass jegliches Tun eine spirituelle Dimension hat im schöpferischen Umgang mit dem Wahrgenommenen und Gelebten. Aus dieser Sicht heraus entstand die besondere inhaltliche Konzeption dieses Kurses, der seit 2019 stattfindet. 24.307.

Boehncke, Anna Katharina, Studium der bildenden Kunst, staatl. anerkannte Krankenpflegerin, Studium der Psychologie, Mitarbeiterin in der Klinik für Tu-

morbiologie in therapeutischer Arbeit und in Forschung, therapeutische Arbeit für psychosomatische Medizin in der Rhein-Juraklinik, Mitarbeit in der Hochschulambulanz für klinische Psychotherapie und Abschluss als psychologische Psychotherapeutin. Arbeit in eigener Praxis. Anna Boehncke ist Mutter zweier Kinder und verheiratet mit Karl Metzler. 24.431.

Boor, Hans-Peter, geb.1947, verheiratet, zwei Kinder, seit vielen Jahren Referent in der Kunst des Ikebana (KIKU-Schule Düsseldorf und IKENOBO-Schule). 24.417; 24.479.

Bruns, Thomas, geb. 1966, Dipl.-Theol, Pastoralreferent, langjährige Erfahrung in der Gemeindepastoral, seit 2017 in der Schulpastoral tätig, Personenzentrierter Berater (Grundstufe), Hobbyfotograf, Hobbymusiker, Exerzitienenerfahrungen: u.a. Fußwallfahrten, ignatianische Exerzitien, Internetexerzitien. 24.137.

Bürklin, Nina, geb. 1987, Dr., promovierte Betriebswirtin (Fokus: Nachhaltigkeit) mit Erfahrung als Kommunikationsexpertin im In- und Ausland. Aktuell Geschäftsführerin einer Organisation zur Förderung von Achtsamkeit. Therapeutin für Logotherapie & Existenzanalyse mit Angeboten zu Resilienz, Krisenbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf Basis von sinnorientierten Einzelgesprächen, Workshops oder Business-Coachings (www.wertundsinn.de). 24.234; 24.271; 24.519; 24.525.

Candolini, Gernot, geb. 1959, Mag., Labyrinthbauer, Seminarleiter Buchautor und Direktor der evangelischen Montessorischule in Innsbruck. 24.447.

Ceming, Katharina, Prof. DDr., Professorin an der Universität Augsburg sowie freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Studium der katholischen Theologie und Germanistik an der Universität Augsburg, Promotion im Fach Philosophie, Habilitation mit einer Studie zur mystischen Theologie in Christentum, Hinduismus und Buddhismus. Autorin zahlreicher Bücher wie „Verbotene Evangelien“, „Sorge dich nicht um morgen“ u.a. (www.quelle-des-guten-lebens.de). 24.272.

Chemnitz, Thomas, geb. 1963, verheiratet, 2 Töchter. Schauspieler, Trainer für Improvisation. Mitbegründer des Berliner Improvisationstheaters „Die Gorillas“. 24.436.

D Deglmann, Volker, freiberuflicher Musiker wohnend in Köln, studierte in Mannheim, Amsterdam und New York. Die gewonnenen Ideen und Erfahrungen setzt er in verschiedenen Bands, vom Duo bis zur Big Band, um. Seit 2017 ist Volker Deglmann Dozent an der Hochschule für Musik Saar. 24.232.

Domek, Sr. Johanna OSB, geb. 1954, Ordenseintritt 1974, mit Unterbrechung von 1986–2010; Priorin der Benediktinerinnen vom Hl. Sakrament in Köln-Raderberg. 24.206; 24.233; 24.268.

Dufner, Meinrad OSB, geb. 1946, Ordenseintritt 1966, Priester, Künstler, Seelsorger, Buchautor, Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus der Abtei Münsterschwarzach. 24.120; 24.129; 24.149; 24.160.

E Eckardt, Ulrich, geb. 1970, verheiratet, ein Sohn, sechs Sternenkinder, wohnhaft in Nordhessen, Dipl.-Sozialpädagoge, Ökonom für Personalmanagement, freiberuflich tätig als systemischer Familientherapeut und Supervisor sowie Leiter einer Jugendhilfeeinrichtung, Begleiter bei Visionssuchen für Männer. 24.136.

Eckrich, Martina, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Bildungsreferentin, psychotherapeutische und Geistliche Begleiterin mit eigener Praxis (HPG), Bibliodramaleiterin. 24.236; 24.401; 24.463.

Eichelbauer, Christa, Psychol. Psychotherapeutin (TP) in freier Praxis, Yogalehrerin (BYV), Tangolehrerin und Geschäftsführerin bei Xperience Tango. 24.125.

F Fabini, Eva, Kirchenmusikerin und erfahrene Musikpädagogin. 24.251

Fischer Daniel, freier Wissenschaftsjournalist für Astronomie und Raumfahrt. In seinem Astronomie-Blog „Skyweek“ berichtet er reich bebildert über neue Erkenntnisse und wissenschaftliche Debatten. 24.211.

Fritsch, Beate, geb. 1950, approbierte psychologische Psychotherapeutin; 43 Jahre Berufserfahrung u.a. in einem heilpädagogischen Kinderheim, einer suchtherapeutischen Einrichtung, einer Psychosomatischen Klinik sowie in eigener Praxis; Aus- und Fortbildungen in Verhaltens-, Gestalt- und Schematherapie; Mitglied im „Netzwerk Vergebung und Versöhnung“ nach Dr. Konrad Stauss. 24.475.

Fritsch, Marlene, geb. 1972, studierte Theologie und Germanistik und arbeitete anschließend einige Jahre in einem Verlag. Seit 2008 ist sie selbstständige Lektorin und Autorin und lebt in ihrer Heimatstadt Trier. Zudem ist sie zertifizierte Wanderführerin und Trauerbegleiterin. 24.421; 24.454.

Funke, Margit, geb. 1947, Körpertherapeutin, berufsbegleitete Fortbildung „Tanz – QiGong – Zazen“ mit Prof. Hilda-Maria Lander; „Tanz der Gegenwart“; Body-Mind Centering; Authentic Movement mit Wilma Vesseur; Herzkriegerinnen, ganzheitliches Lehr- und Lerntraining für Frauen; Co-Abhängigkeitsarbeit; seit 2004 Kursarbeit „Erwachsen auf Kurs“ in der Abtei Münsterschwarzach. 24.139.

G Geiger, Jakobus OSB, geb. 1955, Ordenseintritt 1981, Dipl.-Theol., Töpfer, TZI-Ausbildung, war 12 Jahre lang Leiter des Gästehauses der Abtei Münsterschwarzach; reiche Kurstätigkeit in Kontemplation. 24.102; 24.104; 24.105; 24.108; 24.111; 24.115; 24.119; 24.121; 24.124; 24.130; 24.132; 24.134; 24.135; 24.144; 24.146; 24.150; 24.154; 24.156; 24.159; 24.161; 24.165; 24.168; 24.169.

Gerhard, Christoph OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1987, Priester, Geschäftsführer der Vier-Türme GmbH, Klosterverwalter, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 24.211; 24.227; 24.238; 24.265; 24.276; 24.518; 24.520; 24.522.

Grabowski, Angela, geb. 1968, Unternehmerin, Seminare/Begleitung, SINN-Lehre nach Viktor E. Frankl – Logotherapeutin/DGLE®, Persönlichkeits-/SELBST-Entwicklung, Transgenerationale Weitergabe von Trau-

ma/„Kriegserbe“, SINN-therapeutisches Coaching (www.angela-grabowski.de). 24.430; 24.453; 24.473; 24.481.

Grasegger, Susanne, geb. 1979, zertifizierte Logotherapeutin DGLE®; Dozentin am Süddeutschen Institut für Logotherapie & Existenzanalyse; Beratung und Begleitung in persönlichen (Lebens-)Krisen und Umbruchsituationen, in Phasen körperlich-seelischer Erschöpfung und bei empfundener Sinn-Leere; begleitete Biografie-Arbeit und Unterstützung bei Prozessen der Persönlichkeitsentwicklung (www.sinn-spuren.de). 24.442.

Grün, Anselm OSB, geb. 1945, Ordenseintritt 1964, Priester, Dr. theol., Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus, Schriftsteller, Vortrags- und Kurstätigkeit im In- und Ausland. 24.106; 24.201; 24.204; 24.215; 24.217; 24.218; 24.225; 24.237; 24.249; 24.266; 24.270; 24.274; 24.278; 24.434; 24.467; 24.501; 24.505; 24.506; 24.509; 24.511; 24.513; 24.514; 24.515; 24.517; 24.521; 24.522; 24.524; 24.528.

Grünberger, Isaak OSB, geb. 1964, Priester, Dipl.-Sozialpädagoge (FH). 24.413; 24.478.

Grünfelder, Paula, geb. 1964, ausgebildete Behindertenbetreuerin, Counselor Professional, Trauerbegleiterin; begleitet Menschen in unterschiedlichen Krisensituationen; zusammen mit Rudi Sampt hat sie die Dienstleistungsplattform „Trauernetzwerk Südtirol“ aufgebaut. 24.455; 24.456.

Grützner, Felix, geb. 1964, Dr. phil., Kunsthistoriker, Tänzer und Choreograf, langjährige Tätigkeit in der Hospizarbeit und Palliativversorgung als Trainer und Referent (www.lebenstaenzer.de). 24.248; 24.408.

Günther, Teresa, geb. 1964, Buchhändlerin, Töpferin. 24.302; 24.304; 24.305; 24.306; 24.310; 24.313.

H **Haas, Kim Isabell**, geb. 1987, Gesundheits- und Bewegungswissenschaftlerin, Zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin, Unternehmensberaterin für Kommunikation und HR-Prozessoptimierung, Referentin für Stressmanagement und Gesundheit. 24.221.

Hampel, Kerstin, geb. 1969 in Coburg, besuchte dort das musische Gymnasium und studierte nach dem Abitur in Erlangen Theologie und Germanistik. Sie unterrichtet an einem Fürther Gymnasium die Fächer Deutsch, Evangelische Religionslehre und Schulpsychologie. 24.210.

Hannen, Sr. Francesca OP, seit 1983 Missions-Dominikanerin, Erzieherin und Sozialpädagogin, begleitet junge Geflüchtete bei ihrer Berufsausbildung, Geistliche Begleiterin, Bibliodrama- und Bibliologausbildung, Bildungs- und Seminartätigkeit u.a. in interkulturellen und interreligiösen Kontexten, lebt als Missions-Dominikanerin in der „JETZT-Gemeinschaft“ in München. 24.236; 24.401; 24.463; 24.464.

Hartwig, Karin, geb. 1968, Sozialpädagogin, Therapeutin für „Konzentrierte Bewegungstherapie“ (KBT), Sozialtherapeutisches Rollenspiel (ASIS) (www.karin-hartwig.de). 24.208; 24.476.

Heckel, Noach OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 2002, Priester, Dr. iur. utr., Dr. iur. can., Prof. für Kirchenrecht an der Theologischen Fakultät Trier, seit 1999 auf dem kontemplativen Weg. 24.133; 24.138; 24.170.

Hemmerlein, Birgit, geb. 1971, Gestaltpädagogin (IGB), Gestalt- und Pastoralberaterin (IGB) in eigener Praxis; Kinesiologin; christlich-spirituelles Coaching; Oblatin der Abtei Münsterschwarzach. 24.254.

Herold, Pascal OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1991, Priester, 1999–2002 Missionar in Tansania, Prior der Abtei Münsterschwarzach, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 24.131; 24.143; 24.246; 24.464.

Hesse, Benedikt, geb. 1982, professioneller Drummer, Studienaufenthalte u.a. am Drummer's Collective, New York; zahlreiche Projekte, Sessions, Konzerte und Tourneen national und international (<https://benedikthesse.com>). 24.232.

Heyes, Zacharias OSB, geb. 1971, Dipl.-Theol., Ordenseintritt 2000, Priester, Jugendarbeit, Notfallseel-

sorge, Geistliche Begleitung im Gäste- und Recollectiohaus, Kursarbeit. 24.114; 24.148; 24.151; 24.166; 24.213; 24.301; 24.302; 24.303; 24.304; 24.305; 24.308; 24.312; 24.410; 24.418; 24.457; 24.480.

Hinse-Schnidder, Ursula, geb. 1951, zwei Kinder, ehemals Diözesanreferentin in der Frauenseelsorge, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (FPI). 24.438.

Holl, Carolin, geb. 1978, verheiratet, zwei Kinder; Logopädin seit 2002, praktisch therapeutisch und lehrend tätig. Zertifizierte Weiterqualifikation in katholischer Theologie (Grund- und Aufbaukurs der Domschule Würzburg), Bibliologin; neben der logopädischen Tätigkeit freiberuflich in der Bildungsarbeit junger Erwachsener im Rahmen des „FSJ“ im Bistum Rottenburg-Stuttgart; stetige Weiterbildung in ganzkörperlicher Atem- und Entspannungsarbeit, Sprecherziehung und Stimmbildung. 24.229.

Holzamer, Sr. Cornelia OSB, geb. 1966, Ordenseintritt 1996, Benediktinerin vom Heiligsten Sakrament in Köln-Raderberg, Studium der Religionspädagogik an der KFH Mainz, Erzieherin, Gestaltpädagogin nach Albert Höfer am IGW, Einzelbegleitung, Arbeit mit Gruppen im Bereich der Gestaltpädagogik. 24.254.

Holzmann, Carola, geb. 1954, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Mentorin für pastorale Dienste, Supervisorin (DGSv), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Oblatenrektorin der Abtei Münsterschwarzach. 24.140; 24.164; 24.206; 24.233; 24.268.

Hüttemeister, Susanne, Prof. Dr., Leiterin des Zeiss-Planetariums und Dozentin am Astronomischen Institut der Ruhr-Universität Bochum. 24.211.

Illner, Karlheinz, geb. 1966, MBA, verheiratet, drei Kindern, er begleitet Familienunternehmen, die wirtschaftlich und menschlich erfolgreich sein möchten. Schwerpunkte sind dabei die Entwicklung einer ressourcenorientierten Unternehmenskultur, die Klärung von Konflikten und die Übergabe an die nächste Generation; Autor des Buches: „Purpose, Sinn und Werte – Das

„Warum?“ als Leuchtturm in der digitalen Transformation“ (2021, Haufe Verlag). 24.405; 24.415.

Ilnicki, Anja, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Lehrbeauftragte an der Leibniz Universität, Zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MSBR) und Achtsames Selbstmitgefühl (MSC). 24.163.

Jäger, Eva Maria, Prof. Dr., Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Tübingen (Verhaltenstherapie), Qigong-Lehrerin (ASS), Lehrbeauftragte an Universität und Hochschule (<https://www.evamariajaeger.de>). 24.214.

Jeske, Eva-Maria, geb. 1958, verheiratet, eine Tochter; Krankenschwester, Hebamme; Christliche Psychotherapie IGNIS – Akademie für Christliche Psychologie, Kitzingen; Heilpraktikerin ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie, praktizierend seit 1998. 24.407; 24.425; 24.446.

Jörg-Kaluza, Melanie, verheiratet, Theologin, Pastoralreferentin und Diözesanrichterin bei der Diözese Würzburg sowie Coach und DISG-Trainerin (www.consilio.jimdo.com). 24.523; 24.527.

Juling, Daniel, geb. 1969, Maschinenbauingenieur, Coach, Trainer, Speaker, Vordenker in der Nutzung von „Nichtwissen“ (<https://daniel-juling.com>). 24.503.

Kaluza, Michael, verheiratet, Theologe, Philosoph, Lingua Eterna Mentor, Theologischer Referent bei den Erlörschwestern in Würzburg sowie Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Amerikanische Chiropraktik in eigener Praxis (www.rhoen-chiropraxis.de). 24.527.

Kamp, Sabine, geb. 1961, Dipl.-Theol. und Pastoralpsychologin, Krankenhausseelsorgerin in Berlin. Atempädagogin, Ausbildung am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann-Huber. 24.157.

Kamper, Madeleine, geb. 1968, Dr. med., Ärztin, Psychotherapeutin und zertifizierte MBSR-Trainerin, Gründerin des Zentrums für Achtsamkeit und Resilienz

in Regensburg. Leitet Seminare in MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) und engagiert sich für die Integration von Achtsamkeit im Bildungssystem, gibt Trainings für Schüler:innen an Grundschulen und weiterführenden Schulen und ist Mitbegründerin der Initiative „Mindful Students Regensburg“ zur Resilienzförderung von Studierenden. 24.158.

Kandler-Schmitt, Barbara, geb. 1965, Apothekerin und Gesundheitsredakteurin mit den Schwerpunkten Prävention und Ernährungsberatung. Zusatzausbildungen in geistlicher Begleitung, Meditationsanleitung und zur Wortgottesdienstleiterin. 24.216; 24.255.

Keil, Anke, geb. 1981, studierte Theologie und Allgemeine Rhetorik. Nach einigen Jahren als Lektorin in einem Verlag ist sie heute als Trauerbegleiterin im Hospiz und Projektentwicklerin für das Trauerpastorale Zentrum in Esslingen tätig und lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Esslingen. Nachdem 2015 eine Tochter still geboren wurde, gründete sie zusammen mit ihrem Mann eine Selbsthilfegruppe für frühverwaiste Eltern und ließ sich zur Trauerbegleiterin ausbilden. 24.421; 24.454.

Keller, Bernd, geb. 1972, M.A., verheiratet, drei Kinder, Master of Ethical Management, Dipl.-Religionspädagoge (FH), zertifizierter Disg Trainer, Ehe- und Familienseelsorger in der Diözese Würzburg sowie freiberuflicher Coach mit „pro sitt – UnternehmensCoach, TEAMentwickler, Personal Coach“, Bad Kissingen. 24.507; 24.523.

Keller, Petra, geb. 1971, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin (IGB), Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe, freiberuflich tätig als Coach und Trainerin rund um Stressbewältigung und psychosoziale Gesundheit (www.puresleben-coaching.de). 24.253; 24.435.

Kemmerer, Frank, geb. 1980, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Familientherapeut, Positiver Psychotherapeut, Life Coach,

systemischer Supervisor, tätig im Arbeitsfeld Erziehungsberatung, Fortbildungen für Fachkräfte der Jugendhilfe im Bereich Suizidprävention. 24.231.

Kissel, Ann-Kathrin, geb. 1984, Dipl.-Kauffrau, Business Coachin & Mentaltrainerin, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), langjährige Managementenerfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen (www.kunstdeswandels.de). 24.202; 24.241; 24.502.

Kleer, Joachim, geb. 1970, Achtsamkeitslehrer für MBSR und Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Langjährige Zen-Praxis. Theologe und Organisationsberater mit Ausbildungen in Gesprächspsychotherapie, NLP und systemischem Coaching; arbeitet als interner Berater im Bistum Trier. 24.109; 24.118; 24.126.

Klößner, Stefan, geb. 1958, Dr. theol., Professor, KMD, Studium der Musik, Musikwissenschaft und katholischen Theologie in Essen, Wien, Münster und Tübingen. 1992-1999 Leiter des Amtes für Kirchenmusik (Diözesanmusikdirektor) Rottenburg-Stuttgart. Seit 1999 Professor für Gregorianik und Liturgik (seit 2009 Musikwissenschaft/Geschichte der Kirchenmusik) an der Folkwang Universität der Künste Essen. 24.209; 24.247.

Körner, Gero, als Botschafter der Klang-Kultur vermittelt der Pianist Gero Körner mit Stilgefühl und Taktbewusstsein zwischen den musikalischen Welten. Er ist ein gefragter Sideman und Gast-Solist für renommierte Künstler aller musikalischen Disziplinen. Seit 2010 ist er Lehrbeauftragter für Klavier an der Folkwang Universität der Künste, Essen (www.gerokoerner.com). 24.232

Korber, Tessa, geb. 1966, Schriftstellerin, bürgerlich Dr. Tessy Klier, Studium: Neue Deutsche Literatur und Geschichte. Seit 1998 Historische Romane, Kriminalromane bei Eichborn, Rowohlt, Lübbe, Aufbau und btb. Außerdem erschien ihr Bericht über das Leben mit ihrem autistischen Sohn. Seminare zu literaturgeschichtlichen Themen, kreativem und autobiographischem Schreiben. 24.251; 24.420; 24.444; 24.471.

L **Lang, Simone**, geb. 1970, eine Tochter, Expertin für New Work, Changemanagement und Kommunikation, Diplom Kauffrau (International Business Studies), 20 Jahre Berufserfahrung in Marketing, Vertrieb, Business Development, Coaching und Consulting in der IT-, Start-Up- und Architektur-Branche in KMU und Konzern. Teilnehmerin am internationalen Nachwuchs-Führungskräfteprogramm und Nachwuchsförderkreis bei der Siemens AG. Verlagsdirektorin CUBE Magazin München sowie Key Account Management, Co-CEO MAISCH+LANG, Co-Founder Who Made My Space, Initiative für faire Architektur. 24.512.

Levenig-Erkens, Elisabeth, war viele Jahre als Sozialpädagogin und Eheberaterin tätig. Nach Ende der Berufstätigkeit zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, u.a. bei Dr. Gabriele Wosien, Friedel Kloke-Eibl, Nanni Kloke, Hilda-Maria Lander und Martin Scheiwiller. 24.440.

M **Maass, Dirk**, geb. 1966, verheiratet, Dipl.-Betriebswirt, Religionsphilosoph und Genießer. Initiator, Autor und Dozent der „Catech’eria – Philosophie mit Genuss“ (<https://catecheria.org>). 24.460.

Maass, Regina, geb. 1961, verheiratet, Dipl.-Geologin, Imageberaterin, Dozentin, Coachin, Heilpraktikerin ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie mit Schwerpunkt „Vergebung und Schuldbewältigung“ (<https://catecheria.org>). 24.460.

Mager, Rosi, geb. 1961, Medizinisch-Kaufmännische-Assistentin (MKA), gepr. Fastenleiterin (DFA/UGB). 24.413; 24.478.

Maisch, Yvonne, geb. 1977, verheiratet, drei Kinder; Berater, Mentor und Speaker für INSPIRATIONAL LEADERSHIP durch INNER WORK. Geschäftsführerin von MY SOURCE© und der MAISCH+LANG GbR, BHI© Trusted Partner, Senior Partner 360 Weitblick GmbH, Vorstand des DBVB (Deutscher Bundesverband für Burnout-Prephylaxe und Prävention e.V.). 24.412; 24.512.

Martin, Julia, geb. 1991, Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft in Bamberg, ausgebildete Journalistin mit Schwerpunkt Online/Social Media, ver-

antwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit der Abtei Müns-
terschwarzach. 24.457.

Mausfeld, Hanne, geb. 1950, lebt in der Nähe von
Nürnberg. Studium der Erziehungswissenschaften, Psy-
chologie, Soziologie; Informatikausbildung. Kreatives
Schreiben, Reiseleitung: *Auf den Spuren der spanischen
Mystik*. Übersetzung einer Biografie des Johannes vom
Kreuz aus dem Spanischen ins Deutsche. 24.223.

Meier, Bernd, geb. 1954, Dipl.-Ing.; fasziniert von frü-
hen Hochkulturen, deshalb seit der Schulzeit Beschäf-
tigung mit Archäologie und alter Geschichte, insbeson-
dere der Reiche im Nahen Osten. 24.275.

Metzler, Karl, ausgehend von den Studien Sport,
Psychologie, Pantomime, Tanztheater, Rhythmus, Bezie-
hungsarbeit und Übungen der Stille ist seine eigene Me-
thode in der Arbeit mit Menschen gewachsen, die die ver-
schiedenen Ansätze sinnvoll verbindet. Seminar-Tätigkeit
für Yoga-Lehrer, für Physiotherapeuten, in der Tanzthe-
rapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung und
in der Ausbildung für Humanistische Psychologie, in der
Ausbildung für Meditationslehrer, für Sexualtherapeu-
ten, Trainer für Mediatoren und für Benediktinermönche.
Lehrauftrag an der Universität Freiburg für Körpersprache
und Sprache. Lehrer an der Schauspielschule Frei-
burg. Mitwirkung bei Universitätskongressen, Deutschen
Kongressen und Weltkongressen mit Körperarbeit,
Körpersprache und Bewegungsintelligenz. Er ist ver-
heiratet mit Anna Katharina Boehncke. 24.431; 24.472.

Möhler, Frank OSB, geb. 1967, Priester, Tätigkeit als
Pfarrer, Ordenseintritt 2007, Geistlicher Begleiter, Novi-
zenmeister, Ansprechpartner für Klosterinteressenten,
Lehrer für Körpersprache und Gebärdenspiel. 24.164;
24.206; 24.233; 24.252; 24.268.

Moritz, Klaus-Dieter, geb. 1961, Feldenkraislehrer,
seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontem-
pation (www.feldenkrais-meditation.de). 24.102; 24.105;
24.110; 24.130; 24.134; 24.146; 24.147; 24.154; 24.156;
24.165; 24.167; 24.403; 24.419; 24.443; 24.449; 24.474.

Müller, Sabine, geb. 1960, verheiratet, ein Sohn. Langjährige kfm. Erfahrung in der Industrie und einem kirchlichen Unternehmen. Mitglied der Geschäftsleitung der stefan müller personalperspektiven GmbH. Zertifizierte Organisationsaufstellerin. 24.510

Müller, Stefan, geb. 1961, verheiratet, ein Sohn. Diplom-Betriebswirt FH, Geschäftsführender Gesellschafter der stefan müller personalperspektiven GmbH, Berater und Coach für persönliche, berufliche und organisatorische Entwicklung und Veränderung. Zertifizierter Organisationsaufsteller. 24.510; 24.511.

Müller-Kaler, Annette, Sportlehrerin. 24.509.

N Niehoff-Guerra, Marina, geb. 1948, lebt in Erlangen; Fremdsprachenkorrespondentin, Deutschlehrerin am Goethe-Institut; kreatives Schreiben; Reiseleitung: *Auf den Spuren der spanischen Mystik*. Übersetzung einer Biographie des Johannes vom Kreuz aus dem Spanischen ins Deutsche. 24.223.

O Oechsle, Peter, geb. 1943, Diplom-Psychologe, seit 40 Jahren „Initiatische Therapie“ nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippus, die er mit systemischer Familienaufstellung und Meditation im Stile des Za-zen verbindet. 24.409; 24.424; 24.461.

Ohm, Tiamat S., lebt in der Nähe von Frankfurt am Main und ist mit dem Emotional Dance Process® viel unterwegs. Neben den Aus- und Fortbildungen begleitet sie unter anderem unter dem Titel BURN ON Menschen durch ihre Herausforderungen und Krisen. 24.445.

Ohs, Kilian OSB, geb. 1986, Klostereintritt 2017, Ausbildung zum Bäcker, Studium der Theologie, Ausbildung zum Kranken-und Altenpfleger, arbeitet in der klösterlichen Krankenstation, Mitarbeit bei „Junges Münster-schwarzach“. 24.273.

P Paul, Christin, geb. 1958, Dipl.-Psychologin (Uni), Dipl.-Finanzwirtin (FH); als Beraterin/Trainerin/Coachin in Großunternehmen und Verwaltungen, die letzten 10 Jahre mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit (www.schanze-paul.de). 24.441.

Paulus, Samuel OSB, geb. 1973, Modelltischler, Mediengestalter, 2007–2009 Missionar in Tansania, seit 2010 Mitarbeit in der Kunst- und Buchhandlung. 24.252.

Peffermann-Fincke, Ulla, geb. 1957, Ausbildung in therapeutischer Seelsorge, Fortbildung in Transaktionsanalyse, Heilpraktikerin, Enneagrammlehrerin in der mündlichen Tradition Helen Palmers, Kommunikationstrainerin. 24.416.

Peña, Angela, geb. 1955, Kontemplationslehrerin (Willigis Jäger), Handauflegen (Anne Höfler) und Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). 24.112; 24.116; 24.155.

Petrat, Nils, geb. 1980, Dr. theol., Priester des Erzbistums Paderborn, war nach Studium von Theologie und Kirchenrecht in Münster, Rom und Paderborn viele Jahre als Studierendenpfarrer und Dom-Seelsorger in Paderborn tätig. Danach wirkte er als Geistlicher Begleiter im Projekt „Zukunftswerkstatt“ der Jesuiten auf dem Campus St. Georgen in Frankfurt mit. Derzeit ist er als Pfarrer in Herne im Ruhrgebiet aktiv. Neben der Pfarrei-Arbeit engagiert er sich in der kirchlichen Medienarbeit (Pro Sieben „Motz-Mobil“) und als Autor spiritueller Bücher. 24.257.

Philipp, Thomas, geb. 1965, Theologe, psychotherapeutische Weiterbildung, Jugend- und Studierendenseelsorger, Schriftsteller. 24.142; 24.145.

Pook, Alexandra, geb. 1971, Ev. Pfarrerin, Kulturwissenschaftlerin, Sängerin, Gesangspädagogin und Sprecherzieherin, Seminartätigkeit im Spannungsfeld Kunst, Religion und Persönlichkeitsbildung, Exerzitienbegleiterin. 24.139.

Pospiech, Eleonore, geb. 1961, Dipl. Betriebswirtin, Personalmanagerin in internationalen Unternehmen, Begleitung von Menschen in beruflichen und persönlichen Veränderungsprozessen, Psychotherapeutin HPG, zertifizierte systemische Coachin und Organisationsentwicklerin DGSF, langjährige Meditationserfahrung,

ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin. 24.414; 24.432; 24.468.

Pungs, Tara Christina, geb. 1973, Mutter einer Tochter, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin, psychosoziales Coaching bei emotionalen Krisen, Meditation im Alltag. 24.429.

R Reuter, Tilman, geb. 1983, selbstständig als Seminarleiter mit Schwerpunkt auf Männerarbeit, Visionsuche und Ritualarbeit; Fortbildungen als Visionssucheleiter (INP) und Natur-Pädagoge; zudem tätig als Mediengestalter, Filmemacher und Begleiter (www.t-reuter.com). 24.148.

Rieker, Martin, geboren 1953 in Heilbronn. Kantor in Wien, Dozent an der Hochschule für Kirchenmusik in Herford (Kinderchorleitung/Orgel), 30 Jahre Kantor und Musikschulleiter in Halle/Westf., Leiter der dortigen Haller-Bach-Tage. Seit April 2019 im Ruhestand. Orgel-Konzertleitung an der Nikolaikirche Bielefeld, Leitung des Theaterkinderchores Bielefeld. Zahlreiche Singwochen (Gerleve, Schwanberg). 24.462.

Ruffing, Andreas, geb. 1959, Dr. theol., verheiratet, zwei erwachsene Söhne, Referatsleiter Diakonische Pastoral in der Abteilung Seelsorge des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Referent für Männerarbeit und Bibelpastoral. 24.427; 24.452.

Rumpel, Arnold, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, Handwerksmeister, Dipl. Gestalter im Handwerk und Leiter der Metallwerkstatt der Abtei Münsterschwarzach. 24.301; 24.303.

S Saechtling, Leoni, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin & Therapeutin (DGSF) mit Praxis in Bad Soden/Taunus, Referentin in der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge (Stressbewältigung/Resilienzstärkung/Selbstfürsorge). 24.231.

Sampt, Rudi, geb. 1971 in Österreich, wohnt in Südtirol, verheiratet, Kath. Theologe, Counselor Professional, Trauerbegleiter. Als Freier Theologe/Seelsorger bietet

er ganzheitliche Begleitung für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen an, sowohl in Form von Beratungen und Bildungsangeboten als auch in Form von zeremoniellen Feiern und Ritualen. 24.455; 24.456.

Sauer, Abraham OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 1997, gelernter Landwirt und examinierter Krankenpfleger, ihm ist u.a. die Koordination der Flüchtlingsarbeit und die Kellerei der Abtei Münsterschwarzach anvertraut. Seit 2022 Prokurator der Abtei Münsterschwarzach. 24.220.

Sauter, Marga, geb. 1969, verheiratet, ein Kind, Architektin, Technische Redakteurin, Business und Agile Coach. 24.210; 24.422; 24.458.

Schiersner Helmuth, geb. 1962, Rechtsanwalt, Mediator, Naturtherapeut (Exist), Weiterbildung in existenzialpsychologischer Therapie und philosophischer Übungspraxis. 24.433.

Schleicher, Johannes, geb. 1955, Dipl.-Theol., war von 1984–2004 Pastoralreferent, von 2004–2009 leitete er als Nachfolger von Pierre Stutz das Offene Kloster Abaye de Fontaine-André in Neuchâtel, von 2009–2016 arbeitete er als Leiter des „VIA CORDIS Haus St. Dorothea“ in Flüeli Ranft OW. Von 2016–2020 war er verantwortlich für Spiritualität und Bildung in Basel. Er hat zusätzlich eine Ausbildung als Supervisor und Geistlicher Begleiter und lebt in Nürnberg. 24.224; 24.260.

Schlier, Jutta, geb. 1958, verheiratet, ein Sohn, Theologiestudium, Gemeindereferentin bis 2012, Ausbildung zur Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleitung, Ausbildung in der Telefonseelsorge, ab 2013 freischaffende Künstlerin und Exerzitienbegleiterin, Kunst, Exerzitien, Meditation und meditatives Malen bundesweit in Bildungshäusern und Klöstern (www.jutta-schlier.de). 24.123.

Schmalzl, Klaus, geb. 1960, Ehe, Familien- und Lebensberater, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren, seit 30 Jahren verheiratet, drei erwachsene Kinder. 24.418.

Schmalzl, Renate, geb. 1963, Kommunikationstrainerin, Aqua-Fitness-Constructor, verheiratet, drei erwachsene Kinder. 24.418.

Schmelter, Denis, Dr. theol., Fundamentaltheologe und Religionsphilosoph, Zertifizierter Anwender und Berater der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Mitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V., Bildungsreferent der Abtei Münsterschwarzach. 24.202; 24.203; 24.221; 24.222; 24.250; 24.261; 24.502.

Schmidt, Joël OSB, S.L.L, Dipl.-Theol., Dipl.-Musikl., künstl. Ausbildung Gesang. Vor seinem Klostereintritt 2015 als Opern- und Opernchorsänger sowie als Chorleiter tätig, studierte gleichzeitig kath. Theologie mit den Schwerpunkten Altes Testament und Liturgie in Tübingen, vertieft seine Kenntnisse in Liturgiewissenschaften am Päpstlichen Liturgischen Institut der Benediktinerhochschule Sant'Anselmo in Rom und forscht zur Theologie des gregorianischen Gesanges. Erster Kantor der Abtei Münsterschwarzach. 24.212.

Schmitt, Karolin, geb. 1980, verheiratet, zwei Kinder, Diplom-Biologin, Weiterbildung in verschiedenen Weingütern und an der Hochschule Geisenheim, Gästeführerin „Weinerlebnis Franken“, Co-Unternehmerin in einem kleinen Familienweingut. 24.507.

Schnaidt, Melchior OSB, geb. 1974, Ordenseintritt 2008, Diakon, Geistlicher Begleiter, Schulseelsorger. 24.207.

Schneider, Irene, geb 1964, freiberuflich tätig als Seminarleitern und Coachin zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität, Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen und für Führungskräfte, Gestalttherapeutin, Diplomtheologin (www.irene-schneider.eu). 24.101; 24.128; 24.245; 24.459.

Schneider, Wolf, geb. 1952, Studium der Philosophie in München, dann buddhistischer Mönch in Thailand; 1985 bis 2015 Herausgeber der spirituellen Zeitschrift „Connection“; Leiter von Retreats und Seminaren seit 1980; heute v.a. Autor, Pädagoge und Humorcoach

(www.connection.de; www.bachelor-of-being.de; www.bewusstseinserteuerung.info). 24.235.

Scholz, Martin, geb. 1965, verheiratet, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Oblate der Benediktinerabtei Kornelimünster, Bogenschütze (www.martin-scholz-seminare.de). 24.402; 24.504; 24.516; 24.526.

Schrott, Simon OSB, geb. 1984, Dr. theol., Priester, Ordenseintritt 2021, Gesprächsseelsorge, Mitarbeit im Gästehaus. 24.220.

Schugt, Andreas OSB, geb. 1957, Ordenseintritt 1982, Lic. Theol., Priesterweihe 1989, Geistlicher Begleiter (IMS), Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung am Benediktshof, Münster. 24.103; 24.117; 24.411; 24.433; 24.466; 24.477.

Schultheiß, Uwe, geb. 1973, verheiratet, drei Kinder, Schulleiter der Grundschule Grünsfeld-Wittighausen, Fortbildner in der Lehrerfortbildung im Regionalteam Sport des Staatlichen Schulamts Künzelsau und Hobby-astronom. 24.265.

Schumacher, Suse, geb. 1964, Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Psychodramatikerin und Naturcoachin; sie arbeitet und lebt mit ihrer Familie in Berlin. 24.428.

Schuppe, Anna-Lena, vermittelt als Sängerin und Gesangspädagogin ihre Begeisterung für das Singen Menschen aller Generationen und Ambitionen, sie gibt Privatunterricht, coacht Vokalensembles und ist als Stimmbildnerin in Chören tätig. 24.462.

Sickinger, Erwin, geb. 1961, verheiratet, drei Kinder, Dipl.-Theol., Coach, Sprech- und Kommunikationspädagoge, Weiterbildung in TZI, Psychodrama, Herzensgebet. Kommunikationstrainer, Geschäftsführer in eigener Unternehmensberatung, Buchautor. 24.212; 24.227; 24.238; 24.276; 24.506; 24.509; 24.518; 24.520; 24.521; 24.522.

Sieber, Desiree, Physikerin, Projektmanagerin; befasst sich seit mehreren Jahren mit der Anwendung von Prinzipien der Benediktinischen Lebenskunst im Kontext von „Good Leadership“-Ansätzen; musik- und tanzbegeistert, tanzt seit 2014 verschiedene Tanzstile: Solo- bzw. Formationstanz (Afro Dance, Breakdance, Hip-Hop, House), Paartanz (Standard, Latein), Tanztheater. 24.222; 24.232.

Siepen, Robert, Studienrat i.K. für Theologie und Sport. Kursleiter für Tage religiöser Orientierung an Gymnasien. Ausbildung bzw. Zusatzqualifikation in Klangmassage; Gespräch, Beratung und Begleitung; Psychosynthese und Spielpädagogik. Vielfältige Seminarerfahrungen in praktischer Spiritualität. 24.122; 24.127; 24.141; 24.152.

Sigler, Wolfgang OSB, geb. 1987, Dipl.-Jur., Mag.Theol., Ordenseintritt 2015 in die Abtei Münsterschwarzach. Er ist einer der Organisten der Abtei, verfolgt gelegentlich Projekte für den Viertel-Türme-Verlag und koordiniert die Jugendkurse zu Silvester, Ostern und Pfingsten. 24.259; 24.273.

Simma, Christoph, geb. 1966, verheiratet, drei erwachsene Kinder, Diplompädagoge, seit 1990 Praxis in Kontemplation, begleitet in Schule und Erwachsenenbildung Menschen auf dem Weg zu einem achtsamen Leben im Alltag (www.christophsimma.at). 24.232; 24.404; 24.406; 24.448; 24.450; 24.451; 24.469; 24.470.

Steinhauer, Jörg, geb. 1967, verheiratet, vier Kinder, Holzbildhauermeister, Tischlermeister, seit 2005 freiberuflich, pädagogische Projekte und Kurstätigkeit. 24.309; 24.311.

Stolzenberger, Barbara, Dipl.-Theol., Gruppenpädagogin (tfTZI), Geistliche Begleiterin (IMS), Ausbildung in Rhythmus, Atem, Bewegung nach H.-L. Scharing (RAB). 24.117

T Trautner, Dominikus OSB, ist seit 1978 Benediktiner in Münsterschwarzach. Studium der Theologie und Kirchenmusik. Abteiorganist. Zahlreiche CD-Einspielun-

gen. Seit 25 Jahren Lehraufträge für Kirchenmusik an den Musikhochschulen Würzburg und Frankfurt. 24.277.

Tonn, Motoki, geb. 1973, Jurist, Achtsamkeitstrainer (Search Inside Yourself), Time to Think Facilitator und Agenturgründer, Autor („Ikigai – das Geheimnis der kleinen Dinge“) und Berater von Firmen und Unternehmen der Sozialwirtschaft, Familienvater, Sohn einer japanischen Mutter. 24.271.

Uhl, Markus, geb. 1978, Dr. phil., Studium der Kirchenmusik, Orgel und Orgelimprovisation sowie Musikwissenschaft und Philosophie; Lehrbeauftragter an den Hochschulen in Stuttgart, Weimar und Heidelberg (Orgelimprovisation, Orgelliteratur, Gregorianik, Hymnologie, Deutscher Liturgiegesang und Liturgisches Singen). 24.209.

Veith, Stephan OSB, geb. 1959, Ordenseintritt 1981, Geistlicher Begleiter, Aufgaben in der Klosterverwaltung Münsterschwarzach. 24.113; 24.162.

van Scharrel, Josef OSB, geb. 1961, seit 1989 Mönch im Kloster Nütschau, Ausbildung in „Initiatischer Therapie“ (Karlfried Graf Dürkheim); „Geführtes Zeichnen“ (GZ); Personale Körperarbeit; Meditation; Schwerpunkt: Arbeit mit Männern; Leiter Haus Raphael. 24.107; 24.136.

von Egidy, Holm, geb. 1967, Dr. phil., Studium der Physik, Evangelischen Theologie und Philosophie; Heilpraktiker (Psychotherapie); Absolvent am SySt®Institut in systemischer Strukturaufstellungsarbeit; systemischer Therapeut und Coach; Ausbilder für Systemische Aufstellungen; intensive Erfahrung mit indischer und buddhistischer Spiritualität. 24.437.

von Fürstenberg, Maria Theresia, geb. 1965 in Warendorf. Künstlerische Ausbildung: Florenz, Scuola per l'Arte e il Restauro. Seit 1987 Schülerin der bekannten griechischen Ikonographin Eva Vlavianos. Sie schreibt Ikonen und leitet seit über zwanzig Jahren Kurse im Ikonenschreiben. 24.153.

W

Walter, Thomas, geb. 1954, Pfarrer i.R., Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter. 24.258; 24.439.

Weiß, Alois-Maria OSB, geb. 1962, Ordenseintritt 1983, Ausbildung als Maler und Lackierer, Malermeister, und seit Juli 2018 Klosterpförtner der Abtei. 24.423.

Weiß, Lydia, geb. 1979, Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel, über 15 Jahre praktische Berufserfahrung in der Personalentwicklung, Marketing und Vertrieb, zertifizierter Systemischer Business Coach IHK, Internal-Family-Systems-Coach, Burnout-Netzwerk-Mitglied beim DBVB, seit 2013 begleitet sie selbstständig Menschen und Führungskräfte auf dem Weg hin zu mehr Selbstwirksamkeit und Selbstführung. 24.412.

Winkler, Werner, geb. 1964, Ausbildung zum Schriftensmaler (Werbetechniker), Spezialisierung auf Schriftgestaltung, freier Berater und Trainer, Dozent für lösungsorientierte Gesprächsführung und Persönlichkeitspsychologie, Dozent in Waiblingen. 24.423.

Winterhalter, Rita, geb. 1956, Heilpraktikerin in eigener Praxis, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens (Anne Höfler), Jin Shin Jyutsu® Praktikerin/Selbsthilfelehrerin, Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). 24.112; 24.116; 24.155.

Wu, Hsin-Ju, geb. 1968, Dr. theol., Verlegerin und Übersetzerin deutscher spiritueller Bücher, lebt in Taipeh in Taiwan, Studium der Volkswirtschaft in Marburg, Kursarbeit in der Presbyterianischen Kirche in Taiwan. 24.237; 24.434; 24.513; 24.514; 24.515; 24.528.

Y

Yalcin, Fatima, geb. 1991, Restaurantfachfrau, Industriekauffrau, Yogalehrerin (500 h AYA Zertifiziert), Inhaberin von „Faszination Yoga“ (<https://www.faszinationyoga.de>). 24.250.

Z

Zenetti, Carola, geb. 1955, staatlich geprüfte Musiklehrerin, Heilpraktikerin/Homöopathin, ausgebildete Seminarleiterin für die Musicosophia-Hörmethode. 24.262.

Ziegler, Gabriele, geb. 1958, Dr. theol., Theologin und Patrologin, Übersetzerin der Werke des Johannes Cassian, Herausgeberin der Reihe „Kellion“. 24.256.

Zimmerer, Georg, geb. 1980, Dipl.-Theol., Dipl.-Soziologe, Systemischer Berater und Familientherapeut, freiberuflicher Coach und Seminarleiter. Verheiratet, Vater zweier Töchter. 24.228; 24.267; 24.465.

INFOS

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr über den Veranstaltungsort, die Unterkunft, die Preise, wie Sie sich für einen Kurs anmelden können sowie Organisatorisches.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Tagungsort

Alle Kurse finden statt im:
Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach
Schweinfurter Str. 40
D-97359 Schwarzach am Main
Telefon: +49 9324 20 203
Telefax: +49 9324 20 205
E-Mail: gh@abtei-muensterschwarzach.de
Website:
<http://www.gaestehaus.abtei-muensterschwarzach.de>

Leitung: Br. David Hergenröder OSB
Organisator. Leitung: Anita Zeitler
Bildungsreferent: Dr. Denis Schmelter

Gästehaus-Empfang:
Theresia Angly
Marianne Helemann
Ina Schweigerdt
Renate Then

Telefonzeiten:

Montag bis Freitag von 08:30 bis 12:00 Uhr sowie
Montag und Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung

Wir bitten um **schriftliche** Kursanmeldung online, per E-Mail, Fax oder Brief. Nutzen Sie dazu unsere Homepage oder die Anmeldeformulare am Schluss des Kursprogramms. Bitte geben Sie Ihre vollständige postalische Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse gut lesbar an. **Telefonische Kursanmeldungen sind nicht** möglich!

Einzelgäste ohne Kursanbindung melden sich bitte per E-Mail oder telefonisch im Gästebüro an. Aus Gründen des Verwaltungsaufwandes verschicken wir **keine Gutscheine** und nehmen **keine Vorauszahlung** entgegen.

Modus der Anmeldebestätigung

Ihre schriftliche Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine Teilnahmezusage erhalten. Voraussichtlich Anfang Dezember 2023 verschicken wir die Kurszusagen für das Jahr 2024. **Sollten Sie keine Zusage erhalten, konnten wir Ihnen keinen Kursplatz einräumen.** Sie stehen jedoch auf der Warteliste und werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei geworden ist. **Bei besonders stark nachgefragten Kursen (z.B. mit P. Anselm Grün OSB) werden zunächst diejenigen berücksichtigt, die den entsprechenden Kurs im Vorjahr nicht besucht haben.**

Rücktritt

Falls Sie nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen bzw. Ihren Einzelgastaufenthalt wahrnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung an das Gästebüro, damit wir den Platz an andere vergeben können. Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

Bei Kursen:

- bei Absage zwei Wochen vor Kursbeginn bis Kursantritt die Kursgebühr
- bei Nichtteilnahme ohne Benachrichtigung die gesamten Kurskosten

Bei Einzelgastaufenthalten:

- bei Absage zwei Wochen vor dem geplanten Aufenthalt bis zum Zeitpunkt des geplanten Aufenthalts: 50% der Unterbringungskosten
- bei Nichterscheinen ohne Benachrichtigung die gesamten Unterbringungskosten

Ein Kursplatz ist auf andere Personen nicht übertragbar.

An- und Abreise

Wir empfangen unsere Kursgäste am ersten Kurstag zwischen **14:00 und 17:00 Uhr**. Sollten Sie

sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte nach 16:00 Uhr unsere Notfallnummer **09324 20 613** an, um die Schlüsselübergabe zu besprechen. In der Regel steht Ihnen Ihr Zimmer am Anreisetag ab 14:30 Uhr zur Verfügung. Wir bitten Sie, am Abreisetag das Zimmer bis 9:00 Uhr zu räumen. Sonntags genügt es, wenn Sie das Zimmer bis 14:00 Uhr räumen. Die Einteilung der Zimmer behalten wir uns vor.

Veranstaltungsdauer

In der Regel beginnen die Kurse mit der Vesper (= Abendgebet) um 18:00 Uhr (donnerstags bereits um 17:30 Uhr) in der Abteikirche und enden mit dem Mittagessen (ca. 13:00 Uhr).

Preisgestaltung

Tagessatz inkl. Vollpension

Einzelzimmer ohne Dusche und WC: 63,00 €

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 70,00 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 134,00 €

Bei halbtägiger Mitarbeit Preisnachlass von 12,00 €

Schüler, Studierende, Azubis, Arbeitslose: 46,00 €

Bei Vergünstigung des Tagessatzes bitten wir Sie, Ihren entsprechenden Nachweis vorzulegen.

Für eine einzelne Übernachtung veranschlagen wir zusätzlich 15,00 €.

Für nicht-kirchliche Gruppen gilt:

Einzelzimmer ohne Dusche und WC: 73,- €

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 80,- €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 152,- €

Tagungspauschale

Für Gastgruppen in unserem Haus berechnen wir eine Tagungsraumpauschale von **80,00 €** pro Tag, für nicht-kirchliche Gruppen **90,00 €** (je nach Größe des Raumes). Darin enthalten sind alle Kosten für Saalmiete und zur Verfügung gestellte Materialien.

Reiserücktrittversicherung

Damit Sie bei Stornierung oder Abbruch Ihres Aufenthaltes, z.B. wegen Erkrankung, Unfall oder Arbeitslosigkeit – auch innerhalb der Familie – mögliche finanzielle Verluste ersetzt bekommen, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Storno-Versicherung.

Zahlungsmodus

Die Zahlung für Kurse und Einzelgastaufenthalte erfolgt in bar oder mit EC-cash.

Bankverbindung

Sparkasse Mainfranken Würzburg

BIC: BYLADEM1SWU

IBAN: DE53 7905 0000 0042 0651 77

SWIFT-Code: BYLADEMM

Räumlichkeiten:

Haus Scholastika

- 4 Seminarräume - 2 Speisesäle
- 2 Gruppenräume
für ca. 20 bzw. 10 Personen

Haus Benedikt

- 3 Seminarräume - 3 Speisesäle
- 1 Gebetsraum

Technische Ausstattung

- Beamer (auf Anfrage mit „Miracast“- oder „Apple TV HD“-Funktion)
- Fernsehbildschirm mit DVD-/Video-Player
- CD-Player
- Moderationswände
- Moderationskoffer
- Flipchart

Unterkünfte:

Haus Scholastika

- 21 Einzelzimmer mit Dusche und WC
- 24 Doppelzimmer mit Dusche und WC
 - 1 Behindertenzimmer mit Nasszelle
 - 5 Familienzimmer (3-4 Betten)

Haus Benedikt

- 31 Einzelzimmer mit Dusche und WC
- 8 Doppelzimmer mit Dusche und WC
- 1 Behindertenzimmer
- 6 Einzelzimmer ohne Dusche und WC (Gastflügel)

Haus St. Plazidus

- 5 Einzelzimmer ohne Dusche und WC
- 1 Doppelzimmer ohne Dusche und WC
- 4 Mehrbettzimmer (4-6 Betten)
(Waschraum auf dem Flur)

Bettwäsche und Handtücher werden in den Zimmern bereitgestellt; Fön, Duschgel, Shampoo, Seife etc. bitte selber mitbringen.

Mahlzeiten

Unsere Mitarbeiter:innen in der Küche versorgen Sie mit vier Mahlzeiten pro Tag (Frühstücksbuffet, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen). Die Nahrungsmittel stammen zum größten Teil aus unseren klostereigenen Betrieben: Metzgerei, Bäckerei, Landwirtschaft und Gärtnerei.

Auf Wunsch erhalten Sie vegetarische und vegane Kost. **Bei einer Glutenunverträglichkeit bitten wir Sie, Ihr eigenes Brot mitzubringen.** Dies bitte bereits bei der Anmeldung bzw. spätestens eine Woche vor der Anreise durchgeben. **Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Vollpension erstatten wir kein Geld zurück.**

Essenszeiten:

Frühstück: 7:45 Uhr bis 08:30 Uhr
Mittagessen: 12:20 Uhr (sonntags 12:10 Uhr)
Kaffee: 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Abendessen: 18:40 Uhr (sonntags 18:30 Uhr)

Getränke

Ein Kaffeeautomat und ein Kühlschrank mit kalten Getränken stehen in den Speisesälen zur Verfügung.

Verkehrsverbindungen mit dem PKW

Die Abtei liegt an der B 22 und an der Autobahn Frankfurt/Nürnberg (A3), Ausfahrt Kitzingen/Schwarzach 74 in Richtung Volkach.

Öffentliche Verkehrsmittel mit der Bahn

Bahnstation: Kitzingen oder Würzburg, von dort weiter mit dem Bus oder Taxi (nicht Dettelbach oder Buchbrunn!)

mit der Buslinie 8108

AB: Würzburg – Münsterschwarzach

mit der Buslinie 8110

AB: Kitzingen – Münsterschwarzach

Bitte nutzen Sie die **Auskunft der OVF:**

Tel.: 0931 352890

Internet: www.ovf.de

Taxi Kitzingen

Tel.: 09321 8088

Taxi-Ruf Kitzingen

Tel.: 09321 33980

Aufnahme von Gastkursen/ Beleggruppen

Das Gästehaus Münsterschwarzach ist offen für Kurse und Tagungen von Gruppen aus Kirche, Wissenschaft, Politik, Wirtschaft und Kultur. Im Rahmen ihrer Möglichkeiten sind die Mönche der Abtei bereit, als Referenten bei den Gastgruppen mitzuarbeiten und mit Gästen über Lebens- und Glaubensfragen ins Gespräch zu kommen.

Klösterliche Seelsorge

Manchmal braucht es Zeiten außerhalb des Alltags, um einer orientierenden, sinnstiftenden und erleichternden Kommunikation mehr Raum zu schaffen und sich intensiver auf Gott und das eigene Leben einlassen zu können. Seelsorge ist in diesem Sinne kommunikativ und will in Beziehung setzen – zu sich selbst, den Mitmenschen, zu Gott. Seelsorgliche Angebote sind lediglich eine menschliche und spirituelle Unterstützung zu gelingendem Glauben und Leben. Sie ersetzen keine (psycho-)therapeutische Behandlung! Bei einem seelsorglichen Angebot, das mehrere Gespräche umfasst und vorher abgesprochen werden muss, berechnen wir pro Gespräch 30,00 €. Wir bieten folgende Möglichkeiten:

(1) Seelsorgegespräche

Auf dem Hintergrund des christlichen Glaubens kann es inhaltlich um alles gehen, was Sie beschäftigt. Meist handelt es sich um ein einzelnes oder um einige Gespräche während Ihres Aufenthaltes im Gästehaus.

(2) Geistliche Begleitung

Die Geistliche Begleitung ist eine Hilfestellung in Gesprächsform, die mit einer ausdrücklichen Vereinbarung beginnt und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken kann.

Dabei geht es um die Mitteilung von Glaubenserfahrungen bzw. solchen Erfahrungen, die zu Gott in Beziehung gesetzt werden.

Für Gespräche stehen zur Verfügung:

P. Deocar Engelhard OSB

Br. Jakobus Geiger OSB

P. Zacharias Heyes OSB

P. Daniel Klüsche OSB

P. Udo Küpper OSB

P. Germar Neubert OSB

P. Simon Schrott OSB

P. Andreas Schugt OSB

Anfragen und **rechtzeitige** Anmeldung im Gästebüro der Abtei.

Gottesdienstzeiten in der Abteikirche

	Mo.–Fr.	Samstag	So.+Feiertage
Vigil & Laudes	5:00	6:00	6:00 Uhr
Konventamt	6:30	7:15	9:00 Uhr
Mittagshore	12:00	12:00	11:45 Uhr
Vesper	18:00	18:00	17:45 Uhr
Komplet	19:35	19:35	19:30 Uhr

Mittwochs ist keine öffentliche Komplet. Donnerstags ist das Konventamt um 17:30 Uhr in Verbindung mit der Vesper.

Für die Gottesdienstzeiten bitte die jeweils aktuellen Aushänge beachten.

Weitere Eucharistiefeiern für Gäste und Besucher:

Wochentags: 7:15 Uhr (in der Krypta)

Sonntags: 7:30 Uhr (in der Krypta)

10:30 Uhr (Abteikirche)

Informationen zur Datenerhebung im Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach gemäß Artikel 13 KDR-OG

Die Abtei-Münsterschwarzach, Schweinfurter Str. 40, 97359 Schwarzach am Main, Abt Michael Reepen OSB, erhebt Ihre Daten **zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Erfüllung ihrer vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten**, zur Zusendung unseres Jahresprogramms bzw. weiterer Gäste- / oder Kursinformationen.

Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die **Durchführung des Vertrags** erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1 b) KDR-OG. Eine **Weitergabe der Daten an Dritte findet nur zum Zwecke der Auftragsdurchführung statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.**

Sie haben das Recht, der Verwendung Ihrer Daten zum Zweck der Zusendung des Jahresprogramms bzw. weiterer Gäste- / oder Kursinformationen jederzeit zu **widersprechen**. Zudem sind Sie berechtigt, **Auskunft** der bei uns über Sie gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die **Berichtigung** oder die **Löschung** der Daten zu fordern.

Wir nehmen den Schutz ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst.

Wenn Sie dazu Fragen haben, Sie können jederzeit unseren **Datenschutzbeauftragten** unter: datschutz@abtei-muensterschwarzach.de oder unter:

Wolfgang Keller, Schweinfurter Str. 40,
97359 Schwarzach, Tel. 09324-20 546, erreichen.

Ihnen steht des Weiteren ein **Beschwerderecht** bei der Aufsichtsbehörde (Ordensdatenschutzbeauftragten) zu.

KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:
Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus
Schweinfurter Str. 40
97359 Münsterschwarzach



KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die Schlüsselübergabe zu regeln.

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:
Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus
Schweinfurter Str. 40
97359 Münsterschwarzach



KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch
entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus
gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und
Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und
an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung wei-
tergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist
jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des
Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie
bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die
Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach



KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch
entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus
gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und
Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und
an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung wei-
tergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist
jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des
Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie
bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die
Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach



KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch
entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus
gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und
Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und
an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung wei-
tergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist
jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des
Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie
bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die
Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach



KURSANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse an:

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Kurs-Nr. _____ Stichwort: _____

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort/PLZ: _____

Telefon, tagsüber: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

Unterbringung: ☐ EZ (Du/WC auf Flur)

☐ EZ Du/WC

☐ DZ Du/WC

Soweit möglich versuchen wir Ihren Zimmerwunsch
entsprechend der Belegungssituation zu berücksichtigen.

Verpflegung: ☐ normal ☐ vegetarisch ☐ vegan

☐ Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus
gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und
Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und
an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung wei-
tergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist
jederzeit widerrufbar.

Weitere Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 246 des
Jahresprogramms.

☐ Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

**Sollten Sie sich am Anreisetag verspäten, rufen Sie
bitte unsere Notfallnummer 09324 20613 an, um die
Schlüsselübergabe zu regeln.**

Per Fax an: 09324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach



Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Gäste der Abtei Münsterschwarzach!

Wir haben auch für das Jahr 2024 wieder ein reichhaltiges Programm zusammengestellt. Viele warten ab Ende September bereits auf das neue Programm. Gerne schicken wir es Ihnen immer auch mit der Post zu. Inzwischen sind die Papierpreise, die Druck- und Postversandkosten sprunghaft gestiegen. Falls Sie das Kursprogrammheft auf dem Postweg nicht mehr wünschen, informieren Sie uns bitte über:
gh@abtei-muensterschwarzach.de

Vielen Dank!



Gästehaus

Abtei Münsterschwarzach

Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach Abtei

Telefon +49 9324 20 203
Telefax +49 9324 20 205
Abteipforte +49 9324 20 240

gh@abtei-muensterschwarzach.de
www.abtei-muensterschwarzach.de