

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

mit unserem Kursprogramm für das Jahr 2023 dürfen wir Sie wieder nach Münsterschwarzach einladen.



Wir hoffen, dass Sie darin Themen finden, die Sie interessieren und zu uns in die Abtei führen. Seit dem 01. Mai 2022 habe ich die Verantwortung für unser Gästehaus von Br. Jakobus Geiger OSB übernommen, der das Gästehaus über 12 Jahre lang geleitet hat. Für mich ist das Gästehaus ein ganz neuer Arbeitsbereich und ich freue mich auf die Herausforderung und die Begegnungen mit Ihnen. Unser Leben scheint immer komplexer zu werden und eindeutige Antworten lassen sich gar nicht so leicht formulieren. Dass sich das Leben nicht planen lässt, hat uns die Corona-Pandemie mehr als deutlich gezeigt. Seit dem Jahr 2015, als wir unsere Tore für geflüchtete Menschen geöffnet haben, habe ich mich oft gefragt, wo der Friede beginnt. Durch die Kriegs- und Krisengebiete auf der ganzen Welt stellt sich die Frage noch deutlicher. Die Antwort scheint in uns selbst zu liegen. Der Friede in der Welt beginnt letztendlich immer in uns selbst. Nach den Vorstellungen des hl. Benedikt sollen seine Klöster Orte des Friedens sein inmitten einer friedlosen Welt. Im Prolog der Benediktusregel heißt es: „Suche den Frieden und jage ihm nach“ (RB Prol 17). Dieses Wort steht dort im Zusammenhang mit dem wahren und unvergänglichen Leben. Es geht Benedikt also um ein aktives Bestreben nach Frieden und um die Suche nach dem wahren Leben. Bei uns im Gästehaus wollen wir Ihnen einen Ort des Friedens, zum „Atemholen“ für Geist, Leib und Seele ermöglichen. Neben der Teilnahme an einem unserer zahlreichen Seminarangebote können Sie auch einfach ein paar Tage eine Klosterauszeit in unserem Gästehaus verbringen. Sie finden in diesem Programmheft ein chronologisch geordnetes Inhaltsverzeichnis, thematisch gegliederte Kursausschreibungen mit näheren Erläuterungen, ein Verzeichnis unserer Referentinnen und Referenten sowie allgemeine organisatorische Hinweise für Anmeldung und Aufenthalt. Alle sind eingeladen – unabhängig von weltanschaulicher, religiöser oder konfessioneller Prägung.

Wir freuen 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 218

INFOS

Tagungsort	238
Anmeldung	238
An-/Abreise	239
Veranstaltungsdauer	240
Preisgestaltung	240
Zahlungsmodus	241
Räumlichkeiten/Unterkünfte	241
Mahlzeiten	242
Verkehrsverbindungen	243

WEITERES

Gastkurse	244
Seelsorge	244
Gottesdienste	245

WANN

Auf den folgenden Seiten finden Sie
alle Kurse chronologisch sortiert:

Chronologische Kursübersicht 2023

JANUAR

12.01.-15.01. (Do-So) | Kurs 23.101

Kontemplation und Körperarbeit

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

13.01.-15.01. (Fr-So) | Kurs 23.201

Wem der Stern aufgeht. Bibliodramatage mit den Weisen aus dem Morgenland

Leitung: Eva-Maria Lerch

16.01.-19.01. (Mo-Do) | Kurs 23.401

„Morgen fange ich an“ -

Management der guten Vorsätze. Von der Kunst zu wissen, was ich möchte ... und es zu tun!

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

16.01.-19.01. (Mo-Do) | Kurs 23.402

Entfaltung. Deine guten und deine schweren Seiten zur Wirkung bringen

Leitung: Peter Oechsle

16.01.-20.01. (Mo-Fr) | Kurs 23.403

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

18.01.-20.01. (Mi-Fr) | Kurs 23.501

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.01.-22.01. (Do-So) | Kurs 23.404

Handlettering und heilige Worte.

Ein spiritueller Kreativkurs

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

20.01.-22.01. (Fr-So) | Kurs 23.102

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

20.01.-22.01. (Fr-So) | Kurs 23.103

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

20.01.-22.01. (Fr-So) | Kurs 23.104

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

23.01.-25.01. (Mo-Mi) | Kurs 23.405

Abschied, Umbruch, Neubeginn

Leitung: Martin Scholz, Marion Tempel

25.01.-27.01. (Mi-Fr) | Kurs 23.202

Vergib Dir selbst

Leitung: P. Anselm Grün OSB

26.01.-29.01. (Do-So) | Kurs 23.105

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

27.01.-29.01. (Fr-So) | Kurs 23.406

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

27.01.-29.01. (Fr-So) | Kurs 23.407

Finde deine Lebensspur

Leitung: P. Anselm Grün OSB

30.01.-01.02. (Mo-Mi) | Kurs 23.408

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

30.01.-02.02. (Mo-Do) | Kurs 23.106

Berührung mit dem Göttlichen.

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

Leitung: Robert Siepen

30.01.-02.02. (Mo-Do) | Kurs 23.301

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

30.01.-05.02. (Mo-So) | Kurs 23.107

Benediktinische Exerzitien. Pilgerschaft zum Licht:

„Meine Augen haben das Heil gesehen“ (Lk 2,22)

Leitung: Carola Holzmann

31.01.-02.02. (Mo-Mi) | Kurs 22.502

Zeit für Veränderung.

Beruf und Berufung im Einklang

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

FEBRUAR

03.02.-05.02. (Fr-So) | Kurs 23.203

Heilende Rituale

Leitung: P. Anselm Grün OSB

03.02.-05.02. (Fr-So) | Kurs 23.302

Fenster zum Licht

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

03.02.-05.02. (Fr-So) | Kurs 23.409

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

06.02.-09.02. (Mo-Do) | Kurs 23.410

Systemische Strukturaufstellungen.

Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander

Leitung: Holm von Egidy

06.02.-09.02. (Mo-Do) | Kurs 23.411

„Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“ (Dietrich Bonhoeffer)

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

06.02.-08.02. (Mo-Mi) | Kurs 23.502

Zeit für Veränderung.

Beruf und Berufung im Einklang

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

06.02.-09.02. (Mo-Do) | Kurs 23.412

Ich liebe die Frau, die ich bin.

Maria Magdalena als Wegweiserin

Leitung: Linda Jarosch

09.02.-12.02. (Do-So) | Kurs 23.204

Navigieren auf stürmischer See.

Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

10.02.-12.02. (Fr-So) | Kurs 23.205

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: P. Maximilian Grund OSB,

Br. Melchior Schnaidt OSB

10.02.-12.02. (Fr-So) | Kurs 23.206

Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

10.02.-12.02. (Fr-So) | Kurs 23.207

Womit habe ich das verdient?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

13.02.-17.02. (Mo-Fr) | Kurs 23.413

Bei mir selbst zu Hause sein

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Karin Hartwig

15.02.-21.02. (Mi-Di) | Kurs 23.108

Kontemplation und Körperarbeit

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

17.02.-19.02. (Fr-So) | Kurs 23.109

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt –

für Männer in Zeiten der Wandlung

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

17.02.-19.02. (Fr-So) | Kurs 23.208

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

17.02.-19.02. (Fr-So) | Kurs 23.414

Wie wir Krisen besser meistern.
Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag
Leitung: Dr. Nina Bürklin

22.02.-26.02. (Mi-So) | Kurs 23.110

Fasten und Schweigen
Leitung: P. Anselm Grün OSB

22.02.-26.02. (Mi-So) | Kurs 23.415

Im Hafen – Ankunft und Aufbruch
Leitung: Dr. Tessa Korber

24.02.-26.02. (Fr-So) | Kurs 23.111

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

24.02.-26.02. (Fr-So) | Kurs 23.112

Einführung in die Kontemplation
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

24.02.-26.02. (Fr-So) | Kurs 23.209

Gibt es Leben im All? – Schöpfungsspiritualität
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB,
Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

27.02.-01.03. (Mo-Mi) | Kurs 23.503

Handeln mit Herz und Verstand.
Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

27.02.-05.03. (Mo-So) | Kurs 23.113

Werkstatt: Exerzitien
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

27.02.-06.03. (Mo-Mo) | Kurs 23.114

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ (Anne Quigley).
Kontemplationskurs
Leitung: Karin Seethaler, Matthias Karwath

MÄRZ

03.03.-05.03. (Fr-So) | Kurs 23.504

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

03.03.-05.03. (Fr-So) | Kurs 23.505

Menschen führen – Leben wecken
Leitung: P. Anselm Grün OSB

06.03.-08.03. (Mo-Mi) | Kurs 23.506

Auf der Suche nach dem inneren Gold
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin Sickinger

06.03.-08.03. (Mo-Mi) | Kurs 23.507

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen
Leitung: Martin Scholz

06.03.-09.03. (Mo-Do) | Kurs 23.115

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

06.03.-09.03. (Mo-Do) | Kurs 23.303

Archaische Formen – Schmieden
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

08.03.-12.03. (Mi-So) | Kurs 23.116

entschleunigen – zentrieren – neu aufbrechen.
Geistliche Tage im Schweigen
Leitung: P. Andreas Schugt OSB, Barbara Stolzenberger

09.03.-12.03. (Do-So) | Kurs 23.117

Kontemplation und Körperarbeit

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

09.03.-12.03. (Do-So) | Kurs 23.304

Vielschichtig

Leitung: Teresa Günther, Monika Ursprung

13.03.-16.03. (Mo-Do) | Kurs 23.416

Dein Leben findet heute statt

Leitung: Karin Hartwig

13.03.-19.03. (Mo-So) | Kurs 23.417

„Lass meine Seele leben,
damit sie dich preisen kann.“

Leitung: Eva-Maria Jeske

16.03.-19.03. (Do-So) | Kurs 23.210

Das rechte Maß finden.

Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

17.03.-19.03. (Fr-So) | Kurs 23.118

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR-Kompaatkurs – Teil 2

Leitung: Joachim Kleer

17.03.-19.03. (Fr-So) | Kurs 23.119

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

20.03.-23.03. (Mo-Do) | Kurs 23.418

Eine Auszeit für Frauen – Zeit für mich selbst

Leitung: Eleonore Pospiech

20.03.-26.03. (Mo-So) | Kurs 23.120

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

20.03.-26.03. (Mo-So) | Kurs 23.419

Energiequelle Fasten

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

22.03.-24.03. (Mi-Fr) | Kurs 23.508

Umgang mit Macht

Leitung: P. Anselm Grün OSB

23.03.-26.03. (Do-So) | Kurs 23.121

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

23.03.-26.03. (Do-So) | Kurs 23.211

Biblischer Grundkurs

Leitung: Barbara Bargel

23.03.-26.03. (Do-So) | Kurs 23.420

Älter werden – weise werden

Leitung: Eleonore Pospiech

24.03.-26.03. (Fr-So) | Kurs 23.212

Astronomie und Glaube in der Praxis

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

27.03.-02.04. (Mo-So) | Kurs 23.122

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

Einzelexerzitien mit Geführtem Zeichnen

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

29.03.-02.04. (Mi-So) | Kurs 23.421

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

30.03.-02.04. (Do-So) | Kurs 23.422

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel
eines guten Schreibers

Leitung: Werner Winkler, Br. Alois Weiß OSB

31.03.-02.04. (Fr-So) | Kurs 23.423

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

31.03.-05.04. (Fr-Mi) | Kurs 23.123

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

APRIL

03.04.-05.04. (Mo-Mi) | Kurs 23.213

Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

03.04.-05.04. (Mo-Mi) | Kurs 23.509

Stille.Macht.Entscheidung!

Leitung: Bernd Keller

05.04.-09.04. (Mi-So) | Kurs 23.214

Feier der Kar- und Ostertage

Leitung: Team von Mönchen

11.04.-16.04. (Di-So) | Kurs 23.124

Ikonographie: ein geistlicher Weg

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

11.04.-16.04. (Di-So) | Kurs 23.125

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

11.04.-16.04. (Di-So) | Kurs 23.126

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

11.04.-16.04. (Di-So) | Kurs 23.215

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Abraham Sauer OSB

11.04.-16.04. (Di-So) | Kurs 23.424

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

14.04.-16.04. (Fr-So) | Kurs 23.127

Achtsamkeit in Bewegung – mit Tango Argentino

Leitung: Christa Eichelbauer

17.04.-20.04. (Mo-Do) | Kurs 23.216

Spiritualität im Alltag

Leitung: Georg Zimmerer

20.04.-23.04. (Do-So) | Kurs 23.217

Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen?

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

21.04.-23.04. (Fr-So) | Kurs 23.128

Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR-Kompaatkurs – Teil 3

Leitung: Joachim Kleer

21.04.-23.04. (Fr-So) | Kurs 23.218

„Stop Missing Your Life!“

Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

24.04.-26.04. (Mo-Mi) | Kurs 23.219

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.

Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

24.04.-27.04. (Mo-Do) | Kurs 23.220

„Gönne dich dir selbst!“

Grundkurs mystische Spiritualität am Beispiel von Bernhard von Clairvaux (1090-1153)

Leitung: Johannes Schleicher

24.04.-26.04. (Mo-Mi) | Kurs 23.510

Resilienz und Spiritualität – vom Arbeitsstress zur Herzensruhe

Leitung: Peter Abel

24.04.-30.04. (Mo-So) | Kurs 23.129

Übungen der Stille.

Auszeit im Kloster für Nichtgläubige, Andersgläubige, Nichtkirchliche und Suchende

Leitung: Alexandra Pook

27.04.-30.04. (Do-So) | Kurs 23.221

Mein Lebensweg in die Weite des Herzens

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

28.04.-30.04. (Fr-So) | Kurs 23.222

Gott und das Glück –

Impulse aus Wissenschaft und Spiritualität

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin,
Dr. Denis Schmelter

28.04.-30.04. (Fr-So) | Kurs 23.223

Ich glaube an die Auferstehung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

MAI**02.05.-06.05. (Di-Sa) | Kurs 23.224**

Therapeutische Theologie: Sehn-Sucht nach Gott.

Glaube zwischen Abhängigkeit und Befreiung

Leitung: Dr. Georg Beirer

03.05.-05.05. (Mi-Fr) | Kurs 23.511

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB

05.05.-07.05. (Fr-So) | Kurs 23.130

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

05.05.-07.05. (Fr-So) | Kurs 23.225

Mir selbst ein guter Freund sein.

Die Praxis christlicher Selbstliebe

Leitung: Cornelius Pöpel, Leoni Saechting,

Dr. Denis Schmelter

05.05.-07.05. (Fr-So) | Kurs 23.226

Wem das Herz aufgeht.

Bibliodrama-Wochenende zur Apostelgeschichte

Leitung: Eva-Maria Lerch

05.05.-07.05. (Fr-So) | Kurs 23.227

Benedikt für Paare: Einander achten

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

08.05.-10.05. (Mo-Mi) | Kurs 23.512

Wertschätzend führen –

ein anderer Blick auf uns und unsere Mitarbeiter

Leitung: Stefan Müller, Sabine Müller

08.05.-11.05. (Mo-Do) | Kurs 23.305

Scherben verwandeln

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

08.05.-11.05. (Mo-Do) | Kurs 23.425

„Als sie erwachte und wieder zu sich selber kam...“

(Frauen-Seminar)

Leitung: Karin Hartwig

08.05.-11.05. (Mo-Do) | Kurs 23.426

Königin und wilde Frau

Leitung: Linda Jarosch

09.05.-12.05. (Di-Fr) | Kurs 23.513

Die Begegnung mit dem Lebendigen.

Mit Pferden lernen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler

11.05.-16.05. (Do-Di) | Kurs 23.131

Geistliche Begegnung zwischen West und Ost:
„Der Geist weht, wo Er will“ – Meditationskurs mit
dem Johannesevangelium und der Bhagavad Gita
Leitung: Sebastian Painadath SJ

17.05.-21.05. (Mi-So) | Kurs 23.132

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

22.05.-26.05. (Mo-Fr) | Kurs 23.133

Sakral – Digital: Foto-Exerzitien
Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

22.05.-26.05. (Mo-Fr) | Kurs 23.306

Seele der Farben – Farben der Seele
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Teresa Günther

25.05.-29.05. (Do-Mo) | Kurs 23.228

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“ –
Mit Ernährung Krankheiten vorbeugen
Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

26.05.-29.05. (Fr-Mo) | Kurs 23.229

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang
Leitung: Benedikt Hesse, Desiree Sieber,
Christoph Simma

26.05.-04.06. (Fr-So) | Kurs 23.134

Kontemplation Fortführung
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

JUNI

01.06.-04.06. (Do-So) | Kurs 23.135

Einführung in das Jesusgebet
Leitung: P. Noach Heckel OSB

01.06.-04.06. (Do-So) | Kurs 23.427

Der Weg zu Dir selbst
Leitung: Peter Oechsle

02.06.-04.06. (Fr-So) | Kurs 23.230

Warum immer ich?

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

05.06.-07.06. (Mo-Mi) | Kurs 23.514

Konfliktbewältigung und Emotionen

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

05.06.-09.06. (Mo-Fr) | Kurs 23.231

„Bibliolog“: Grundkurs

Leitung: P. Lutz Müller SJ

05.06.-09.06. (Mo-Fr) | Kurs 23.307

Holzbildhauen – Engel

Leitung: Jörg Steinhauer

05.06.-11.06. (Mo-So) | Kurs 23.428

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

09.06.-11.06. (Fr-So) | Kurs 23.232

„Bibliolog“: Aufbaukurs

Leitung: P. Lutz Müller SJ

09.06.-11.06. (Fr-So) | Kurs 23.429

Erziehung und Intuition

Leitung: Katrin Ostermann, Henriette Wehrmann

12.06.-14.06. (Mo-Mi) | Kurs 23.515

Menschen aufrichten!

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

12.06.-14.06. (Mo-Mi) | Kurs 23.516

Andere führen und für sich selbst sorgen

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

12.06.-15.06. (Mo-Do) | Kurs 23.430

Jede Begegnung lädt uns ein zu uns selbst

Leitung: Eleonore Pospiech

12.06.-18.06. (Mo-So) | Kurs 23.136

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

17.06. (Sa) | Kurs 23.137

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

19.06.-21.06. (Mo-Mi) | Kurs 23.233

Du bist, wie du sprichst.

Durch eine empathische Haltung zu wertschätzen-
dem Miteinander finden

Leitung: Manuela Amann, Manuel Baum

19.06.-23.06. (Mo-Fr) | Kurs 23.308

Holzbildhauen – Eintauchen in das Gespräch
mit Holz und Form

Leitung: Jörg Steinhauer

19.06.-25.06. (Mo-So) | Kurs 23.431

Naturpfade – Wege zum eigenen Selbst

Leitung: Helmuth Schiersner, P. Andreas Schugt OSB

20.06.-28.06. (Di-Mi) | Kurs 23.138

Allein in der Wildnis – Waldexerzitien für Männer

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

22.06.-25.06. (Do-So) | Kurs 23.234

In Dir erblüht der Garten meiner Seele

Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,

P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

22.06.-25.06. (Do-So) | Kurs 23.432

Das Labyrinth als Lebenssymbol

Leitung: Gernot Candolini

23.06.-25.06. (Fr-So) | Kurs 23.139

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

23.06.-25.06. (Fr-So) | Kurs 23.235

Und JETZT – geh!

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

27.06.-29.06. (Di-Do) | Kurs 23.517

New Work is Inner Work.

Eine nährende Quelle in Zeiten des Umbruchs

Leitung: Yvonne Maisch, Simone Lang

27.06.-30.06. (Di-Fr) | Kurs 23.433

Zeit für Wachstum und Veränderung.

Berufungscoaching intensiv

Leitung: P. Lutz Müller SJ, Sr. Regina Köhler CJ

27.06.-30.06. (Di-Fr) | Kurs 23.309

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Leitung: Hagen Binder

29.06.-02.07. (Do-So) | Kurs 23.140

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

29.06.-02.07. (Do-So) | Kurs 23.434

Träume – Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

30.06.-02.07.2023 (Fr-So) | Kurs 23.435

Paar und Ganzheit – Ressourcen in unserer

Paar-Beziehung. Ein Kurs für Paare

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

JULI

03.07.-06.07. (Mo-Do) | Kurs 23.436

Die Fülle in mir selbst entdecken

(Seminar für Alleinlebende)

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

03.07.-09.07. (Mo-So) | Kurs 23.141

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

03.07.-09.07. (Mo-So) | Kurs 23.310

Unsere Seele – berührt durch Holz, Form und Klang

Leitung: Maria Kleinhens, Jörg Steinhauer

06.07.-09.07. (Do-So) | Kurs 23.236

Navigieren auf stürmischer See.

Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

07.07.-09.07. (Fr-So) | Kurs 23.142

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

07.07.-09.07. (Fr-So) | Kurs 23.237

Fenster zum Himmel.

Ein biblischer Grundkurs zu den Gleichnissen Jesu

Leitung: Barbara Bargel

10.07.-12.07. (Mo-Mi) | Kurs 23.437

Aus dem Ärger in die Kraft

Leitung: Irene Schneider

10.07.-12.07. (Mo-Mi) | Kurs 23.518

Zielgerichtet handeln durch

meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

13.07.-16.07. (Do-So) | Kurs 23.519

Kloster auf Zeit für Führungskräfte

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

14.07.-16.07. (Fr-So) | Kurs 23.438

Meine geheime Schatzkammer.

Ein Kurs für Kinder und ihre Eltern

Leitung: Katrin Ostermann

14.07.-16.07. (Fr-So) | Kurs 23.520

Mut zur Entscheidung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

14.07.-23.07. (Fr-So) | Kurs 23.311

Steinbildhauen und benediktinisch leben

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB,

P. Zacharias Heyes OSB, Thomas Reuter

17.07.-21.07. (Mo-Fr) | Kurs 23.238

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität I

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

20.07.-23.07. (Do-So) | Kurs 23.239

Wie geht Vergeben? –

Die heilende Kraft der Vergebung

Leitung: Michaela Ständer, Matthias Karwath

21.07.-23.07. (Fr-So) | Kurs 23.240

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

21.07.-23.07. (Fr-So) | Kurs 23.241

Christsein – ohne Kinder – fruchtbar leben

Leitung: Dr. Silke Obenauer, Dr. Andreas Obenauer

21.07.-23.07. (Fr-So) | Kurs 23.242

Spirituell mit Krankheit umgehen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

24.07.-28.07. (Mo-Fr) | Kurs 23.439

Loslassen und weitergehen

Leitung: Thomas Walter

24.07.-30.07. (Mo-So) | Kurs 23.312

Holzbildhauen – Das Bild der Mutter

Leitung: Jörg Steinhauer

28.07.-30.07. (Fr-So) | Kurs 23.243

„Stop Missing Your Life!“

Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens

Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

28.07.-30.07. (Fr-So) | Kurs 23.440

Spielerisch im Moment sein.

Improvisation(stheater) und Spiritualität

Leitung: Thomas Chemnitz

28.07.-30.07. (Fr-So) | Kurs 23.521

In den Frieden führen.

Orthogonale Führung in einer chaotischen Welt

Leitung: Daniel Juling

31.07.-04.08. (Mo-Fr) | Kurs 23.143

Der wilde Mann.

Ein Männerseminar mit Natur und Stein

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Tilmann Reuter

31.07.-06.08. (Mo-So) | Kurs 23.244

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

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

31.07.-06.08. (Mo-So) | Kurs 23.441

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

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

31.07.-07.08. (Mo-Mo) | Kurs 23.144

„Im Schweigen liebt man am glühendsten“

(Charles de Foucauld). Kontemplationskurs

Leitung: Karin Seethaler, Matthias Karwath

AUGUST

04.08.-06.08. (Fr-So) | Kurs 23.245

„Die eigene Stimme finden“. Ein Wochenend-Kurs für Singen und kreatives Schreiben

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

07.08.-11.08. (Mo-Fr) | Kurs 23.442

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

Leitung: Dr. Tessa Korber

07.08.-13.08. (Mo-So) | Kurs 23.443

„Lass meine Seele leben,
damit sie dich preisen kann.“
Leitung: Eva-Maria Jeske

09.08.-13.08. (Mi-So) | Kurs 23.145

Körper der Gnade. Emotional Dance Process®
Leitung: Tiamat S. Ohm, P. Zacharias Heyes OSB

14.08.-16.08. (Mo-Mi) | Kurs 23.146

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe
Leitung: Irene Schneider

14.08.-18.08. (Mo-Fr) | Kurs 23.444

Waldcoaching im Sommer
Leitung: Suse Schumacher

16.08.-20.08. (Mi-So) | Kurs 23.147

Jesusgebet Fortführung
Leitung: P. Noach Heckel OSB

16.08.-20.08. (Mi-So) | Kurs 23.445

Der Bruch hin zu Dir
Leitung: Peter Oechsle

17.08.-20.08. (Do-So) | Kurs 23.148

Geistliche Tage für Paare – der Liebe folgen
Leitung: Marco Kargl

21.08.-25.08. (Mo-Fr) | Kurs 23.446

Komm mit auf eine Abenteuerreise zu Dir selbst
Leitung: Suse Schumacher

21.08.-27.08. (Mo-So) | Kurs 23.149

Einzelexerzitien in der Kleingruppe
Leitung: P. Deocar Engelhard OSB

21.08.-27.08. (Mo-So) | Kurs 23.447

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

24.08.-27.08. (Do-So) | Kurs 23.150

Geistliche Vertiefungstage für Paare –
einander fördern & miteinander wachsen
Leitung: Marco Kargl

24.08.-27.08. (Do-So) | Kurs 23.448

Licht- und Schattenseiten im Spiegel
des Gebärdenspiels
Leitung: Karl Metzler

25.08.-27.08. (Fr-So) | Kurs 23.246

Benedikt für Paare:
Mit Stärken und Schwächen leben
Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

28.08.-30.08. (Mo-Mi) | Kurs 23.449

Schule der Achtsamkeit.
Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie
Leitung: Christoph Simma

28.08.-30.08. (Mo-Mi) | Kurs 23.450

Wege aus dem Schatten des Kriegstraumas
Leitung: Dr. Otto Zsok

28.08.-01.09. (Mo-Fr) | Kurs 23.151

Einzelexerzitien mit Meister Eckhart
Leitung: Dr. Thomas Philipp

28.08.-03.09. (Mo-So) | Kurs 23.451

Ausflugs- und Wandertage rund ums Kloster
Leitung: P. Andreas Schugt OSB

31.08. (Do) | Kurs 23.452

Im Alltag zur Ruhe kommen.
In der Ruhe liegt die Kraft!
(Achtsamkeitsnachmittag)
Leitung: Christoph Simma

31.08.-03.09. (Do-So) | Kurs 23.247

Seine Stimme hören – IHM meine Stimme geben
Leitung: Carolin Holl

31.08.-03.09. (Do-So) | Kurs 23.248

Innere Ruhe in aufregenden Zeiten.

Eine biblisch-spirituelle Entdeckungsreise
zu inneren Kraftquellen und Ressourcen

Leitung: Dr. Ralph Kirscht

SEPTEMBER

01.09.-03.09. (Fr-So) | Kurs 23.152

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

01.09.-03.09. (Fr-So) | Kurs 23.453

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

Leitung: Christoph Simma

04.09.-08.09. (Mo-Fr) | Kurs 23.153

Mein Kompass. Wanderexerzitien

Leitung: Dr. Thomas Philipp

04.09.-10.09. (Mo-So) | Kurs 23.154

Benediktinische Exerzitien.

„Höre und Du wirst ankommen“:

Ermutigungen aus der *Vita Benedicti*

Leitung: Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

06.09.-08.09. (Mi-Fr) | Kurs 23.454

Meditation im Alltag

Leitung: Tara C. Pungs

09.09. (Sa) | Kurs 23.155

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

11.09.-14.09. (Mo-Do) | Kurs 23.249

Vom Perfektionismus zum Mut

zur Unvollkommenheit

Leitung: Marga Sauter

11.09.-17.09. (Mo-So) | Kurs 23.156

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

12.09.-17.09. (Di-So) | Kurs 23.157

Du führst mich hinaus ins Weite –

Wanderbesinnungstage

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

14.09.-17.09. (Do-So) | Kurs 23.158

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

14.09.-17.09. (Do-So) | Kurs 23.522

Komme, was da wolle.

Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

18.09.-21.09. (Mo-Do) | Kurs 23.455

Die innere Stimme der Liebe

Leitung: Prof. Dr. Günter Eßer

18.09.-22.09. (Mo-Fr) | Kurs 23.456

Loslassen und weitergehen

Leitung: Thomas Walter

18.09.-24.09. (Mo-So) | Kurs 23.159

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

21.09.-24.09. (Do-So) | Kurs 23.457

Der Weg der Versöhnung –

damit Leben neu aufblühen kann

Leitung: Irene Schneider

22.09.-24.09. (Fr-So) | Kurs 23.250

Glücklich und frei in Gottes Präsenz

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargın,

Dr. Denis Schmelter

22.09.-24.09. (Fr-So) | Kurs 23.458

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte
Leitung: Dr. Otto Zsok

22.09.-24.09. (Fr-So) | Kurs 23.523

Führen mit Werten
Leitung: P. Anselm Grün OSB

25.09.-27.09. (Mo-Mi) | Kurs 23.160

Zum Fliegen braucht es zwei Flügel:
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
Leitung: Anja Ilnicki

25.09.-27.09. (Mo-Mi) | Kurs 23.459

Die Quelle der Weisheit zum Sprudeln bringen –
Lösungen durch Schreiben finden
Leitung: Franziska Lô

25.09.-27.09. (Mo-Mi) | Kurs 23.524

Auf der Suche nach dem inneren Gold
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,
Erwin Sickinger

25.09.-03.10. (Mo-Di) | Kurs 23.161

Kontemplation Fortführung
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

28.09.-01.10. (Do-So) | Kurs 23.313

Meine Terrakotten
Leitung: Teresa Günther

29.09.-01.10. (Fr-So) | Kurs 23.460

Handlettering-Kurs für Fortgeschrittene
Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

OKTOBER

02.10.-04.10. (Mo-Mi) | Kurs 23.461

Wege aus dem Schatten des Kriegstraumas
Leitung: Dr. Otto Zsok

02.10.-08.10. (Mo-So) | Kurs 23.162

rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

04.10.-06.10. (Mi-Fr) | Kurs 23.525

Türöffner.

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

Leitung: P. Anselm Grün OSB,

P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

06.10.-08.10. (Fr-So) | Kurs 23.163

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

09.10.-12.10. (Mo-Do) | Kurs 23.164

Handauflegen: Vertiefungstage „Vertrauen“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

09.10.-12.10. (Mo-Do) | Kurs 23.462

Zu innerer Freiheit wachsen

Leitung: Georg Zimmerer

09.10.-13.10. (Mo-Fr) | Kurs 23.463

Waldcoaching im Herbst

Leitung: Suse Schumacher

13.10.-15.10. (Fr-So) | Kurs 23.526

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB

18.10.-20.10. (Mi-Fr) | Kurs 23.464

Tod zur Unzeit. Ein Kurs für verwaiste Eltern

Leitung: P. Anselm Grün OSB

20.10.-22.10. (Fr-So) | Kurs 23.251

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.

Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

20.10.-22.10. (Fr-So) | Kurs 23.252

Astronomie auf Gottsuche

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

23.10.-29.10. (Mo-So) | Kurs 23.466

Singwoche für alle über 50

Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe

23.10.-26.10. (Mo-Do) | Kurs 23.314

Vom Charme des Unvollkommenen

Leitung: Teresa Günther

26.10.-29.10. (Do-So) | Kurs 23.467

Kalligraphie:

Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers

Leitung: Werner Winkler, Br. Alois Weiß OSB

26.10.-29.10. (Do-So) | Kurs 23.468

Mit sich selbst auf Du und Du

Leitung: Br. Pascal Herold OSB,

Sr. Francesa Hannen OP

27.10.-29.10. (Fr-So) | Kurs 23.469

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

30.10.-01.11. (Mo-Mi) | Kurs 23.527

Genug ist besser als Zuviel!

Führen mit dem rechten Maß

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

30.10.-02.11. (Mo-Do) | Kurs 23.470

Allein – aber nicht einsam

Leitung: Karin Hartwig

30.10.-05.11. (Mo-So) | Kurs 23.165

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

30.10.-05.11. (Mo-So) | Kurs 23.166

Kontemplation und Körperarbeit

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

NOVEMBER

03.11.-05.11. (Fr-So) | Kurs 23.253

Selig die Trauernden

Leitung: P. Anselm Grün OSB

03.11.-05.11. (Fr-So) | Kurs 23.471

Lass Wolf und Schaf zusammen in Dir wohnen

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

10.11.-12.11. (Fr-So) | Kurs 23.254

Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten

Leitung: Carola Zenetti

10.11.-12.11. (Fr-So) | Kurs 23.315

Risse

Leitung: Teresa Günther

10.11.-12.11. (Fr-So) | Kurs 23.472

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

13.11.-15.11. (Mo-Mi) | Kurs 23.167

Handauflegen: Einführungskurs

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

15.11.-17.11. (Mi-Fr) | 23.255

Was erwartet uns nach dem Tod?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

16.11.-19.11. (Do-So) | Kurs 23.168

Zärtliche Selbstannahme

Leitung: Sabine Kamp

16.11.-19.11. (Do-So) | Kurs 23.316

Heute ein König/eine Königin

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

17.11.-19.11. (Fr-So) | Kurs 23.169

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

17.11.-19.11. (Fr-So) | Kurs 23.256

„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“ (RB 19,7)

Leitung: Edeltraud Rupek, Br. Joël Schmidt OSB

17.11.-19.11. (Fr-So) | Kurs 23.257

Meister Eckharts Lehre

und die Gottesgeburt im Seelenfunken

Leitung: Dr. Katharina Ceming

20.11.-23.11. (Mo-Do) | Kurs 23.170

Handauflegen: Vertiefungstage „Dankbarkeit“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

20.11.-22.11. (Mo-Mi) | Kurs 23.473

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Dr. Otto Zsok

24.11.-26.11. (Fr-So) | Kurs 23.474

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen den Zeilen zu lesen

Leitung: Gernot Candolini

24.11.-26.11. (Fr-So) | Kurs 23.258

Du bist ein Segen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

24.11.-26.11. (Fr-So) | Kurs 23.475

Wie wir Krisen besser meistern –

Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag

Leitung: Dr. Nina Bürklin

27.11.-29.11. (Mo-Mi) | Kurs 23.528

Zielgerichtet handeln durch

meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

27.11.-03.12. (Mo-So) | Kurs 23.171

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

27.11.-03.12. (Mo-So) | Kurs 23.172

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.11.-03.12. (Mo-So) | Kurs 23.476

Ikebana, der Blumenweg (Herbstkurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

29.11.-01.12. (Mi-Fr) | Kurs 23.529

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

30.11.-03.12. (Do-So) | Kurs 23.259

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Wolfgang Sigler OSB

DEZEMBER

01.12.-03.12. (Fr-So) | Kurs 23.260

Bilder der Seele –

Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Leitung: P. Anselm Grün OSB

04.12.-07.12. (Mo-Do) | Kurs 23.261

„Uns kommt ein Schiff geladen bis an sein

höchsten Bord“ – Johannes Tauler (1300–1361)

Leitung: Johannes Schleicher

04.12.-10.12. (Mo-So) | Kurs 23.173

Benediktinische Exerzitien im Advent.

Maranatha – „Unser Herr, komm!“ (Offb 22,16–21)

Leitung: Carola Holzmann, P. Frank Möhler OSB

04.12.-10.12. (Mo-So) | Kurs 23.477

Energiequelle Fasten

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

06.12.-08.12. (Mi-Fr) | Kurs 23.262

Weihnachten, Fest der Begegnung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

08.12.-10.12. (Fr-So) | Kurs 23.263

Theologische und musikalische Einführung

in die Advents- und Weihnachtszeit

Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

08.12.-10.12. (Fr-So) | Kurs 23.264

Du zeigst mir den Weg zum Leben

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

08.12.-10.12. (Fr-So) | Kurs 23.478

Träume – Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

11.12.-13.12. (Mo-Mi) | Kurs 23.479

Vom Einbruch des Unerwarteten

Leitung: Irene Schneider

14.12.-17.12. (Do-So) | Kurs 23.174

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

15.12.-17.12. (Fr-So) | Kurs 23.175

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.12.2023-01.01.2024 (Mi-Mo) | Kurs 23.176

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.12.2023-01.01.2024 (Mi-Mo) | Kurs 23.177

„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 40



**BENEDIKTINISCHE IMPULSE &
GLAUBENSVERTIEFUNG**

Ab Seite 84



DIE WERKSTATT

Ab Seite 130



LEBENSKUNST & KREATIVITÄT

Ab Seite 139



BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE

Ab Seite 193



JUNGES MÜNSTERSCHWARZACH

Ab Seite 213



ERWACHSENE AUF KURS

Ab Seite 214



REFERENTEN / ORGANISATORISCHES

Ab Seite 218

Kurs 23.101

Kontemplation und Körperarbeit

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 (keine bunten Trainingsanzüge) mitbringen.

Gleiche Kurse: 23.108; 23.117; 23.132; 23.166.

Termin: 12.01.-15.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.102

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.

Gleicher Kurs: 23.135.

Termin: 20.01.-22.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

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

Kurs 23.103

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. Kурсеlemente: 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: 23.112; 23.119; 23.139; 23.142; 23.152; 23.163; 23.169; 23.175.

Termin: 20.01.-22.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.104

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: 23.130; 23.146.

Termin: 20.01.-22.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 125,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 23.105

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Dieser Kurs ist für alle, die das kontemplative Ge-
bet schätzen und es mit der Methode des Geführ-
ten Zeichnens kombinieren möchten. Beide Me-
thoden 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. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, ist
bereit, durchgängig zu schweigen, auch bei den
Mahlzeiten.

Termin: 26.01.-29.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

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

Kurs 23.106

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

Dieser Kurs möchte Sie dazu einladen, Verbinden-
des 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 Le-
bensphase, jedes Lebensalter gleichermaßen er-
fahrbar, 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.

Termin: 30.01.-02.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

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

Kurs 23.107

Benediktinische Exerzitien.

Pilgerschaft zum Licht:

„Meine Augen haben das Heil gesehen“
(Lk 2,22)

Vierzig Tage nach Weihnachten, am 02. Februar, feiert die Kirche ein Fest, dessen Wurzeln weit in das Erste Testament hineinreichen und das verschiedene Bezeichnungen kennt: „Fest Darstellung des Herrn“, „Fest Maria Lichtmess“, „Fest der Begegnung“. Doch wie kann sich Begegnung

ereignen? Welche Haltungen sind wegweisend und notwendig, damit Gott und Mensch zueinander finden? Wie gehen wir um mit dem Dunklen und Chaotischen? Und: Wie werden wir „gottempfänglich“? Benediktinische Exerzitien werden verstanden als Einüben von geistlichen Praktiken, die aus der Mönchstradition stammen und für den konkreten Lebensweg brauchbares Handwerkszeug bereit halten. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition werden uns leiten. Schweigen und Beten und das Angebot zu Kurzgesprächen strukturieren diese Exerzitien. Bitte Schreibsachen mitbringen und die Benediktsregel!

Termin: 30.01.-05.02. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.108

Kontemplation und Körperarbeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.101)

Termin: 15.02.-21.02. (Mi-Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB,

Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.109

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 raus-

gehen, 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 Stundengebets 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: 17.02.-19.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

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

Kurs 23.110

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: 22.02.-26.02. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 210,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

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: 24.02.-26.02. (Fr-So): Kurs Nr. 23.111

Teil 2: 17.03.-19.03. (Fr-So): Kurs Nr. 23.118

Teil 3: 21.04.-23.04. (Fr-So): Kurs Nr. 23.128

Kurs 23.111

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR-Kom-paktkurs – Teil 1
(Kursausschreibung: siehe oben)

Termin: 24.02.–26.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

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

Kurs 23.112

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 24.02.–26.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.113

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: 23.125; 23.136; 23.156; 23.165; 23.171

Termin: 27.02.–05.03. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

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

Kurs 23.114

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns“
(Anne Quigley). Kontemplationskurs

In diesen Tagen der Stille üben wir eine aufmerksame Haltung ein. Wir geben der tieferen Sehnsucht in uns Raum, die wir im Alltag oftmals überhören. Die Wegschritte von P. Franz Jalics SJ, die in die christliche Kontemplation einführen, orientieren uns auf diesem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. So können wir mit dem Wesentlichen in Verbindung kommen, in der unmerklich Wandlung geschieht. Dieser Kurs ist offen für alle, die mit Meditation beginnen oder bereits Meditationserfahrungen mitbringen und diese vertiefen möchten. Elemente dieser Exerzitien werden sein:

- Hinführung zum kontemplativen Gebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer, stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Anhörrunde
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Körperwahrnehmungsübungen
- Möglichkeit zur täglichen Eucharistiefeier
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche bei der Mittagsshore

Termin: 27.02.-06.03. (Mo-Mo) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

Kursgebühr: 240,- € | Unterk./Verpfl.: 490,- €

Kurs 23.115

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 fremdbe-stimmt anfühlt, dann bietet uns die Achtsamkeits-praxis 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 unse-rer 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 ei-nes sonst 8-wöchigen MBSR-Kurses enthalten. Sie erlernen praktische Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung in Stille und in Bewe-gung (BodyScan, Sitz- und Gehmeditation, Yoga, achtsames Essen), sowie eine „Toolbox“ mit un-mittelbar in den Alltag integrierbaren Übungen für mehr Gelassenheit, Selbstfreundlichkeit und Lebensfreude. Die Übungseinheiten werden ergänzt durch theoretische Impulse zu Themen aus Stressforschung, Neurowissenschaft und kogniti-ver Psychologie sowie durch Zeiten für Selbstre-flexion, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und für Stille. Ein ausführliches Kurshandbuch sowie Audiodateien ermöglichen es Ihnen auch nach dem Kurs, zuhause weiterzuüben und „dranzubleiben“, denn die Achtsamkeitspraxis ist eine lebenslange Reisebegleitung! Außer Neugier und der Bereit-schaft, 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: 06.03.-09.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

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

Kurs 23.116

**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“. 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 Aufrichtekraft kommen. Das „Geführte Zeichnen“ (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. 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.

Termin: 08.03.-12.03. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB,

Barbara Stolzenberger

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

Kurs 23.117

Kontemplation und Körperarbeit
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.101)

Termin: 09.03.-12.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.118

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR-Komplettkurs – Teil 2
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.111)

Termin: 17.03.-19.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

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

Kurs 23.119

Einführung in die Kontemplation
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 17.03.-19.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.120

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: 23.159.

Termin: 20.03.-26.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

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

Kurs 23.121

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 körperlicher Konstitution sowie für Anfänger als auch Geübte geeignet. Gestaltung: Schweigekurs; ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühelosere 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: 23.158; 23.174.

Termin: 23.03.-26.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

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

Kurs 23.122

„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 Einzelexerzitien sind mit dem Geführten Zeichnen® 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: Geführtes Zeichnen mit Impulsen aus der Hl. Schrift, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier in der Kleingruppe wie auch Teilnahme an der klösterlichen Liturgie möglich.

Termin: 27.03.-02.04. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Pascal Herold OSB
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.123

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 (keine bunten Trainingsanzüge) mitbringen.

Gleiche Kurse: 23.126; 23.134; 23.140; 23.161; 23.172; 23.176.

Termin: 31.03.-05.04. (Fr-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB
Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 350,- €

Kurs 23.124

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 mög-

lichst 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: 11.04.-16.04. (Di-So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Kursgebühr: 310,- € | Unterk./Verpf.: 356,- €

Kurs 23.125

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.113)

Termin: 11.04.-16.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpf.: 350,- €

Kurs 23.126

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 11.04.-16.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 350,- €

Kurs 23.127

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: 14.04.–16.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christa Eichelbauer

Kursgebühr: 190,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.128

Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR-Kompaktkurs – Teil 3
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.111)

Termin: 21.04.–23.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Kleer

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

Kurs 23.129

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: 24.04.-30.04. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Alexandra Pook

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

Kurs 23.130

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.104)

Termin: 05.05.-07.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 125,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.131

Geistliche Begegnung zwischen West und Ost: „Der Geist weht, wo Er will“ – Meditationskurs mit dem Johannes-evangelium und der Bhagavad Gita

Das Johannesevangelium ist die Urquelle der christlichen Mystik. Mit dichterischen Symbolen beschreibt Johannes das göttliche Bewusstsein Jesu und verdeutlicht die Einladung zur Einheit im Göttlichen. Die Bhagavad Gita gehört zu den angesehensten und am weitesten verbreiteten Texten der indischen Spiritualität. Sie bietet eine integrierte Lebenseinstellung an, die die kontemplative Wahrnehmung der göttlichen Tiefe der Wirklichkeit mit einer liebevollen Hingabe an Gott und mit einem verwandelten Wirken in der Welt in Einklang zu bringen versucht. In diesem Meditationskurs werden die Grundthemen beider Schriften in Kurzreferaten erklärt und die Symbole werden in den Meditationen verinnerlicht. Die Gnadenlehre und die Liebesmystik der Bhagavad Gita öffnen dem Christen einen echten Zugang zur östlichen Mystik. Die Teilnehmer:innen des Meditationskurses werden vom christlichen Glauben her einen Weg des fruchtbaren Dialogs mit der Erfahrungswelt des Hinduismus erleben. Achtung: Der Kurs ist ein Schweigekurs und die Ernährung vegetarisch! Dieser Kurs wird in Kooperation mit missio München und in Zusammenarbeit mit der Diözesanstelle MEF und dem Exerzitienreferat der Diözese Würzburg durchgeführt.

Termin: 11.05.–16.05. (Do–Di) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Sebastian Painadath SJ
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpf.: 350,- €

Kurs 23.132

Kontemplation und Körperarbeit (Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.101)

Termin: 17.05.-21.05. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

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

Kurs 23.133

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

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

Termin: 22.05.-26.05. (Mo-Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

Kursgebühr: 190,- € | Unterk./Verpf.: 286,- €

Kurs 23.134

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 26.05.–04.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpf.: 630,- €

Kurs 23.135

Einführung in das Jesusgebet

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.102)

Termin: 01.06.–04.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.136

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.113)

Termin: 12.06.–18.06. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

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

Kurs 23.137

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.
Gleicher Kurs: 23.155.

Termin: 17.06. (Sa) / 9:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

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

Kurs 23.138

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 Solo-Zeit / 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 er-

weitern. Vorbereitungstag: Nützschau: Samstag, 28.01.2023, 10:30 bis 16:00 Uhr; Münsterschwarzach: Sonntag, 19.02.2023, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist bindend.

Termin: 20.06.-28.06. (Di-Mi) / 16:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

Kursgebühr: 360,- € | Unterk./Verpf.: 390,- €

Kurs 23.139

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 23.06.-25.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.140

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 29.06.-02.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.141

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 Begleite-

spräch mit Impuls zum persönlichen Beten, Teilnahme am Stundengebet und der Eucharistiefeier der Mönchsgemeinschaft.

Termin: 03.07.-09.07. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

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

Kurs 23.142

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 07.07.-09.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.143

Der wilde Mann. Ein Männerseminar mit Natur und Stein

Was für ein Mann will ich sein? Und welche Potentiale schlummern noch in mir? Im Laufe dieses Kurses werden wir handwerkliche Kenntnisse zum Bearbeiten unseres Mann-Steines erwerben, sowie durch die Natur rituell und kreativ mit unseren Fragen in Kontakt kommen. Spirituelle Impulse aus dem männlich-benediktinischen Mönchtum, Methoden aus der initiatorischen Naturarbeit sowie Gespräche in der Gruppe bereichern unseren Weg. Inspiriert von der Wüstenerfahrung Jesu werden auch wir einen Tag und eine Nacht alleine und ohne Zelt im Wald verbringen. Am Ende der Woche wird jeder seinen neuen Mann(-Stein) mit nach Hause nehmen. Dieser Kurs ist offen für Männer jeder Art und besonders geeignet für Väter und Söhne. Gönne dir eine Woche MannSein als Auszeit und Selbsterfahrung!

Termin: 31.07.-04.08. (Mo-Fr) / 12:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Tilman Reuter
Kursgebühr: 230,- € pro Person; Ermäßigung bei gemeinsamer Teilnahme von Vater und Sohn zusammen 400,-€.
Unterk./Verpf.: 293,- €

Kurs 23.144

„Im Schweigen liebt man am glühendsten“ (Charles de Foucauld).
Kontemplationskurs

In einer behutsamen Einführung in die christliche Kontemplation gemäß den Wegschritten von P. Franz Jalics SJ üben wir in diesen Tagen der Stille eine Haltung der Achtsamkeit ein. Es ist eine schlichte Hinwendung zum Wesentlichen, in der unmerklich Wandlung geschieht. Sie wird uns Orientierung geben, auf dem Weg zu uns selbst und zu unserer eigenen Tiefe. Diese Ausrichtung wird uns in unserem Alltag unterstützen, in der Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben. Dieser Kurs ist offen für alle, die mit Meditation beginnen oder bereits Meditationserfahrungen mitbringen. Elemente dieser Exerzitien werden sein:

- Hinführung zum kontemplativen Gebet
- Mehrere Stunden gemeinsamer, stiller Meditation
- Durchgehendes Schweigen
- Anhörrunde
- Persönliche Begleitung im Einzelgespräch
- Biblischer Bezug zur Meditation
- Körperwahrnehmungsübungen
- Möglichkeit zur täglichen Eucharistiefeier
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche bei der Mittagshore

Termin: 31.07.-07.08. (Mo-Mo) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler
Kursgebühr: 240,- € | Unterk./Verpf.: 490,- €

Kurs 23.145

Körper der Gnade. Emotional Dance Process®

Körper der Gnade - dieser Titel entstand aus persönlicher Erfahrung. Gnade ist da, wo sie geschieht. Sie kann nicht erarbeitet oder vermittelt, sie kann nicht konstruiert werden. Ohne Körper und Geist kann sie nicht erfasst werden. Im Tanz, im absichtslosen Bewegen wird der Körper neu. Die göttliche Kraft breitet sich aus, und wir lassen einfach geschehen. 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. Der Kurs findet im Schweigen statt.

Termin: 09.08.-13.08. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Tiamat S. Ohm, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.146

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.104)

Termin: 14.08.-16.08. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 125,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.147

Jesusgebet Fortführung

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). Diese Tage sind eine Schule der Wahrnehmung und einer Zeit intensiver Ausrichtung auf Gott, 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, Anleitung, Körperübungen, Einzelgespräche, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, tägliche Eucharistiefeier. 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: 16.08.-20.08. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.148

Geistliche Tage für Paare – der Liebe folgen

Als Paar entscheiden wir uns für einen gemeinsamen Weg. Es soll ein Weg der Liebe werden, der gemeinsam gestaltet wird. Neben der besonderen ersten Zeit des Kennenlernens und Vertrautwerdens, den unzähligen schönen Augenblicken, gibt es auch Momente und Phasen, die das Gestalten des gemeinsamen Weges negativ prägen und sogar zum Stillstand bringen können. Diese schwierigen Zeiten sind der eigentliche Beziehungsschatz, der am gemeinsamen Weg gehoben werden kann. Dieser Schatz ermöglicht den Durchbruch zur eigentlichen Liebe, welche die individuelle Persönlichkeitsentwicklung begünstigt und Vertrauen, Sicherheit, Treue und eine klarere Kommunikation fördern kann. Die Herausforderung besteht darin, sich den Themen, welche die Partnerschaft

mit der Zeit an die Oberfläche bringt, zu stellen und den Kontakt zum Partner/zur Partnerin nicht zur Gänze abzubrechen. Die geistlichen Tage ermöglichen sich selbst und einander mit neuen Augen zu sehen und die Beziehung zu stärken und zu vertiefen, damit der weitere gemeinsame Weg weiter gestaltet werden kann. Die wesentlichen Elemente des Kurses sind logotherapeutische Meditationen, Impulse, ressourcenorientierte Einzel- und Paarübungen, Austausch und die Möglichkeit von Einzel- und Paargesprächen. Es wird auch eine Zeit zur freien Gestaltung geben. Zum Mittag- und zum Abendessen werden die ersten 15 Minuten geschwiegen. Es wird eine Begleitmappe mit den Impulsen und Übungsblättern zur Verfügung gestellt werden. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen, um in der Natur unterwegs sein zu können.

Termin: 17.08.-20.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marco Kargl

Kursgebühr: 290,- € (pro Paar) | Unterk./Verpf.: 210,- € (pro Person)

Kurs 23.149

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Exerzitien wollen helfen unser Leben wieder auf Gott hin auszurichten und im Licht seiner Gegenwart zu ordnen. Dies soll während der Tage im durchgehenden Schweigen, in persönlichen Meditationszeiten und im Begleitgespräch geschehen. Exerzitienelemente: persönliche Meditationszeiten mit Texten, vor allem aus der Hl. Schrift; tägliches Gespräch mit dem Exerzitienleiter; Teilnahme an den Gebetszeiten und der Liturgie der Klostergemeinschaft.

Termin: 21.08.-27.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Deocar Engelhard OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.150

Geistliche Vertiefungstage für Paare – einander fördern & miteinander wachsen

Um miteinander wachsen zu können, braucht es den Blick auf die Bedürfnisse, Fähigkeiten, Wünsche und Sehnsüchte der Partnerin/des Partners. Eine exklusive Zentrierung auf die eigenen Bedürfnisse und das eigene Vorrätkommen sowie eine ausschließliche Orientierung an den Bedürfnissen und der Ermöglichung des (beruflichen) Weiterkommens des anderen bedrohen auf Dauer eine glückliche Partnerschaft. Das Menschenbild der Logotherapie lehrt, dass der Mensch neben der körperlichen und psychischen Dimension noch eine geistige Dimension besitzt, sein wahres Ich. Dieser personale Kern des Menschen will sich entfalten und weiterentwickeln (neue Erfahrungen machen). Fruchtbare Weiterentwicklung ist für uns Menschen jedoch nur in Beziehungen möglich und am intensivsten in Paarbeziehungen. Die geistlichen Vertiefungstage ermutigen, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten, Wünsche und Sehnsüchte zu entdecken und ernst zu nehmen, sie in die Paarbeziehung einzubringen und das gemeinsame Wachsen stärker in den Blick zu nehmen. Die wesentlichen Elemente des Kurses sind Impulse, logotherapeutische Meditationen, ressourcenorientierte Einzel- und Paarübungen, Austausch und die Möglichkeit von Einzel- und Paargesprächen. Es wird auch eine Zeit zur freien Gestaltung geben. Zum Mittag- und zum Abendessen werden die ersten 15 Minuten geschwiegen. Es wird eine Begleitmappe mit den Impulsen und Übungsblättern

zur Verfügung gestellt werden. Bitte bequeme und wetterfeste Kleidung mitbringen, um in der Natur unterwegs sein zu können.

Termin: 24.08.-27.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marco Kargl

Kursgebühr: 290,- € (pro Paar)

Unterk./Verpf.: 210,- € (pro Person)

Kurs 23.151

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 istförderlich. Texte aus Eckharts deutschen Predigten begleiteten den Weg. Eckhart (1260-1328) spielte für seine Zeit eine ähnliche Rolle wie P. Anselm Grün 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: 28.08.-01.09. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Philipp

Kursgebühr: 270,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.152

Einführung in die Kontemplation
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 01.09.-03.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.153

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 Pilgers, 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 (12), kurze Einzelgespräche möglich. Meist gehen wir schweigend.

Termin: 04.09.-08.09. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Philipp

Kursgebühr: 270,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.154

Benediktinische Exerzitien.
„Höre und Du wirst ankommen“:
Ermutigungen aus der *Vita Benedicti*

Wie kaum ein anderes Werk hat das „Zweite Buch der Dialoge“, die „*Vita Benedicti*“ aus der Feder

Papst Gregors des Großen die Spiritualität des benediktinischen Mönchtums geprägt. Es beschreibt die Lebensstationen Benedikts von Nursia, erzählt von Scheitern und Weitergehen, von inneren Kämpfen und wiedergefundener Seelenruhe. Es ist ein Buch voller Kraft und Weisheit, das uns ermutigt weiterzugehen. Wir finden in ihm Deutung, Weisungen und Hilfen für unseren geistlichen Weg. Benediktinische Exerzitien werden verstanden als Einüben von geistlichen Praktiken, die aus der Mönchstradition stammen. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Vertiefung in ausgewählte Texte aus den „Dialogen Gregor d. Gr.“ und der Benediktusregel werden uns leiten. Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einer der Kursleiterinnen strukturieren diese Exerzitien. Bitte Schreibsachen mitbringen und die Benediktusregel.

Termin: 04.09.-10.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Johanna Domek OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.155

Kontemplationstag (für Geübte)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.137)

Termin: 09.09. (Sa) / 9:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

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

Kurs 23.156

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.113)

Termin: 11.09.-17.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

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

Kurs 23.157

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 Egentliche 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: 12.09.-17.09. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

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

Kurs 23.158

Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.121)

Termin: 14.09.-17.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

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

Kurs 23.159

Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.120)

Termin: 18.09.-24.09. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

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

Kurs 23.160

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 Traurigen, den großen und kleinen Tragödien und Wundern? In diesem Kurs lernen wir mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zwei essenzielle Lebenskompetenzen 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: 25.09.-27.09. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anja Ilnicki

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

Kurs 23.161

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 25.09.-03.10. (Mo-Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 560,- €

Kurs 23.162

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 Mann-Sein 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 7-tägige 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. Der Kurs findet auf unserem Winkelhof statt, einem alten Bauernhaus mitten im Steigerwald. Wir werden dort in einfachen Unterkünften (Mehrbettzimmer) übernachten und viel Zeit draußen verbringen. Zur Vorbereitung und Klärung eurer Fragen wird es ein Online-Treffen per Zoom geben. Weitere Informationen erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Termin: 02.10.–08.10. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 330,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.163

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 06.10.–08.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.164

Handauflegen:

Vertiefungstage „Vertrauen“

„Wenn wir bereit sind, die Vorstellung aufzugeben, wie unser Leben sein sollte und uns für das öffnen, was ist, entfaltet sich eine völlig neue Welt vor unseren Augen.“ – Diese Worte von Willigis Jäger begleiten die Vertiefungstage im Handauflegen. In diesem Schweigekurs befassen wir uns mit der in-

neren Haltung des Vertrauens in die göttliche Kraft, die immer da ist. In der Praxis der Kontemplation versuchen wir uns leer zu machen und absichtslos für die Gegenwart des Göttlichen zu öffnen und darin zu verweilen. So 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: 09.10.-12.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

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

Kurs 23.165

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.113)

Termin: 30.10.-05.11. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

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

Kurs 23.166

Kontemplation und Körperarbeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.101)

Termin: 30.10.-05.11. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 170,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.167

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: 13.11.-15.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

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

Kurs 23.168

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 Körperlich-

keit 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 Kemmann-Huber. 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: 16.11.-19.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sabine Kamp

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

Kurs 23.169

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 17.11.-19.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.170

Handauflegen: Vertiefungstage

„Dankbarkeit“

„Die Wurzel der Freude ist Dankbarkeit. Es ist nicht Freude, die uns dankbar macht – es ist Dankbarkeit, die uns freudvoll macht.“ (David Steindl-Rast) – Dankbarkeit ist eine der wichtigen inneren Einstellungen beim Handauflegen. In diesem Schweigekurs gehen wir bewusst in Kontakt mit dieser Herzensqualität. 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 Heilkraft und danken für das, was geschieht. Zeiten des Gebetes der Stille wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens, Übungen in der Natur und Körperübungen ab. Über unsere Erfahrungen werden wir uns austauschen. 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: 20.11.-23.11. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

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

Kurs 23.171

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.113)

Termin: 27.11.-03.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

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

Kurs 23.172

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 27.11.-03.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.173

Benediktinische Exerzitien im Advent.

Maranatha – „Unser Herr, komm!“

(Offb 22,16-21)

Viele Male rufen, singen, beten wir in den Wochen des Advents: „KOMM“ und tun dies in hoffender Erwartung. „Komm, ach komm“ ist das letzte Wort der Kirche an ihren verborgenen Herrn. Die Antwort auf diese flehentliche Bitte ist: „Ja, ich komme bald!“ Es ist das letzte Wort des Herrn an seine bedrängte Kirche (vgl. Offb 22,20). SEIN Kommen ersehnen und IHN erwarten bedeutet auch, sich in adventliche Grundhaltungen einzuüben, wie z.B. Hören, Wachen, in Geduld ausharren. Die bewegende Liturgie im Advent, die Meditation der Psalmen, biblische Impulse und Einübung von geistlichen Praktiken aus der Mönchstradition und insbesondere der Regel des hl. Benedikt können uns helfen, unseren Weg mit mehr Hoffnungskraft weiterzugehen und unseren Lebensfragen und Themen in einen weiten Horizont zu stellen. Biblische Entdeckungen, ausgewählte Gesänge der Liturgie und stärkende Impulse aus der Mönchstradition möchten dabei wegweisend sein. Exerzitien werden hier auch verstanden als Einübung von geistlichen Praktiken, die uns helfen auf dem konkreten Lebensweg. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Vertiefung in Schriften aus der monastischen Tradition, Schwei-

STILLE, EXERZITIEN, KONTEMPLATION

gen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Kursleitenden strukturieren diese adventlichen Exerzitientage.

Termin: 04.12.-10.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Holzmann, P. Frank Möhler OSB

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

Kurs 23.174

Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.121)

Termin: 14.12.-17.12. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

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

Kurs 23.175

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.103)

Termin: 15.12.-17.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

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

Kurs 23.176

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.123)

Termin: 27.12.2023-01.01.2024 (Mi-Mo) /

18:00 bis 9:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 340,- €

Kurs 23.177

„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: 27.12.2023-01.01.2024 (Mi-Mo) /

18:00 bis 9:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 340,- €

Kurs 23.201

Wem der Stern aufgeht. Bibliodrama-Wochenende mit den Weisen aus dem Morgenland

Sie glauben an die Botschaft der Sterne, aktivieren heilende Kräfte mit Räucherwerk und Kräutersalben und folgen der Weisung ihrer Träume: Die Magier aus dem Morgenland (Mt 2,1-12) sind so etwas wie die „Esoteriker“ der Bibel. Obwohl sie selbst nicht in der jüdischen Tradition stehen, sondern aus orientalischen Weisheitslehren schöpfen, können Sie die Zeichen des Himmels erkennen, sich auf die Suche nach dem Göttlichen begeben – und vor ihm niederfallen. In diesem Bibliodrama-Kurs werden wir den Intuitionen der Sterndeuter aus dem Morgenland und den Träumen der Menschen aus der Kindheitsgeschichte Jesu nachgehen und erfahren, welche Zeichen und Wege uns selbst zum Göttlichen führen. Bibliodrama ist ein ganzheitlicher Weg der Bibelarbeit, bei dem die Teilnehmenden sich selbst in die Texte hineinversetzen und eine Rolle darin übernehmen. Die Erfahrungen aus dem Spiel werden in Einzelarbeit und im Austausch in der Gruppe vertieft.

Termin: 13.01.-15.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Lerch

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

Kurs 23.202

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: 25.01.-27.01. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.203

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: 03.02.-05.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.204

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 Lebensinn auf die Spur kommen und sich in gesundem persönlichen Wachstum selbstbestimmt in Richtung ihres Lebensglücks weiterentwickeln wollen.

Gleicher Kurs: 22.236.

Termin: 09.02.-12.02. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.205

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 Impulsen 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: 23.215; 23.244; 23.259.

Zielgruppe: 18-40 Jahre

Termin: 10.02.-12.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Maximilian Grund OSB, Br. Melchior Schnaidt OSB

Gesamtkosten: 70,- €

Kurs 23.206

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: 10.02.-12.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

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

Kurs 23.207

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 zerbricht, sondern aufbricht für unser wahres Selbst und für das Geheimnis des unbegreiflichen Gottes.

Termin: 10.02.-12.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.208

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: 17.02.-19.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Katharina Ceming

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

Kurs 23.209

Gibt es Leben im All? - Schöpfungsspiritualität

Sind wir allein im Universum? Das ist eine der ältesten und faszinierendsten Fragen, die Menschen in Bezug auf den Kosmos stellen können. Gibt es andere, bewohnbare Planeten, Welten, auf denen es Leben gibt und vielleicht sogar solche, die von intelligenten Wesen bevölkert werden? Schon lange vor der modernen Kosmologie machten sich christliche Philosophen und Theologen darüber Gedanken, in welchem Verhältnis Bewohner anderer, unentdeckter Welten zu Gott und zu Jesus Christus stehen könnten. Das Seminar möchte die neuesten Forschungsergebnisse aus der Astronomie mit dem Glauben in Verbindung bringen und zum Nachdenken über die Bedeutung einer möglichen Entdeckung von „Aliens“ einladen.

Termin: 24.02.-26.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB,

Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

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

Kurs 23.210

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 vor-

handen 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 haben sich alle Teilnehmenden ihre individuellen Ziele auf dem Weg in ein gesünderes, „erfüllteres“ Leben gesetzt. Die Mahlzeiten werden achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 16.03.-19.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.211

Biblischer Grundkurs

Dieser Biblische Grundkurs vermittelt einen einführenden 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: 23.03.-26.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.212

Astronomie und Glaube in der Praxis

Astronomie beschäftigt sich mit Objekten, die sehr, sehr weit von uns entfernt sind. Sie berühren deshalb nur scheinbar unseren Alltag oder unsere Lebensführung. Wenn aber zentrale Erkenntnisse der naturwissenschaftlichen Astronomie ernstgenommen werden, wandelt sich das Bild. Ähnliches gilt für den Glauben. Die Beschäftigung mit Sternen und Planeten zeigt uns die Weite eines überwältigenden, schönen Kosmos und erzählt uns damit von der Schöpfung Gottes. Die Erde ist als ein Leben tragendes „Raumschiff“ ein einzigartiger Ort im Universum! Dies hat Folgen für unseren Glauben und unser Handeln. Werden die Erkenntnisse der Astronomie ernstgenommen, dann hat das Auswirkungen auf unseren Umgang mit der Umwelt. Wenn ich dem christlichen Glauben Bedeutung zumesse, dann verändert das ebenfalls meinen Umgang mit der Schöpfung. Die Möglichkeiten, selbst Astronomie zu betreiben und aktuelle Forschung nachzuvollziehen wird ebenso Bestandteil unseres Kurses sein.

Termin: 24.03.-26.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

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

Kurs 23.213

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: 03.04.-05.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.214

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: 05.04.-09.04. (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./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.215

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Zielgruppe: 18–40 Jahre

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.205)

Termin: 11.04.–16.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Abraham Sauer OSB

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

Kurs 23.216

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.

Termin: 17.04.–20.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

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

Kurs 23.217

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: 20.04.-23.04. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

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

Kurs 23.218

„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 Zusammen-

sein 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: 23.243.

Termin: 21.04.-23.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.219

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: 23.251

Termin: 24.04.–26.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.220

„Gönne dich dir selbst!“

Grundkurs mystische Spiritualität am Beispiel des Bernhard von Clairvaux (1090–1153)

In einer Zeit, in der das Wort „Mystik“ inflationär gebraucht wird, ist es dringend erforderlich, sich der Frage: „Was ist Mystik wirklich?“ zu stellen. Dabei wird es vor allem darum gehen, die Botschaft der Mystik für das eigene Leben fruchtbar zu machen, also zutiefst um die Lebensgestalt des christlichen Glaubens. Bernhard von Clairvaux blieb, wie alle Mystikerinnen und Mystiker, nicht bei der Innenschau stehen, sondern ging nach außen, engagierte sich in Gesellschaft und Kirche, ist umstritten, da er zum 2. Kreuzzug aufrief und an Papst Eugen III. schrieb: „Gönne Dich Dir selbst“ – ein Rat ... nicht nur für Päpste!

Termin: 24.04.–27.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Kursleitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 23.221

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 Erkennt-

nissen. 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: 27.04.-30.04. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

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

Kurs 23.222

Gott und das Glück – Impulse aus Wissenschaft und Spiritualität

Seit es Menschen gibt, suchen sie nach wahrem Glücklichsein. Alle spirituellen Systeme sind letztlich Versuche, Wege zu umfassend gelingendem (Zusammen-)Leben zu erschließen. Die Positive Psychologie erforscht, welche Einstellungen und Verhaltensweisen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, ein glückliches Leben führen zu können. Dazu entwickelt sie theoretische Konzepte und praktische Interventionen mit beeindruckenden empirischen Wirksamkeitsnachweisen. Eine säkulare Wissenschaft befasst sich also mit jener uralten Menschheitssehnsucht nach dem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10). Der Glaube an deren Erfüllung ergibt nur Sinn in einem transzendentenoffenen Wirklichkeitsverständnis, das mit der realen Präsenz des Göttlichen rechnet. Eine interdisziplinäre und interreligiöse Beleuchtung dieses fruchtbaren Zusammenwirkens von Spiritualität und Psychologie erschließt faszinierende Perspektiven einer ganzheitlichen Weltsicht und eines faktisch realisierbaren Stils „erlösten“ Lebens. Dazu vermittelt der Kurs die theoretischen Grundlagen auf dem aktuellsten Forschungsstand und bietet Raum für die

intensive Auseinandersetzung mit persönlichem Anwendungsbezug. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, das Gelernte anhand praktischer Übungen unter professioneller Anleitung direkt auszuprobieren.

Termin: 28.04.-30.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin,

Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.223

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: 28.04.-30.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.224

Therapeutische Theologie: Sehn-Sucht nach Gott. Glaube zwischen Abhängigkeit und Befreiung

„Sehnsucht ist der Anfang von allem“ (Nelly Sachs). Sie begleitet kontinuierlich das menschli-

che Leben und hält die Wirklichkeit auf das „Mehr“ des Lebens offen. Sehnsucht, so P. M. Zulehner, ist Gottes „charmanter“ Art, sich bei uns Gottvergessenen in Erinnerung zu halten. Sie ist nach K. Rahner ein Anhaltspunkt, dass der dem Menschen mit seiner Gnade zuvorkommende Gott schon angekommen ist. Er macht sich diskret im Modus der Sehnsucht bemerkbar. Die Provokation der Sehnsucht ist lebenslang Unruhe und Suche, Herausforderung zum Aufbrechen und zu neuem Anfang, zu Offenheit und Wandlung. Sich nicht in und mit seiner Sehnsucht in diesem Leben einzurichten, sie ebenso wenig wie Gott selbst festhalten zu wollen, sondern immer wieder aufzubrechen bis hin zu dem Wagnis, die Sehnsucht zu verlieren, begleitet das Selbstwerden des Menschen und seine Begegnung mit Gott und den Menschen. Den Facetten der Sehnsucht nachzuspüren, ihre Gefährdungen wie Chancen kennen zu lernen und zu unterscheiden ist entscheidend für das Gelingen des geistlichen Weges und das Sehen/Schauen Gottes in der Zeit, bei den Menschen. Diese Auseinandersetzung bedarf eines kritischen Blicks auf die Dynamik der Gottesbilder, deren dunkle Seiten, deren (systemisch-institutionellen) Missbrauch wie deren Einbruch im schmerzlichen Lassen Gottes, im Aufgang Gottes in der Seele, der Verwandlung der Sehnsucht in liebendes Dasein. Die Vielschichtigkeit dieses Weges soll auf dem Hintergrund psychologischtherapeutischer wie theologisch-mystischer Ansätze aufgezeigt und auf das konkrete Leben hin bedacht werden. Neben der Erfahrung eigenen persönlichen und spirituellen Wachsens entfaltet sich darin eine veränderte Verantwortung für die Welt, Gott und die Menschen.

Termin: 02.05.-06.05. (Di-Sa) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Georg Beirer

Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpf.: 286,- €

Kurs 23.225

Mir selbst ein guter Freund sein. Die Praxis christlicher 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. 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 biblischen, theologischen und psychologischen Impulsen, leichten praktischen Übungen und im gemeinsamen Austausch in Berührung kommen mit der Kraft des wahren Selbst. Der Zugang zu dieser Quelle des wahren Selbst (im Unterschied zur destruktiven Befangenheit im Ego) erschließt das freie Fließen konstruktiver Lebensenergie in sinnstiftenden und kreativen Wirkmöglichkeiten in beruflicher Arbeit und freiem Schaffen, in gelingenden Beziehungen und sicheren Bindungserfahrungen. Dieser Kurs vermittelt Informationen, Erfahrungen und Methoden, die nachhaltig dabei unterstützen, die Haltung und Praxis christlicher Selbstliebe in die eigene alltägliche Lebenswirklichkeit zu integrieren.

Termin: 05.05.-07.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Leoni Saechtling, Cornelius Pöpel,

Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.226

Wem das Herz aufgeht. Bibliodrama- Wochenende zur Apostelgeschichte

Im traditionellen religiösen Umfeld kann die lebendige Kraft des Geistes oft nicht mehr durchdringen – und gerade dann wird der Ruf spürbar, die gewohnte Umgebung zu verlassen und zu neuen Ufern aufzubrechen. Oft müssen Menschen große Umwege gehen, damit die göttliche Botschaft in ganz unerwarteten Situationen aufscheinen kann. Diese Erfahrung, die viele moderne Menschen heute machen, prägt auch zahlreiche Texte der Bibel. Anhand eines Bibliodrama zur Apostelgeschichte (16,5-15) werden wir die Wege und Umwege der frühen Christen nachgehen und die Aufbrüche und Begegnungen erleben, durch die Menschen das Herz aufgeht. Bibliodrama ist eine ganzheitliche Form der Bibelarbeit, bei der sich die Teilnehmenden selbst in die Texte hineinversetzen und eine Rolle darin übernehmen. Die Erfahrungen aus dem Spiel werden in Einzelarbeit und im Austausch in der Gruppe vertieft.

Termin: 05.05.-07.05. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Lerch

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

Kurs 23.227

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: 05.05.–07.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 100,- € (pro Person)

Unterk./Verpf.: 140,- € (pro Person)

Kurs 23.228

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“ – Mit Ernährung Krankheiten vorbeugen

Ob Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Gicht – viele Volkskrankheiten werden durch eine ungünstige Ernährungsweise begünstigt. Umgekehrt beugt eine dauerhafte Ernährungsumstellung vielen chronischen Krankheiten vor oder beeinflusst zumindest deren Verlauf günstig. Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise kennen lernen wollen. Vorträge, Meditationen und Wahrnehmungsübungen, Selbstreflektion, Zeiten der Stille, Gruppenarbeit und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen helfen Ihnen dabei, Ihre persönlichen Ernährungsfallen zu entlarven, neue Ernährungsstrategien für Körper, Geist und Seele zu entwickeln und Ihre persönlichen Kraftquellen zu entdecken. Biblische Impulse und die Möglichkeit zur Teilnahme an Gottesdiensten und den Gebetszeiten der Mönche öffnen uns zudem die Augen für das, was uns wirklich nährt.

Am Ende der gemeinsamen Zeit hat sich jede:r Teilnehmende seine individuellen Ziele auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Wortsinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Die Mahlzeiten werden

achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 25.05.-29.05. (Do-Mo) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.229

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“ sorgt dabei mit Live-Musik für den passenden Flow-Groove. Üben Sie, sich vom Rhythmus der Musik leiten zu lassen, achtsam auf den eigenen Körper zu hören und die Musik zu Ihrem eigenen Werkzeug zu machen. Angeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei. 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: 26.05.-29.05. (Fr-Mo) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Benedikt Hesse, Desiree Sieber,

Christoph Simma

Kursgebühr: | 220,- € (normal) | 175,- € (ermäßigt)

Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.230

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: 02.06.-04.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

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

Kurs 23.231

„Bibliolog“: Grundkurs

Der Bibliolog ist eine predigtähnliche Methode, um mit einer Gruppe einen biblischen Text zu erschließen und zu vertiefen. Der Bibliologe leitet die Gemeinde, Gottesdienst, Jugend, FirmGruppe an, den biblischen Gestalten im Text auf einer persönlichen Ebene zu begegnen. Mit vorbereiteten Fragen verwebt er die Lebensgeschichten der Teilnehmenden auf spielerische Weise mit Figuren der Bibel. Die Teilnehmenden beantworten freiwillig die Fragen und lernen so den Bibeltext und ihre eigenen spirituellen Erfahrungen besser kennen. Der Kurs fundiert methodisch Struktur und Aufbau des Bibliogs. Wer den Kurs absolviert und die einzelnen Elemente (Darstellung der Methode, Hinführung, Fragetechniken, Entrollung, Abschluss) sicher beherrscht, kann danach selbstständig einen Bibliog anleiten.

Termin: 05.06.-09.06. (Mo-Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Lutz Müller SJ

Kursgebühr: 320,- € | Unterk./Verpf.: 286,- €

Kurs 23.232

„Bibliolog“: Aufbaukurs.

Nicht-narrative Texte

Einführung in die Gestaltung eines Bibliogs mit nicht-narrativen Texten (Psalmen, Weisheitsliteratur, Paulusbriefe, Hymnen, Genealogien, theologisierende Texte der Evangelien usw.), in denen keine erzählerische Handlung im Vordergrund steht, sondern Metaphern, Lobpreis und Erklärungen. Dadurch erweitert sich das Repertoire der bibliologischen Texte erheblich. Der Kurs beschreibt das Verständnis und Methoden der Bearbeitung

(Kreation einer Rahmenhandlung oder Befragung nicht-menschlicher Rollen aus dem Text) für einen solchen Bibliolog. Die Teilnehmenden lernen Vorgehensweisen kennen und gestalten ihren ersten eigenen Bibliolog mit einem nicht-narrativen Text. Die erfolgreiche Teilnahme wird zertifiziert vom „Netzwerk Bibliolog International“ und berechtigt dazu, im Namen des Netzwerks solche Bibliologe durchzuführen. Voraussetzung: Absolvierung eines Grundkurses Bibliolog mit Zertifikat.

Termin: 09.06.-11.06. (Fr-So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Lutz Müller SJ

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 146,- €

Kurs 23.233

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 set-

zen 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 friedensstiftenden Erkenntnissen sehnen.

Termin: 19.06.-21.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Manuel Baum

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

Kurs 23.234

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 Lebens-

fragen. 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, Bibellesen, Nachdenken, Spazierengehen, miteinander Reden helfen uns, damit der Garten unserer Seele blühen kann. Bitte bringen sie Arbeitskleidung und Schuhe für den Garten mit.

Termin: 22.06.-25.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,

P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.235

Und JETZT – geh!

Der Gott Abrahams Isaaks und Jakobs, der Gott des Moses, fordert immer wieder auf, gewohnte Räume zu verlassen und neu loszugehen (Ex 3,10). Er mutet es uns zu, weil seine Zusage gilt: Ich bin der Ich bin da. Oft tragen wir in uns die Sehnsucht nach Neuem, wissen aber gar nicht, wie ein Aufbruch aussehen könnte oder es scheint uns der Mut zu fehlen los zu gehen? Und wer ist eigentlich dieser Gott, der da zu mir spricht? Der Kurs soll uns helfen, dem eignen Standpunkt nachzuspüren und im Vertrauen auf Gottes Beistand neue Schritte zu wagen, weil sein Zuspruch nicht nur Mose gilt: UND JETZT GEH. Folgende Elemente werden uns am Wochenende begleiten: Zeiten der Stille, kreative Übungen, Elemente aus dem Bibliodrama, Bewegung und Körperarbeit, Tanzen, Austausch in der Gruppe.

Termin: 23.06.-25.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

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

Kurs 23.236

Navigieren auf stürmischer See.
Orientierung und Stärke in
herausfordernden Zeiten

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.204)

Termin: 06.07.-09.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.237

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 rekurren, 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: 07.07.-09.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

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

Kurs 23.238

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität I

Im Jahr 2023 beginnt ein neuer Durchgang der Münsterschwarzacher Choralkurse. In drei aufeinanderfolgenden Einheiten von je einer knappen Woche (Montag Mittag bis Freitag Mittag, jeweils im Sommer der Jahre 2023 bis 2025) wird eine fundierte Einführung in Geschichte, Theorie und Praxis des Gregorianischen Chorals angeboten. Ein besonderer Akzent liegt auf der Praxis sowie der theologischen/spirituellen Verortung der gregorianischen Gesänge. Die Kurse sind auch einzeln zu besuchen; eine Verpflichtung zur Fortsetzung besteht nicht. Das Angebot wendet sich an:

- Kirchenmusiker:innen im haupt- und nebenamtlichen Dienst,
 - Lehrkräfte für Musik an Schulen (alle Schulstufen) und Musikschulen,
 - Leiter:innen von und Mitsänger:innen in Choralscholen (Gemeinden und Klöster),
 - Studierende der Kirchenmusik, der Theologie und der Musikwissenschaft,
- darüber hinaus aber auch an alle Interessierten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und Informationen ausschließlich beim Kursleiter:

Prof. Dr. Stefan Klöckner

Folkwang Universität der Künste

Klemensborn 39

D-45239 Essen

kloeckner@folkwang-uni.de

Termin: 17.07.-21.07. (Mo-Fr) / 14:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

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

Kurs 23.239

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 Vergebungs-Weg 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 ver-

ursachte, hinein zu begeben, sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

Termin: 20.07.-23.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Michaela Ständer, Matthias Karwath

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.240

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 Konstantin 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 äußereren 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.

Termin: 21.07.-23.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

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

Kurs 23.241

Christsein – ohne Kinder – fruchtbar leben

Kinder zu haben gilt in Kirche und Gesellschaft weithin als „normal“. Doch eine wachsende Zahl von Menschen hat aus unterschiedlichen Gründen keine Kinder. Meist werden nur die Begrenzungen und Verluste dieser Lebensform wahrgenommen. Die Chancen kommen selten in den Blick. Wir wollen Raum geben, um über die Begrenzungen ins Gespräch zu kommen. Und wir wollen die besonderen Möglichkeiten dieser Lebensform – als Single oder Paar ohne Kinder – miteinander entdecken und in den Blick nehmen, wie ein Leben ohne Kinder für uns selbst und für andere zum Segen werden kann. Impulse, Austausch, Einzelphasen und kreatives Arbeiten wechseln sich ab – eingebettet in die Tagesstruktur der Abtei mit der Möglichkeit, an der Liturgie der Mönche teilzunehmen.

Termin: 21.07.-23.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Silke Obenauer, Dr. Andreas Obenauer

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

Kurs 23.242

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: 21.07.-23.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.243

„Stop Missing Your Life!“

Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.218)

Termin: 28.07.-30.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.244

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Zielgruppe: 18-40 Jahre

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.205)

Termin: 31.07.-06.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Frank Möhler OSB, Br. Samuel Paulus OSB
Gesamtkosten: 190,- € (Nichtverdienende: 120,- €)

Kurs 23.245

„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: 04.08.-06.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 23.246

Benedikt für Paare:
Mit Stärken und Schwächen leben

Die Benediktusregel ist nicht nur für Mönche, sie ist auch Lebensregel. Benedikt richtet sein besonderes Augenmerk darauf, wie wir miteinander umgehen. Starke und Schwache kommen zum Zug. Wir wollen uns von Benedikt inspirieren lassen: wie

gehen wir in unserer Partnerschaft mit unseren Stärken und Schwächen um? Welcher Geist trägt uns dabei? Welche Kraft- und Seelenorte stärken uns? Wie kann uns Benedikt helfen? Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 25.08.-27.08. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 100,- € (pro Person)

Unterk./Verpf.: 140,- € (pro Person)

Kurs 23.247

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 in Verkündigung Stehenden 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: 31.08.-03.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Carolin Holl
Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.248

Innere Ruhe in aufregenden Zeiten.
Eine biblisch-spirituelle Entdeckungsreise
zu inneren Kraftquellen und Ressourcen

Resilienz – so lautet das neue Zauberwort für die Fähigkeit, belastende Situationen gut und konstruktiv zu bewältigen. Hierfür braucht es innere Kraftquellen und Ressourcen, die helfen, auch in schwierigen Situationen innerlich und emotional die Ruhe zu bewahren, den kognitiven Überblick zu behalten und gute Entscheidungen zu treffen. Das ist nicht immer leicht, insbesondere in Zeiten großer äußerer Herausforderungen, von denen es in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft und im Leben der einzelnen Menschen sehr viele und z.T. sehr massive gab. Vielfach nutzen Menschen hierfür nur einen Teil ihrer eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Sie (wieder) zu entdecken ist ein Ziel dieses Kurses. Biblische Resilienz-Texte können hierbei sehr gut helfen. Denn in diesen Texten geht es darum, von Gott in den Belastungen und Herausforderungen des Lebens gestärkt und bestärkt zu werden. In diesem Kurs sind Sie eingeladen, solche Texte für sich zu entdecken und in ihnen innere Kraftquellen und Ressourcen für das eigene Leben zu finden. Hinzu kommen wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Methoden aus der Resilienz- und Glücksforschung. Methodisch arbeiten wir erfahrungsorientiert und mit Gruppen-, Kleingruppen- und Stillarbeit.

Termin: 31.08.-03.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Ralph Kirscht
Kursgebühr: 270,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.249

Vom Perfektionismus zum Mut zur Unvollkommenheit

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: 11.09.-14.09. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Marga Sauter

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

Kurs 23.250

Glücklich und frei in Gottes Präsenz

Der hl. Benedikt wendet sich an den Menschen, der das Leben liebt und wahrhaft glücklich sein will (vgl. u.a. RB Prol. 15.17). Lebenslust und Sehnsucht sind der Kompass zu einem sinnvollen und erfüllten Leben in Freiheit und Liebe. Spirituelle Weisheitstraditionen weisen bewährte Wege zur bewussten Gestaltung solch umfassend gelingenden Daseins und friedvollen Zusammenseins. Anhand ausgewählter Beispiele heiliger Schriften, überlieferten Erfahrungen des „Heiligen“ und religiöser Grund-

vollzüge (Bibel, Koran, Mystik, die Wertschätzung von Schönheit, die Kultivierung guter Gedanken und konstruktiver Kommunikation, Leiberaufahrung, Gebet) erschließt dieser Kurs die Inspirationsquelle „rationaler Spiritualität“: einer lebensbejahenden transzendentenoffenen Wirklichkeitsauffassung, in der sich Kopf und Herz, Geist und Körper, Denken und Fühlen, Intellektualität und Emotionalität gegenseitig erhellen, ergänzen und stärken, um den Menschen auf die richtige Fährte zu wirklich glücklichem Leben zu bringen. Mit leicht umsetzbaren Übungen vermittelt dieser Kurs konkrete Anwendungsmöglichkeiten, das Gelernte wirkungsvoll in den eigenen Alltag zu integrieren. Er baut auf dem Kurs „Gott und das Glück - Impulse aus Wissenschaft und Spiritualität“ auf. Eine Teilnahme daran ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Für den Einstieg hilfreiche Grundlagen werden in der ersten Kurssitzung kompakt und für jeden verständlich zugänglich gemacht.

Termin: 22.09.-24.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin,

Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.251

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.
Christsein heißt: empathisch leben
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.219)

Termin: 20.10.-22.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

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

Kurs 23.252

Astronomie auf Gottsuche

Die Naturwissenschaft wird oft als Gegensatz zum Glauben gesehen. Für uns sind sie aber aufeinander bezogen und geben uns verschiedene, ergänzende Zugangsweisen zu der einen Wirklichkeit. Wir wollen miteinander einen Blick ins All und seine Physik werfen und den Bezugspunkten zu Gott, dem Schöpfer des Alls, auf die Spur kommen. Und wenn es der Himmel erlaubt, werden wir Objekte des Sternenhimmels mit und ohne Teleskop beobachten.

Termin: 20.10.-22.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

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

Kurs 23.253

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: 03.11.-05.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.254

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 Musicosophia-Hörmethode 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 Gebäuden. 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 Gesänge 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: 10.11.-12.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Zenetti

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

Kurs 23.255

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: 15.11.-17.11. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.256

„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“ (RB 19,7)

Der hl. Benedikt wusste, dass es im Menschen über den liturgischen Gesang hinaus eine tiefe Sehnsucht gibt, die Stimme mit dem Herzen und der Seele zu verbinden. Beim Singen öffnet sich der Mensch auf eine besondere Art und Weise seinem eigenen Inneren. Im Einklang mit sich und seiner Stimme sein – wie fühlt sich das überhaupt an? Wir begeben uns auf den Weg unseres Stimmklangs und der Wahrnehmung auf innere Vorgänge und Empfindungen. So eröffnen sich Räume und Möglichkeiten, um bewusst und freier die Stimme in uns schwingen zu lassen. Wer bin ich und was ist meine Stimme? Was mache ich mit meiner Stimme und was macht meine Stimme mit mir? Was klingt da in mir an? Ein Klang ist vielfältig. Wie erlebe ich mich und meinen ganz eigenen Klang – im Innen und im Außen? Wie erleben wir Gegensätze der Eigen- und Fremdwahrnehmung? Hier ergeben sich große Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und persönlichen wie klanglichen Weiterentwicklung.

In Einzel- und Gruppenerfahrungen werden wir in die verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung und Sensorik eintauchen, Klang und Schwingung in Körper und Stimme erleben, um Klangvielfalt und Freude zu erfahren. Ergänzt werden diese Klanggerlebnisse durch einige wesentliche Erkenntnisse aus der Philosophie und der Weisheit der Kirchenväter. Einfache Übungen der Bewegung, der Entspannung und der Stimme begleiten die Öffnung des Herzens und der Seele, so dass wir uns selbst ein Stück näher und mit uns mehr in Einklang kommen.

Termin: 17.11.-19.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Edeltraud Rupek, Br. Joël Schmidt OSB

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

Kurs 23.257

Meister Eckharts Lehre und die Gottesgeburt im Seelenfunken

Dass Gott Mensch geworden ist, ist eine der Grundlehren des Christentums. Meister Eckhart radikalierte diesen Gedanken, indem er lehrte, dass diese Gottesgeburt nicht nur ein einmaliges Ereignis in Betlehem gewesen sei, sondern sie sich allzeit und an jedem Ort im Seelenfunken eines jeden einzelnen Menschen vollziehe. Was es damit auf sich hat und welche Relevanz diese Gottesgeburt in uns hat, wollen wir gemeinsam durch das Lesen von Eckharts Predigten, gemeinsamen Gesprächen und in kurzen Meditationen ergründen.

Termin: 17.11.-19.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Katharina Ceming

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

Kurs 23.258

Du bist ein Segen

Eine der schönsten Zusagen, die Gott einem Menschen zuspricht, ist: „Du bist ein Segen“. Wir wehren uns oft gegen dieses Selbstbild, dass wir ein Segen für andere sind. Und dennoch sehnen wir uns alle danach, gesegnet zu sein und als Gesegnete – Benedicti – ein Segen für andere zu sein. Wir wollen der Bedeutung des Segens in unserem Leben nachspüren und konkrete Weisen des Segens üben.

Termin: 24.11.–26.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.259

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Zielgruppe: 18–40 Jahre

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.205)

Termin: 30.11.–03.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Wolfgang Sigler OSB

Gesamtkosten: 100,- € (Nichtverdienende: 75,- €)

Kurs 23.260

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Nach C.G. Jung ist das Kirchenjahr ein therapeutisches System. An den Festen des Kirchenjahrs 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: 01.12.-03.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.261

„Uns kommt ein Schiff geladen
bis an sein höchsten Bord“ –
Johannes Tauler (1300–1361)

In einer Zeit, in der das Wort „Mystik“ inflationär gebraucht wird, ist es dringend erforderlich, sich der Frage: „Was ist Mystik wirklich?“ zu stellen. Dabei wird es nicht um eine abstrakte Auseinandersetzung, sondern darum gehen, die Botschaft der Mystik für das eigene Leben fruchtbar zu machen, also zutiefst um die Lebensgestalt des christlichen Glaubens. Taulers Lebenszeit war von vielen Unruhen und politischen Erschütterungen geprägt. Er wurde Zeuge der Pest und zahlreicher politischer Wirren und war der „Mystische Lehrmeister“ Martin Luthers. Tauler spricht von der Geburt Gottes im Menschen und kann uns so gerade in der Adventszeit zum Innehalten bewegen, weil in uns selbst das Entscheidende zum Leben zu finden ist.

Termin: 04.12.-07.12. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 110,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.262

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: 06.12.-08.12. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.263

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 Ausdruck 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: 08.12.-10.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

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

Kurs 23.264

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: 08.12.-10.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

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

Kurs 23.301

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: 23.303.

Termin: 30.01.–02.02. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.302

Fenster zum Licht

Im kreativen Gestalten mit einfachen transparenten Materialien erarbeiten wir Entwürfe für gestaltete Glasfenster. Der Kurs wird begleitet durch Impulse zu Lebensthemen und kunstgeschichtlichen Betrachtungen zur Theologie der Glaskunst.

Termin: 03.02.–05.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.303

Archaische Formen - Schmieden

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.301)

Bitte Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe mit Zehenkappe mitbringen!

Termin: 06.03.-09.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.304

Vielschichtig

Als Menschen sind wir nicht eindimensional im Wahrnehmen, Empfinden, Handeln. Diesen geheimnisvollen Zusammenhang werden wir gestaltend suchen und vielleicht mehr aufdecken können. Spielerisch befassen wir uns mit den inneren und äußereren Schichten, die uns ausmachen. Viele Möglichkeiten und Materialien stehen uns in der Werkstatt zur Verfügung.

Termin: 09.03.-12.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, Monika Ursprung

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

Kurs 23.305

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: 08.05.-11.05. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.306

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: 22.05.-26.05. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.307

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: 05.06.-09.06. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Jörg Steinhauer
Kursgebühr: 360,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.308

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: 19.06.-23.06. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Jörg Steinhauer
Kursgebühr: 360,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.309

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Jede Linie, die wir ziehen, verbindet und trennt, ist Teil unseres inneren und äußeren Koordinatensystems. Es ist faszinierend zu spüren, wie und in welcher Weise die Seele die Linie auf dem Papier, unserer Lebensbühne, bewegt. Die Linie wird damit zu einem sichtbaren Zeichen des Unsichtbaren, lässt uns die „Sprache unserer Seele“ ahnen.

In schöpferischer Weise und in meditativem Umgang wollen wir den Faden zu uns selbst und zu unserer Lebenspur suchen. P. Meinrad Dufner OSB wird den Weg des Erspürens mit einem entsprechenden Kurzimpuls begleiten. Zeichenmaterialien und Zeichenpapier sind vorhanden.

Termin: 27.06.-30.06. (Di-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hagen Binder

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.310

Unsere Seele – berührt durch Holz, Form und Klang

Mit dem Händewerk des Holzbildhauens eintau-chen. Formen spüren, erarbeiten und begreifen. Raumerfahrung durch das Klingen der Klangscha-le, die Tonwelt und der Klangraum. Das Zusam-menspiel von Eindrücken und Ausdrücken, Innen-raum und Außenwelt. In unserer Seele werden Geschichten durch das Leben getragen. Unter den Eindrücken und Impulsen lassen wir im Holz eine für uns beseelte Form entstehen. Begleitet wird unsere Arbeit durch Klangschale und Klangerleb-nisse, Impulse und Vorträge von Maria Kleinhens. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erfor-derlich.

Termin: 03.07.-09.07. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Kleinhens, Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 500,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.311

Steinbildhauen und benediktinisch leben

Der Kurs verbindet schöpferisches Tun mit der benediktinischen Idee des „Bete und arbeite“. Die handwerkliche Arbeit am Stein erdet und die Möglichkeit des freien Gestaltens inspiriert. Am Beginn des Bildhauens steht die Einführung in die Steinbearbeitung. Der spannende Prozess zur eigenen Skulptur wird vom Bildhauer individuell begleitet. Neben künstlerischen Themen können auch persönliche und geistige Fragen auftauchen und in der Atmosphäre des Klosters Ausdruck und Antworten finden. P. Meinrad Dufner OSB und P. Zacharias Heyes OSB stehen für begleitende Gespräche im je eigenen „setting“ zur Verfügung. Morgendliche Meditation, Austausch in der Gruppe, Abendimpulse und eine Kirchenführung runden den Kurs ab. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche ist möglich.

Der Kurs ist offen für Einsteiger und bereits Erfahrene. Wir arbeiten mit Sand- und Kalkstein. Alle nötigen Werkzeuge und Materialien werden gestellt. Wetterfeste Kleidung bitte mitbringen.

Termin: 14.07.-23.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB,

P. Zacharias Heyes OSB,

Thomas Reuter

Kursgebühr: 530,- € | Unterk./Verpf.: 630,- €

Kurs 23.312

Holzbildhauen – Das Bild der Mutter.

Die Mutter als Ursprung des Lebens, Urkraft der Natur, Göttliche Mutter Maria. – In unserem Kurs setzen wir unsere Inspiration zu diesem, uns von Urbeginn begleitenden Thema, in plastische Formensprache um. Aus dem Inneren aktiv, mit den Händen Werkzeug führend, gestaltend tätig, schneiden wir Formen und übersetzen uns berührende Impulse in ein Formenspiel. Eingehend auf Besonderheiten des Holzes wird durch die bildhauerische Bearbeitung ein inneres Bild sichtbar und zu einer begreifbaren einmaligen Plastik.

Begleitet wird unsere Arbeit durch Impulse von P. Zacharias Heyes OSB. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 24.07.-30.07. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 400,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.313

Meine Terrakotten

In Verbundenheit mit der Erde leben ist für uns Menschen wesentlich. Ohne geerdet zu sein, können wir nicht stehen und uns nicht ausstrecken. Wir arbeiten mit Tonerde (Terrakotta). Aus dem Material entstehen „meine Terrakotten“. Impulse und Gespräche vertiefen das kreative Arbeiten.

Termin: 28.09.-01.10. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

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

Kurs 23.314

Vom Charme des Unvollkommenen

Ein Dichterwort bringt es auf den Punkt:

*„....perfekt meint
vergangenheit
für immer abgeschlossen“*

*unvollkommen aber
unperfekt
bleibe ich lebendig“*

Um diese Lebendigkeit im kreativen Prozess geht es in diesen Tagen. Wir werden sehen, wie das spielerische Unvollendete, wie der Torso, das Fundstück oder was es auch sei, schön sein kann. Und wir werden diese Vorgänge für die Lebendigkeit des eigenen Lebens zu übertragen suchen. Die gestalterische Arbeit geschieht mit unterschiedlichen Materialien und Zugängen.

Termin: 23.10.-26.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

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

Kurs 23.315

Risse

Lebensgeschichten sind auch Geschichten mit Brüchen und Rissen. Durch jeden Riss dringt Licht, Luft oder Wasser. Risse öffnen geschlossene Systeme. Sie sind Verheißung. Im kreativen Gestalten mit verschiedenen Materialien gehen wir ihnen, dem Grundgesetz von Leben, nach. Impulse von P. Meinrad Dufner OSB und Gespräche begleiten und vertiefen die Arbeit.

Termin: 10.11.-12.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.316

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: 16.11.-19.11. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

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

Kurs 23.401

„Morgen fange ich an“ –
Management der guten Vorsätze
Von der Kunst zu wissen, was ich
möchte ... und es zu tun!

Aufstehen oder noch mal umdrehen? Marmelade oder Honig? Fasten oder genießen? Beten oder Joggen? Das neue Jahr ist erneut ein Anlass mich wieder neu auf ein Ziel auszurichten. Oft jedoch treffe ich Entscheidungen und trage sie nicht durch. Wir wollen gemeinsam entdecken, wie ich durch die Zwiesprache zwischen Bewusstsein und Intuition zu einer Entscheidung für mich finden kann. Hilfe sind uns dabei das Gebet, Worte aus den Psalmen, die Lehre der Wüstenväter und Erkenntnisse der Neuropsychologie. Zu den methodischen Elementen gehören: Austausch, Tanzen, Leibarbeit.

Termin: 16.01.-19.01. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich
Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.402

Entfaltung. Deine guten und deine schweren Seiten zur Wirkung bringen

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 Dürckheim und Hippius entwickelten „Initiatischen Therapie“ verwendet werden (wie Geführtes Zeichnen, 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: 16.01.-19.01. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.403

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

Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote. 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. Oftmals empfinden Sie unmittelbar nach einer Lektion eine deutliche Steigerung Ihrer körperlichen Flexibilität und Ihres Wohlbefindens. In einer Atmosphäre, die von Wohlwollen, Offenheit, Neugier und Gelassenheit geprägt ist, finden Bewegen, Wahrnehmen, Denken und Fühlen zu einer organischen Einheit. Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Konstitution können die Lektionen ausführen und von ihnen profitieren. Ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muße sowie

die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Gleiche Kurse: 23.424; 23.428; 23.441; 23.447.

Termin: 16.01.-20.01. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 180,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.404

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: 19.01.-22.01. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

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

Kurs 23.405

Abschied, Umbruch, Neubeginn.
Bewusst Abschied nehmen und Neues
beginnen durch wahrnehmendes
Bogenschießen

Abschied und Neubeginn sind zentrale Themen des Lebens. Familiäre Trennungen, berufliche Veränderungen, Krankheit oder Tod fordern uns heraus. Durch den wahrnehmenden Charakter des Bogenschießens werden Impulse gegeben für ein bewusstes Abschiednehmen und Neubeginnen. 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 Seminar „Abschied, Umbruch, Neubeginn“. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen.

Termin: 23.01.-25.01. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Martin Scholz, Marion Tempel
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.406

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 Wochenende 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 Be-

reiche 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.

Gleicher Kurs: 23.449

Termin: 27.01.-29.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

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

Kurs 23.407

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 zugesetzt 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 35 und 55 Jahren.

Termin: 27.01.-29.01. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.408

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität 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 selber, 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 Enthetzung des Alltags; Achtsamkeit auf den Körper und eineförderliche 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 u.a.: „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: 23.469

Termin: 30.01.-01.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

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

Kurs 23.409

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 „Initiatischen 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. Gleicher Kurs: 23.472.

Termin: 03.02.–05.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

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

Kurs 23.410

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 nachhaltig 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. Zum ermäßigten Preis ist es möglich, nur als „Mitgehende/r“ in der Rolle als Repräsentant für die Aufstellungen der anderen teilzunehmen. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 06.02.-09.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Holm von Egidy

Kursgebühr: 250,- € (Teilnah. m. eig. Aufstellung)

100,- € (Teilnah. nur als Repräsentant)

Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.411

„Es gibt ein erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.“
(Dietrich Bonhoeffer)

Immer wieder geschieht es, dass unser Alltag überschattet wird von Ereignissen, die Unlust, Enttäuschung und Unzufriedenheit hervorrufen. Sind wir aber nicht alle auf der Suche nach dem Glück? Dass es ein erfülltes Leben trotz vieler, unerfüllter Wünsche geben kann, dazu können uns die Erfahrungen dieses Seminars verhelfen. Denn ein erfülltes Leben ist ein immerwährender Prozess, der u.a. ein vertrauensvolles Sich-Einlassen erfordert auf das, was das Leben für uns bereithält. Dazu gehören selbstverständlich neben freudvollen und beglückenden Erfahrungen auch Enttäuschungen und schmerzhafte Einbrüche. Das Seminar kann uns dabei behilflich sein, unnötigen Ballast und Plunder abzuwerfen, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, veraltete Denkmuster zu entsorgen, Lebensbrüche anzunehmen und zu gestalten. Gemeinsam wollen wir uns Zeit nehmen und innehalten, um den Reichtum unserer Möglichkeiten zu entdecken und auszuschöpfen.

Termin: 06.02.-09.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./ Verpf.: 210,- €

Kurs 23.412

Ich liebe die Frau, die ich bin.
Maria Magdalena als Wegweiserin

Obwohl wir Frauen so viele Freiheiten für uns erreicht haben, sind wir im Umgang mit uns selbst weniger frei. Wir gehen oft zu streng mit uns um. Wir neigen dazu, uns für Verhaltensweisen und Ge-

schehnisse zu verurteilen, die unsere Güte bräuchten. Wie oft tragen wir Schuldgefühle in uns, die gar nichts mit wirklicher Schuld zu tun haben? Und wie leicht beneiden oder bewundern wir die Talente anderer, weil wir unsere eigenen nicht mit Freude sehen. Selbst sympathische Schwächen lehnen wir an uns ab und sind dabei wenig freundlich. Wir empfinden uns damit nicht liebenswert. Die selbstkritische Frau in uns ist meist stärker als die warmherzige. Uns fehlt die Leichtigkeit und die Milde. Das können wir ändern. Dazu brauchen wir kein selbstverliebtes Kreisen um uns, wir brauchen vielmehr Annahme und Weitherzigkeit für uns. Denn das bringen wir auch in die Welt. Dazu helfen uns Bilder von erfahrenen Frauen, Vorbilder wie Maria Magdalena, die uns einen Weg dahin weisen. Durch geistige Impulse, Einzelarbeit und Gespräche kann jede Frau herausfinden, wie befreiend ihre Herzenswärme auf sie und andere wirken kann.

Termin: 06.02.-09.02. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Linda Jarosch

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

Kurs 23.413

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: 13.02.-17.02. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Karin Hartwig, P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.414

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.

Gleicher Kurs: 23.475.

Termin: 17.02.-19.02. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Nina Bürklin
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.415

Im Hafen – Ankunft und Aufbruch. Kreatives Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sprichwörtlich sicher ist er, der Hafen, Ort der Geborgenheit und Zuflucht. Zugleich aber auch Ort des Aufbruchs, an dem Neues, Ungewisses beginnt. Hafenstädte sind, obwohl zum Land gehörig, bereits durchweht vom Wind und der Fremde. Diese Ambivalenz bietet Raum für vielgestaltige Schreibimpulse. Bild, Musik und Texte zum Thema regen an, sich mit realen und metaphorischen Häfen zu beschäftigen, in die Ferne zu schweifen, das eigene Leben zu betrachten. Die dabei entstehenden Texte werden in der Runde besprochen, um inhaltliche und handwerkliche Aspekte zu vertiefen.

Termin: 22.02.-26.02. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.416

Dein Leben findet heute statt

Life is what happens to you while you're busy making other plans. (John Lennon) – Oft sind wir damit beschäftigt, Probleme der Vergangenheit zu lösen oder die Zukunft zu planen. Beides hat seine Berechtigung, hindert jedoch daran, im Hier und Jetzt wirklich anwesend zu sein. In diesem Kurs können Sie Möglichkeiten entdecken, um mehr im Augenblick gegenwärtig zu sein und so dem eigenen Leben mehr Qualität und Tiefe zu geben. Methodische Elemente des Kurses sind Körperarbeit, der kreative Umgang mit Bildern und Symbolen, Zeiten für sich und im Kontakt zur Gruppe – sowie das Einschwingen in den wohltuenden Rhythmus

des Klosterlebens. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 13.03.-16.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karin Hartwig

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

Kurs 23.417

**„Lass meine Seele leben,
damit sie dich preisen kann“**

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 zurück schenkt. 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. Gleicher Kurs: 23.443

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 anfordern.

Termin: 13.03.-19.03. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpfl.: 420,- €

Kurs 23.418

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 schaf-

fen. Sie haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Termin: 20.03.-23.03. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eleonore Pospiech

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.419

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 Fastenerfahrungwoche 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: 23.477.

Termin: 20.03.-26.03. (Mo-So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.420

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, alltägli-

che 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 Gespräch in der Gruppe ergänzen und vertiefen die gewonnenen Erkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Termin: 23.03.-26.03. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eleonore Pospiech

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.421

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: 29.03.-02.04. (Mi-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 165,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.422

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. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Gleicher Kurs: 23.467.

Termin: 30.03.-02.04. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 235,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.423

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: 31.03.-02.04. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Renate Schmalzl, Klaus Schmalzl,
P. Zacharias Heyes OSB
Kursgebühr: 130,- € (pro Person)
Unterk./Verpf.: 140,- € (pro Person)

Kurs 23.424

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 403)

Termin: 11.04.-16.04. (Di-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Klaus-Dieter Moritz
Kursgebühr: 200,- € | Unterk./Verpf.: 350,- €

Kurs 23.425

„Als sie erwachte und wieder zu sich selber kam...“ (Frauen-Seminar)

Dieser Kurs lädt Sie ein in das Land von „Frau Holle“, zum Suchen und Finden eines eigenständigen Weges, einer eigenen weiblichen Identität. Das Märchen der Gebrüder Grimm will Sie dabei inspirieren und begleiten. Dieses Angebot richtet sich an Frauen. Wir arbeiten mit Märchensequenzen und setzen uns damit auseinander, wie diese im eigenen Leben Entsprechung finden. Es bleibt viel Zeit und Raum für wohltuende Möglichkeiten, sich selbst und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 08.05.-11.05. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Karin Hartwig
Kursgebühr: 175,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.426

Königin und wilde Frau.
Lebe, was Du bist!

Welche Frau fühlt sich schon wie eine Königin? Und wie viele würden sich gar als wilde Frau bezeichnen? Zahlreiche Frauen spüren zwar die Faszination dieser Bilder, doch nur wenige erlauben sich diese Facetten der Weiblichkeit, obwohl sie jede in sich trägt. Immer mehr Frauen machen sich heute aber auf den Weg, um aus den ihnen oftmals anerzogenen Rollen auszubrechen. Sie wollen einen neuen Weg der inneren Freiheit gehen und beginnen, sie selbst zu sein – mit allem, was dazu gehört. Hilfreich für diesen Weg können die archetypischen Bilder der Weiblichkeit sein, in denen sich vielfältige Kräfte und Eigenschaften finden, die jede Frau besitzt. Diese Bilder zeigen auf, wie Leidenschaft und Liebe, Wildheit und Königstum, Kämpferisches und Priesterliches im Leben heutiger Frauen aussehen können. Diese Bilder geben uns Kraft und Orientierung, sie führen uns zu Würde und Selbstachtung, aber auch zu neuer Lust am Frausein.

Termin: 08.05.-11.05. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Linda Jarosch

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

Kurs 23.427

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 „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 Hippius in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt.

Termin: 01.06.-04.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.428

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 403)

Termin: 05.06.-11.06. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.429

Erziehung und Intuition

Zu diesem Kurs sind Eltern eingeladen, deren Kinder 6-12 Jahre alt sind. Es gibt viele Ratgeber über Erziehung, und doch ist es oft die spontane Eingebung, die in schwierigen Situationen weiterhilft. Der Zugang zu unserer „inneren Stimme“, zu unserem „inneren Wissen“ kann uns zu einem anderen und oft überraschenden Verständnis der uns anvertrauten Kinder führen. Wir möchten Sie dafür begeistern!

Termin: 09.06.-11.06. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katrin Ostermann, Henriette Wehrmann

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

Kurs 23.430

Jede Begegnung lädt uns ein zu uns selbst

Diese Aussage von Anke Maggauer-Kirsche steht auf meiner Visitenkarte und begleitet mich jeden Tag. Die Corona-Pandemie machte uns nicht zuletzt deutlich, wie wichtig und wertvoll Begegnungen für unser Leben sind, für unsere Seele, für unsere Weiterentwicklung, für unser Wohlbefinden, ganz einfach für unser Menschsein. Denn jede/r von uns möchte gesehen, gehört, ja erkannt werden. Wie erleben wir uns in der Begegnung mit anderen, wie erleben uns andere? Wer hat in unserem Leben Spuren hinterlassen? Welche Gottesbegegnungen haben uns geprägt? Wie begegnen wir uns selbst? Ganz gleich, wie wir unsere Begegnungen in Erinnerung haben, ob ein Blick, ein Wort, ein Satz, ein Gespräch - ob flüchtig, zufällig, schicksalhaft, magisch. Es gibt keine Zufälle - alles hat seinen Sinn - auch wenn der sich oft

erst viel später erschließen lässt. Wir hatten etwas zu lernen, diese Begegnung war wichtig auf unserem Lebensweg, hat uns zur inneren Einkehr gebracht, uns Mut gemacht, unseren Blickwinkel erweitert, neue Lösungen aufgezeigt. Begegnungen bereichern unser Leben, machen es wertvoll, formen uns und prägen unsere Persönlichkeit. Sie haben uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Wer hat uns geprägt? Begegnungsgeschichten der Bibel, Alltagsbegegnungen und Erfahrungsberichte der Teilnehmer:innen sowie stille Zeiten lassen uns den tieferen Sinn unserer Begegnungen erkennen und darüber reflektieren. Sie haben auch Gelegenheit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche. Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich – als Teil des Seminars.

Termin: 12.06.-15.06. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eleonore Pospiech

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpfl.: 210,- €

Kurs 23.431

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: 19.06.-25.06. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Helmuth Schiersner,

P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.432

Das Labyrinth als Lebenssymbol

Das Labyrinth ist ein Bild für den Lebensweg des Menschen. In seiner Form, aber auch in den mit dem Labyrinth verbundenen Erzählungen stecken Lebensweisheit und Inspiration. Ein Labyrinth zu begehen und zu erleben, ist für viele ein eindrückliches Erlebnis. Nach einer Einführung in die Geschichte, Bedeutung und Konstruktion des Labyrinths werden wir uns mit dem Mythos von Theseus, Ariadne und dem Minotaurus auseinandersetzen, mit biblischen Geschichten und auch einigen bekannten Märchen, die uns ebenfalls erstaunlich aktuelle Hinweise für eine gelingende Lebensreise geben können. Wir werden das Steinlabyrinth von Münsterschwarzach begehen und auch andere Labyrinthformen legen und ausprobieren. Elemente des Kurses: Erklärungen, Bilder, Impulse, Geschichten und Labyrinthbegehungen in der Gruppe und in Stille.

Termin: 22.06.-25.06. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

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

Kurs 23.433

Zeit für Wachstum und Veränderung. Berufungscoaching intensiv

Berufungscoaching...

- schaut auf passende individuelle Lebensformen und Aufgaben
- würdigt individuelle Bedürfnisse
- fördert Wachstum, Veränderung und Bewegung
- unterstützt das Wahrnehmen und Gestalten der eigenen Rollen
- ist zukunfts-, ergebnis- und lösungsorientiert
- ist systematische Begleitung
- unterstützt Sie darin, Ihre nächsten konkreten Schritte zu finden
- ermöglicht eine Neuorientierung in der Lebensgestaltung (beruflich, spirituell, familiär).

In diesen Tagen geht jede ihren und jeder seinen eigenen individuellen Weg. Im ganzheitlichen Begleitprozess wird ein Raum geschaffen, um dem Wesentlichen im persönlichen Alltag auf die Spur zu kommen und aus der Zukunft zu lernen. Alle Teilnehmenden haben Zeit für einen intensiven strukturierten Prozess. Methoden und Arbeitsformen: Impulse von den Referenten, Selbstreflexion, angeleitete Imaginationen im Plenum, Arbeit als Einzelne/r und in Kleingruppe, Körperwahrnehmung, Ergebnissicherung durch Verschriftlichung eigener Erfahrungen.

Termin: 27.06.-30.06. (Di-Fr) / 11:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Lutz Müller SJ, Sr. Regina Köhler CJ

Kursgebühr: 350,- € | Unterk./Verpf.: 223,- €

Kurs 23.434

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: 23.478.

Termin: 29.06.–02.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.435

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, Gebärdendarbeit und Bewegungs improvisation 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: 30.06.-02.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anna Boehncke, Karl Metzler

Kursgebühr: 220,- € (pro Paar)

Unterk./Verpf.: 140,- € (pro Paar)

Kurs 23.436

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: 03.07.-06.07. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Hinse-Schnidder

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./ Verpf.: 210,- €

Kurs 23.437

Aus dem Ärger in die Kraft.

Vom konstruktiven Umgang mit
aggressiven Gefühlen und Impulsen

Ärger und Wut erleben wir manchmal als kraftvoll und klar, häufiger als unangenehm oder gar zerstörend. Doch diese Gefühle gehören zu uns und unseren Beziehungen und haben eine Signalwirkung und regulierende Funktion. Da wir kaum gelernt haben, sie zu verstehen und zu steuern, erleben wir sie meist destruktiv. Wenn wir aber den Mut aufbringen, uns mit Ihnen zu beschäftigen, werden Sie uns zu Wegweisern zu unseren Bedürfnissen und Grenzen, zu mehr Lebendigkeit und Kraft – in Beziehungen, im Beruf und im spirituellen Leben. Das Seminar bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Übungen und Austausch den konstruktiven Umgang damit zu stärken.

Termin: 10.07.-12.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.438

Meine geheime Schatzkammer.

Ein Kurs für Kinder und ihre Eltern

Zu diesem Kurs sind Kinder eingeladen, welche die 3. Klasse einer Grundschule besuchen, zusammen mit ihrer Mutter oder ihrem Vater. Wir alle haben eine geheime und geheimnisvolle Schatzkammer

in uns. „Was ist mir wichtig und wertvoll?“... „Was könnte ich in meiner Schatzkammer finden?“ ... Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt, d.h. 6 Kinder und 6 Erwachsene. Die Kurskosten sind die Gesamtkosten für Kind und Erwachsene.

Termin: 14.07.-16.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katrin Ostermann

Kursgebühr: 140,- €

(gesamt für 1 Kind und 1 Elternteil)

Unterk./Verpfl.: 190,- €

(gesamt für 1 Kind und 1 Elternteil)

Kurs 23.439

Loslassen und weitergehen

Immer wieder muss ich im Lauf meines Lebens Abschied nehmen. Das ist schmerhaft 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. Biblische Impulse, Anleitung zur Meditation, das Gespräch in der Gruppe, Stille Zeiten, kreatives Tun und das gemeinsame

Gebet bilden den Rahmen dieser Tage. Es besteht auch die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter.

Gleicher Kurs: 23.456.

Termin: 24.07.-28.07. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.440

**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 Be- sinnung und des Austausches geben.

Termin: 28.07.-30.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Chemnitz

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.441

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 403)

Termin: 31.07.-06.08. (Mo-So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.442

„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: 07.08.-11.08. (Mo-Fr) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.443

„Lass meine Seele leben,
damit sie dich preisen kann“

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.417)

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 anfordern.

Termin: 07.08.-13.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.444

Waldcoaching im Sommer.
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 Walddage brauchst Du gutes Schuhwerk – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben.

Termin: 14.08.-18.08. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.445

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 Erneuerungs-Prozess eintreten. Die Kraft dieses Wandlungs- und Erneuerungsprozess will das Seminar aufnehmen in der Arbeit mit kreativen Arbeitsweisen wie dem „Geführten Zeichnen“ (GZ), mit systematischen und selbstreflektierenden Arbeitsansätzen und mit Märchen oder Mythen. Die Arbeitstage beginnen und enden jeweils mit Phasen des Sitzens in der Stille. So bewegen wir uns im Rahmen des Menschenbildes der „Initiatischen Therapie“, wie sie von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius entwickelt wurde.

Termin: 16.08.-20.08. (Mi-So) / 18.00 bis 13.00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.446

Komm mit auf eine Abenteuerreise zu Dir selbst

In die eigene Kraft finden, Gelassenheit und Resilienz stärken - ein dynamisches Aufstellungsseminar mit den kreativen Techniken des Psychodramas. Bist Du bereit für eine wunderbare Reise? Möchtest Du versteckte Talente entdecken, verborgene Wünsche aufspüren, Deine Widerstände überwinden? Dann komm einfach mit. Du brauchst nichts außer Neugier, Entdeckergeist und Spaß am Spiel. Reiseleiterin ist die Psychologin, Naturcoachin und Psychodrama-Expertin Suse Schumacher. Psychodrama? Genau. Diese wirkungsvolle Methode der humanistischen Psychologie betrachtet den Menschen als Schöpfer seiner Realität, der spontan, aktiv und kreativ in unterschiedlichen Rollen agiert, ob als Mutter, Sohn, Chef oder Partner. Der Arzt Jacob Levy Moreno (1889-1974) entwickelte das Psychodrama, um all unsere Rollen sichtbar zu machen, Muster zu entdecken und neue Wege zu beschreiten. Derzeit erlebt Morenos einfache, liebevolle und unorthodoxe Methode eine Renaissance. Bist Du bereit, ganz neue Qualitäten an Dir zu entdecken? Möchtest Du Lösungen finden statt die immer gleichen Probleme zu wälzen? Hast Du Lust, in einer Reisegruppe Gleichgesinnter mit Offenheit und Respekt die Magie eines faszinierenden Spiels zu entfalten? Dann mach mit und lass Dich überraschen. Bei schönem Wetter werden wir auch draußen sein.

Termin: 21.08.-25.08. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.447

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 403)

Termin: 21.08.-27.08. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 220,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.448

Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels

Die 6 Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärden-spiel nach Silvia Ostertag® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und Schat-tenseiten werden im Spiel der Urgebärden erleb-bar. Wir arbeiten an der Bewusstwerdung dessen, was wir alltäglicher Weise meist unbewusst in unseren Gesten, Haltungen und Handlungen zum Ausdruck bringen. Damit zu experimentieren be-deutet, Gewohnheiten und Mechanismen aufzu-brechen, 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 Kör-perarbeit öffnet den Raum für Präsenz. Das Sitzen in der Stille ist Bestandteil des Seminars und gibt Ausrichtung für die Gebärdenarbeit.

Termin: 24.08.-27.08. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karl Metzler

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

Kurs 23.449

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 406)

Termin: 28.08.-30.08. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

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

Kurs 23.450

Wege aus dem Schatten des Kriegstraumas

„Ich will herauskommen aus dem Schatten des Kriegstraumas meiner Eltern“, sagte mir vor einigen Jahren ein Mann, Jg. 1952. Viele Menschen in unserem Land, geboren in den 1950er und 1960er Jahren, manchmal auch später, sind geprägt von traumatischen Erfahrungen ihrer Eltern und suchen nach seelischer Heilung. Sie tragen in sich eine oft tief empfundene Einsamkeit, ein diffuses, depressives Lebensgrund- und Schuldgefühl, die Angst vor eigenen Gefühlen und eine tiefe Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben. Das Dunkle und Negative des Zweiten Weltkrieges wird nun durch den Krieg in der Ukraine erneut generiert und hochpotenziert. Das Thema „Leid als Folge des Krieges“ bleibt hochaktuell. In Anlehnung an die sinnzentrierte Psychotherapie von Viktor E. Frankl (1905-1997), Logotherapie und Existenzanalyse genannt, bietet das Seminar wert- und sinnorientierte Impulse, welche den „Alt-Schatten“ überwinden helfen. Das Konzept einer *heilenden Lebensbilanz* wird vorgestellt und ein wenig eingeübt. Dabei leitet uns ein Spruch von Viktor Frankl: „Es kommt nicht so sehr auf die Umstände an, die jemand bei seiner Geburt antrifft, sondern auf die Entscheidungen, die er selbst – als Erwachsener –

trifft.“ So gesehen, ist es der *Wille zum Sinn*, der – gepaart mit der *seelischen Empfindungsfähigkeit* – das Geschehen in meinem Leben lenkt. Elemente des Seminars: Kurzvortrag, Dialog, Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele, Stille und meditative (klassische) Musik. Ein Heft für eigene Notizen mitzubringen, ist empfehlenswert. Ein Skriptum wird zur Verfügung gestellt.

Gleicher Kurs: 23.461.

Termin: 28.08.–30.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Otto Zsok

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

Kurs 23.451

Ausflugs- und Wandertage rund ums Kloster

Je nach Witterung wollen wir Halb- oder Ganztagstouren in die nähere Umgebung des Klosters unternehmen. Der Steigerwald und eine herrliche Natur liegen vor der Tür. Auch laden manche mainfränkische Dörfer mit kleinen Sehenswürdigkeiten zur Erkundung ein, die wir mit unseren Privat-PKWs in Fahrgemeinschaften erreichen. Die Freude am Wandern und eine mittlere körperliche Kondition für etwa 15 km Wegstrecke sind Voraussetzung für die Teilnahme. 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: 28.08.–03.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 120,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.452

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 Meditatio-



nseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten. Inhalte: Sitzmeditationen; Gehmeditationen; Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Termin: 31.08. (Do) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,- € | Verpf.: 6,- €

Kurs 23.453

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: 01.09.–03.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

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

Kurs 23.454

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 herumturbulent 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, 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: 06.09.–08.09. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Tara C. Pungs

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

Kurs 23.455

Die innere Stimme der Liebe.

Henri Nouwens Weg aus der Tiefe
der Angst zu neuem Vertrauen

Der bekannte geistliche Autor Henri Nouwen (1932–1996) durchlebte von Dezember 1987 bis Juni 1988 nach eigenen Angaben den wohl „schwierigsten Abschnitt“ seines Lebens. In dieser Zeit brach für ihn alles zusammen. Auslöser war das plötzliche Ende einer intensiven Freundschaft, das er nicht verkraften konnte. So begann er sein „heimliches Tagebuch“ zu schreiben: „Die innere Stimme der Liebe“. Darin beschreibt er seinen Weg von tiefer Angst, Trauer, Einsamkeit und Schmerz hin zu neuem Vertrauen und neuem Leben in Form „Geist-

licher Imperative“. Es sind wunderbare, tiefe Texte, die bis heute Menschen helfen können, die selbst schmerzhafte Erfahrungen in ihrem Leben machen müssen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, sich mit Hilfe einer Textauswahl aus Nouwens Buch auf die Suche nach ihrer je eigenen „inneren Stimme der Liebe“ zu machen. Jener inneren Stimme Gottes in mir, die mich gerade durch dunkle Zeiten und schwere Erfahrungen in meinem Leben hindurch zu tragen vermag. Methodisch arbeiten wir erfahrungs- und körperorientiert. Neben Gruppen, Kleingruppen- und Stillarbeit besteht auch das Angebot zu Einzelgesprächen mit dem Kursleiter.

Termin: 18.09.-21.09. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Günter Eßer

Kursgebühr: 300,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.456

Loslassen und weitergehen

Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.439)

Termin: 18.09.-22.09. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.457

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, wohltuende 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 Lösung und Geschenk zu erfahren – dazu wollen diese Tage durch Impulse, Übungen, Austausch in der Gruppe sowie Zeiten der Stille beitragen.

Termin: 21.09.-24.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 195,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.458

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte. Bedeutung einer heilenden Lebensbilanz

Ab der Mitte des Lebens drängen sich in uns Fragen auf, wie: War das, was ich bisher gelebt und erlebt habe, alles? Was soll noch kommen? Was will ich noch realisieren? Was ist mir wirklich wichtig? Hat mein Leben einen unverlierbaren Sinn? Auf der Grundlage der sinnorientierten Seelenheilkunde (Logotherapie und Existenzanalyse) nach dem Wiener Arztphilosophen Viktor Frankl (1905-1997) wollen wir den Sinn des Augenblicks erspüren, bleibende Werte im Leben erfühlen, den Ansatz einer heilenden Lebensbilanz erkennen lernen und auch Perspektiven eines „Über-Sinns“ erschließen, der alles Dunkle und Zweideutige, alles Scheitern und Leid umfasst.

Gleicher Kurs: 23.473.

Termin: 22.09.-24.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Otto Zsok

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

Kurs 23.459

**Die Quelle der Weisheit zum Sprudeln
bringen – Lösungen durch Schreiben
finden**

Stell dir vor, du suchst dringend nach einer Antwort. Und dann bekommst du sie – in einem Brief von dir selbst! In diesem Workshop werden wir unseren Verstand zwar nutzen, aber auch ganz clever überlisten. Unsere verborgenen Seelen-Anteile zeigen uns den Ursprung der Sorge, aber auch die Lösung. Die innere Weisheit, die wir alle in uns tragen, denkt in Bildern und weist uns Wege zu guten Lösungen. Durch verschiedene Schreibtechniken wecken wir die Lust am sprachlichen Ausdruck und öffnen die Türen der Kreativität. So lernen wir auf überraschende Art unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile und Facetten kennen und finden erstaunliche Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Lebens. Lass uns gemeinsam die Feder schwingen! Lass Dich überraschen, wer dir schreibt!

Termin: 25.09.-27.09. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Franziska Lö

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

Kurs 23.460

Handlettering-Kurs für Fortgeschrittene

Handlettering und modern calligraphy sind mehr als nur ein kurzzeitiger Trend. Die moderne Schriftgestaltung hat sich für viele zu einem kreativen Hobby entwickelt. In diesem Fortgeschrittenenkurs geht es vermehrt um den eigenen Lettering-Stil und die persönlichen Herausforderungen. Besondere Techniken wie das Blending und die Buchstaben des Sign Painting werden in diesem Kurs vertieft behandelt. 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 Lettering-Erfahrene oder Absolventen des Anfängerkurses. Gern kann auch eigenes, bereits vorhandenes Material zusätzlich mitgebracht werden.

Termin: 29.09.–01.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.461

Wege aus dem Schatten des Kriegstraumas

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.450)

Termin: 02.10.-04.10. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Otto Zsok

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

Kurs 23.462

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, festgefahrenen Denkmuster aufbrechen – und so helfen, zu innerer Freiheit zu wachsen.

Termin: 09.10.-12.10. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

Kursgebühr: 190,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.463

Waldcoaching im Herbst. Stärken, was Dich stark macht

Der Wald ist mehr als eine Anzahl von Bäumen – er ist Sehnsuchtsort, Ruhepol, ein eigener grüner Naturraum. Wälder bremsen den Klimawandel, Bäume produzieren heilende Terpene, die das Immunsystem stärken. Zahlreiche aktuelle Studien belegen, was die Menschen seit Jahrtausenden spüren: Der Wald schafft Ruhe in aufgeregten Zeiten. Hier darf ich Sosein und finde zurück zu meinen Wurzeln, bin geerdet und entspannt. Der Wald im Herbst verspricht magische Momente der Stille, öffnet Resonanzräume für die Seele und offenbart die Kraft von Werden und Vergehen. Mit gezielten Übungen findest Du in deine Stärken, reflektierst, was war und findest Wege, die Dich zu mehr Gelassenheit, Freude und Selbstbestimmung führen. Mit Ritualen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen stärkst Du Körper, Geist und Seele. Ein Abenteuer für alle Sinne. Für die Walddage brauchst Du gutes Schuhwerk – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, witterfeste Kleidung und etwas zu schreiben.

Termin: 09.10.-13.10. (Mo-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 140,- € | Unterk./Verpf.: 280,- €

Kurs 23.464

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. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

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

Kurs 23.466

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 Stimmbildung 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 Wohlfühl 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: 23.10.-29.10. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Martin Rieker, Anna-Lena Schuppe (Einzelstimmbildung)
Kursgebühr: 150,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.467

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers. Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.422)

Termin: 26.10.-29.10. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Werner Winkler, Br. Alois-Maria Weiß OSB
Kursgebühr: 235,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.468

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: 26.10.-29.10. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB,

Sr. Francesca Hannen OP

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

Kurs 23.469

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch
Achtsamkeit Durch Achtsamkeit
zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 408)

Termin: 27.10.-29.10. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

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

Kurs 23.470

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 „Konzentратive Bewegungstherapie“ bietet dafür durch ihren körper-, wahrnehmungs- und handlungsorientierten Ansatz einen guten Erfahrungsraum. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 30.10.-02.11. (Mo-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karin Hartwig

Kursgebühr: 175,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.471

Lass Wolf und Schaf 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 zu kommen. Dadurch können diese in uns wohnenden Kräfte für unser Leben fruchtbar werden. Elemente in der Kursarbeit: Zeiten der Stille, Austausch, Tanzen, kreative Übungen, Bibelarbeit, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Termin: 03.11.–05.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 130,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.472

Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.409)

Termin: 10.11.–12.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

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

Kurs 23.473

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte. Bedeutung einer heilenden Lebensbilanz

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.458)

Termin: 20.11.-22.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Otto Zsok

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

Kurs 23.474

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 12Jährigen 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: 24.11.-26.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

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

Kurs 23.475

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.414)

Termin: 24.11.-26.11. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

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

Kurs 23.476

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: 27.11.-03.12. (Mo-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 195,- € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.477

Energiequelle Fasten. Loslassen,
innehalten, neu leben

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.419)

Termin: 04.12.-10.12. (Mo-So) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Isaak Grünberger OSB, Rosi Mager

Kursgebühr: 230,- € | Unterk./Verpf.: 420,- €

Kurs 23.478

Träume – Das Leben verstehen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.434)

Termin: 08.12.-10.12. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

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

Kurs 23.479

Vom Einbruch des Unerwarteten

Das Leben begegnet uns mit seinen Ereignissen und Begegnungen, „Geschenken“ und Herausforderungen im Kleinen wie im Großen oft unerwartet: irritierende Worte, Verliebtheit, Schwangerschaft, Veränderungen am Arbeitsplatz, Krankheit, Abschied etc. Wie gehen wir mit diesen um? Lassen wir uns durch die häufig dadurch ausgelösten kleinen oder großen Krisen hin zu mehr persönlichem und spirituellem Wachstum führen? Wie können wir diese positive Bewegung unterstützen? Das Seminar will durch Impulse, Austausch und meditative Übungen anregen, diese Erfahrungen des Lebens als Entwicklungspotential zu nutzen.

Termin: 11.12.-13.12. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

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

*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.*

P. Anselm Grün OSB

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 23.501

Menschen führen – Leben wecken

Der hl. Benedikt hat für den Cellarar, 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.

Gleiche Kurse: 23.505; 23.529.

Termin: 18.01.-20.01. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.502

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: 06.02.-08.02. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.503

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 (*rationaliter cum humilitate*). Doch wie gelangt man zu einem solchen authentischen Führungsstil? Basiert auf den jahrhundertelang 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 beleuchten, 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: 27.02.-01.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.504

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.

Termin: 03.03.-05.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. Nina Bürklin
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.505

Menschen führen – Leben wecken
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.501)

Termin: 03.03.-05.03. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.506

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: 23.524.

Termin: 06.03.-08.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.507

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: 23.518; 23.528.

Termin: 06.03.-08.03. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 23.508

Umgang mit Macht

Macht ist die Kraft, etwas gegen Widerstände durchzusetzen. Bei aller Gefährdung, die Macht zu missbrauchen, kann die Macht auch zum Motor werden, etwas Gutes zu schaffen. Statt Macht zu verweigern oder zu Machtmenschen zu werden, geht es für die Führungskräfte darum, Macht zu gestalten. Bei dem Kurs wollen wir uns die verschiedenen Einstellungen zur Macht anschauen und nach Wegen suchen, Macht gut einzusetzen, um eine Verwandlung zum Guten hin bewirken zu können. Impulsreferate, Austausch in Gruppen und

meditative Übungen sollen uns dabei helfen, eine positive Einstellung zur Macht zu bekommen.

Termin: 22.03.-24.03. (Mi-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.509

Stille.Macht.Entscheidung!

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, Teamleiter:in oder Vorgesetzte:r in „Amt und Würden“. 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 alle Beteiligten 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 zu dem eine bewährte Inspirationsquelle sein, um nachhaltig in „Führung“ zu gehen.

Termin: 03.04.-05.04. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Bernd Keller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.510

Resilienz und Spiritualität – vom Arbeitsstress zur Herzensruhe

Der Alltag belastet; der Stress steigt; das Lebenstempo beschleunigt sich; Kräfte schwinden. „Es ist genug!“ mag sich manche/r sagen und wird mit sich selbst konfrontiert. Wie stärke ich meine Widerstandskraft und sorge mich um mich selbst? 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: 24.04.-26.04. (Mo-Mi) / 14:00 (!) - 16:30 Uhr (!)

Leitung: Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 146,- €

Kurs 23.511**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: 23.523; 23.526.

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

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

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.512**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: 08.05.-10.05. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sabine Müller, Stefan Müller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.513

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: 09.05.-12.05. (Di-Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler

Kursgebühr: 800,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.514

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 unergründig 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: 05.06.-07.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.515

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 zureckkommen? 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: 12.06.-14.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.516

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: 12.06.-14.06. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Hsui-Ju Wu
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.517

New Work is Inner Work. Eine nährende Quelle in Zeiten des Umbruchs

In so turbulenten Zeiten wie den aktuellen erkennen wir klarer denn je, wie wichtig Einkehr und Verbindung sind. Ein Blick nach innen wirkt Wunder. Wenn AHA-Regeln, Homeoffice, Remote Work, Social Distancing und Zoom-Fatigue unser Arbeitsleben bestimmen, versiegt 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 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: 27.06.-29.06. (Di-Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Yvonne Maisch, Simone Lang
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.518

Zielgerichtet handeln durch
meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.507)

Termin: 10.07.-12.07. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.519

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“ (ora et labora), im Wechsel von Seminareinheiten, Stille und Gebetszeiten. Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Termin: 13.07.-16.07. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.520

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: 14.07.-16.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,-€

Kurs 23.521

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 friedvolleres Leben nutzen und warum dieser Weg in eine friedvollere Gesellschaft führt.

Termin: 28.07.-30.07. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Daniel Juling

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,-€

Kurs 23.522

Komme, was da wolle. Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag

Im Alltag erleben wir uns zuweilen fremdbestimmt, gesteuert von äußereren 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: 14.09.-17.09. (Do-So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 210,- €

Kurs 23.523

Führen mit Werten

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.511)

Termin: 22.09.-24.09. (Fr-So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.524

Auf der Suche nach dem inneren Gold.

**Was mich inspiriert, mir Kraft gibt
und neue Wege zeigt**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.506)

Termin: 25.09.-27.09. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.525

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: 04.10.–06.10. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, P.

Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.526

Führen mit Werten

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.511)

Termin: 13.10.–15.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Kurs 23.527

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“ dargelegt 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: 30.10.-01.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Bernd Keller

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 23.528

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.507)

Termin: 27.11.-29.11. (Mo-Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpfl.: 140,- €

Kurs 23.529

Menschen führen – Leben wecken
(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 23.501)

Termin: 29.11.–01.12. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 370,- € | Unterk./Verpf.: 140,- €

Junges Münsterschwarzach

Silvester-, Oster- und Pfingstkurs

Junges Münsterschwarzach bietet dreimal im Jahr einen Kurs für junge Erwachsene zwischen 16 und 30 Jahren an. Neben erfahrungsorientierten 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 gleichen Alters 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.

Osterkurs: 05.04.2023-09.04.2023

Pfingstkurs: 26.05.2023-29.05.2023

Silvesterkurs: 29.12.2023-01.01.2024

Jede:r ist willkommen. Nichtverdienende zahlen 65,00 €, Verdienende 85,00 €. Wir finden aber immer eine Lösung.

Nähtere Informationen finden sich unter www.junges-muensterschwarzach.de sowie auf Facebook und Instagram unter „Junges Münsterschwarzach“. Dort auch mehr zu unseren weiteren Angeboten, unter anderem online unter #digitalepiazza.

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*“ (bete und arbeite) und Einander-Dienen übernimmst du als Kursteilnehme/r Verantwortung für verschieden 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 neu Kraft geben für dein Leben.

Termin: 05.04.-09.04.2023 / 18:00-15:30 Uhr

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 240,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

(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: 26.05.-29.05.2023 / 18:00-15:00 Uhr

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 180,00 € 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: 29.12.2023-01.01.2024 / 16:00-13:00 Uhr

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

(4) Familienkurs - Familie und Kloster

Lebensgemeinschaften und Lebensformen beggnen 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: 02.08.-06.08.2023 / 16:00-14:00 Uhr

Leitung: Familienkurs-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 280,00 € pro Familie

inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Weitere Infos auf
www.erwachsen-auf-kurs.de und unter der
Telefonnummer: 0180 355 877.**

Rücktritt:

Falls du nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir um rechzeitige Benachrichtigung.

Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

- bei Absage zwischen 4 Wochen und 3 Tagen vor Kursbeginn 50,00 €,
- 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, beschäftigt sich zusammen mit ihrem Mann mit benediktinischer Spiritualität im Alltag. 23.227; 23.246

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 verschiedenen kirchlichen Führungspositionen. Schwerpunkt im Bereich Spiritualität: benediktinisches Leben und Arbeitswelt. 23.227; 23.246; 23.510

Alpargın, Melike Nihan, geb. 1980, Dr. phil., Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Sprachlehrerin, Theaterwissenschaftlerin, begeisterte Tänzerin (Tango, Kizomba, Salsa, Zouk) und Coachin für Tänzer. 23.222; 23.240; 23.250

Amann, Manuela, geb. 1981, Ergotherapeutin; Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK); Trainerin für Empathie, emotionale und mimische Intelligenz (Emotional Care Management). 23.219; 23.233; 23.251

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. 23.211; 23.237

Baum, Manuel, geb. 1986, Heilerziehungspfleger, anerkannter Trainer im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Multiplikator für das GfK-Kinderprojekt „Giraffentraum“. 23.233

Beez, Thaddäus OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2006, Krankenpfleger und Gärtner. 23.234

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). 23.133

Beirer, Georg, Dr. theol., Dipl.-Päd. (Univ.), Moraltheologe, freiberuflich in eigener „Praxis für therapeutische Theologie, pastorale Supervision und geistliche Begleitung“. 23.224

Beutel, Helmut, geb. 1940, Studium der Sozialwissenschaft, Psychotherapie und Kriminologie, Psychotherapeut, Coach, Supervisor. 23.506; 23.513; 23.524

Binder, Hagen, geb. 1943, Dipl.-Ing., Architekt und Künstler, Lehrtätigkeit im freien Zeichnen an der TU München, seit 2003 in der Abtei als Architekt tätig. 23.309

Boehncke, Anna Katharina, Studium der bildenden Kunst, staatl. anerkannte Krankenpflegerin, Studium der Psychologie, Mitarbeiterin in der Klinik für Tumoriologie in therapeutischer Arbeit und 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. 23.435

Boor, Hans-Peter, geb. 1947, verheiratet, zwei Kinder, seit vielen Jahren Referent in der Kunst des Ikebana (KIKU-Schule Düsseldorf und IKENOBO-Schule). 23.421; 23.476

Bruns, Thomas, geb. 1966, Dipl.-Theol, Pastoralreferent, langjährige Erfahrung in der Gemeindepastoral, seit 2017 in der Schulpastoral tätig, Personenzentrierter Berater (Grundstufe), Hobbyfotograf, Hobbymusiker, Exerzienerfahrungen: u.a. Fußwallfahrten, ignatianische Exerzitien, Internetexerzitien. 23.133

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). 23.414; 23.475; 23.504

C Candolini, Gernot, geb. 1959, Mag., Labyrinthbauer, Seminarleiter, Buchautor und Direktor der evangelischen Montessorischule in Innsbruck. 23.432; 23.474

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). 23.208; 23.257

Chemnitz, Thomas, geb. 1963, verheiratet, zwei Töchter. Schauspieler, Trainer für Improvisation. Mitbegründer des Berliner Improvisationstheaters „Die Gorillas“. 23.440

D Domek, Sr. Johanna OSB, geb. 1954, Ordenseintritt 1974, mit Unterbrechung von 1986-2010; Priorin der Benediktinerinnen vom Hlst. Sakrament in Köln-Raderberg. 23.154

Dufner, Meinrad OSB, geb. 1946, Ordenseintritt 1966, Priester, Künstler, Seelsorger, Buchautor, Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus der Abtei Münterschwarzach. 23.113; 23.125; 23.136; 23.156; 23.165; 23.171; 23.311

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. 23.138

Eckrich, Martina, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Bildungsreferentin, psychotherapeutische und Geistliche Begleiterin mit eigener Praxis (HPG), Bibliodramaleiterin. 23.235; 23.401; 23.471

Eichelbauer, Christa, Psychol. Psychotherapeutin (TP) in freier Praxis, Yogalehrerin (BYV), Tangolehrerin und Geschäftsführerin bei Xperience Tango. 23.127

Engelhard, Deocar OSB, geb. 1944, Ordenseintritt 1965, Priester, Exerzitienleiterausbildung. 23.149

Eßer, Günter, geb. 1949, Dr. theol., Prof. für Kirchengeschichte und Systematik, Seelsorger, Spiritual Coach und Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter und Studierendenseelsorger. 23.455

F **Fabini, Eva**, Kirchenmusikerin und erfahrene Musikpädagogin. 23.245

Fischer Daniel, freier Wissenschaftsjournalist für Astronomie und Raumfahrt. In seinem Astronomie-Blog „Skyweek“ berichtet er reich bebildert über neue Erkenntnisse und wissenschaftliche Debatten. 23.209

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. 23.101; 23.103; 23.108; 23.112; 23.117; 23.119; 23.123; 23.126; 23.132; 23.134; 23.139; 23.140; 23.142; 23.152; 23.161; 23.163; 23.166; 23.169; 23.172; 23.175; 23.176

Gerhard, Christoph OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1987, Priester, Geschäftsführer der Vier-Türme GmbH, Klosterverwalter, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 23.209; 23.212; 23.221; 23.234; 23.252; 23.264; 23.519; 23.522; 23.525

Grün, Anselm OSB, geb. 1945, Ordenseintritt 1964, Priester, Dr. theol., Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus, Schriftsteller, Vortrags- und Kurstätigkeit im In- und Ausland. 23.110; 23.202; 23.203; 23.207; 23.213; 23.223; 23.230; 23.242; 23.253; 23.255; 23.258; 23.260; 23.262; 23.407; 23.464; 23.501; 23.502; 23.505; 23.506; 23.508; 23.511; 23.513; 23.514; 23.516; 23.520; 23.523; 23.524; 23.525; 23.526; 23.529

Grünberger, Isaak OSB, geb. 1964, Priester, Dipl.-Sozialpädagoge (FH). 23.419; 23.477

Grund, Maximilian OSB, geb. 1981, Ordenseintritt 2008, Industriekaufmann, Priester. 23.205

Günther, Teresa, geb. 1964, Buchhändlerin, Töpferin. 23.302; 23.304; 23.305; 23.306; 23.313; 23.314; 23.315

H Haas, Kim Isabell, geb. 1987, Gesundheits- und Bewegungswissenschaftlerin, Zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin, Unternehmensberaterin für Kommunikation und HR-Prozessoptimierung, Referentin für Stressmanagement und Gesundheit. 23.218

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, München. 23.235; 23.401; 23.468; 23.471

Hartwig, Karin, geb. 1968, Sozialpädagogin, Therapeutin für „Konzentратive Bewegungstherapie“ (KBT), Sozialtherapeutisches Rollenspiel (ASIS) (www.karin-hartwig.de). 23.413; 23.416; 23.425; 23.470

Heckel, Noach OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 2002, Priester, Dipl.-Theol., Dr. jur., seit 1999 auf dem kontemplativen Weg. 23.102; 23.135; 23.137; 23.147; 23.155; 23.177

Herold, Pascal OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1991, Priester, 1999-2002 Missionar in Tansania, Prior der Abtei Münsterschwarzach, Einzelbegleitung, Kursarbeit. 23.122; 23.157; 23.217; 23.468

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>). 23.229

Heyes, Zacharias OSB, geb. 1971, Dipl.-Theol., Ordenseintritt 2000, Priester, Jugendarbeit, Notfallseelsorge, Geistliche Begleitung im Gäste- und Recollectio-

haus, Kursarbeit. 23.120; 23.143; 23.145; 23.159; 23.162; 23.301; 23.302; 23.303; 23.305; 23.306; 23.311; 23.316; 23.404; 23.413; 23.423; 23.434; 23.460; 23.478

Hinse-Schnidder, Ursula, geb. 1951, zwei Kinder, ehemals Diözesanreferentin in der Frauenseelsorge, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin (FPI). 23.411; 23.436

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. 23.247

Holzmann, Carola, geb. 1954, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Mentorin für pastorale Dienste, Supervisorin (DGSv), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Oblatenrektorin der Abtei Münsterschwarzach. 23.107; 23.154; 23.173

Hüttemeister, Susanne, Prof. Dr., Leiterin des Zeiss-Planetariums und Dozentin am Astronomischen Institut der Ruhr-Universität Bochum. 23.209

Ilnicki, Anja, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Lehrbeauftragte an der Leibniz Universität, Zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Achtsames Selbstmitgefühl (MSC). 23.160

Jarosch, Linda, geb. 1947, Familienfrau, selbstständige Bildungsreferentin, Autorin. 23.412; 23.426

Jeske, Eva-Maria, geb. 1958, verheiratet, eine Tochter; Krankenschwester, Hebamme, Christliche Psychotherapie (IGNIS/HPG), praktizierend seit 1998. 23.417; 23.443

Jörg-Kaluza, Melanie, verheiratet, Theologin, Pastoralreferentin und Diözesanrichterin bei der Diözese Würzburg sowie Coach und DISG-Trainerin (www.consilio.jimdo.com). 23.515; 23.527

Juling, Daniel, geb. 1969, Maschinenbauingenieur, Coach, Trainer, Speaker, Vordenker in der Nutzung von Nichtwissen (<https://daniel-juling.com>). 23.521

Kaluza, Michael, verheiratet, Theologe, Philosoph, Lingua Eterna Mentor, Theologischer Referent bei den Erlöserschwestern in Würzburg sowie Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Amerikanische Chiropraktik in eigener Praxis (www.rhoen-chiropraxis.de). 23.515

Kamp, Sabine, geb. 1961, Dipl.-Theol. und Pastoralpsychologin, Krankenhausseelsorgerin in Berlin. Atempädagogin, Ausbildung am Institut für Atemlehre Berlin. 23.168

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. 23.115

Kandler-Schmitt, Barbara, geb. 1965, Apothekerin und Gesundheitsredakteurin mit den Schwerpunkten Prävention und Ernährungsberatung. Zusatzausbildungen in Geistlicher Begleitung, Meditationsanleitung und zur Wortgottesdienstleiterin. 23.210; 23.228

Kargl, Marco, geb. 1982, Vater von zwei Kindern, kath. Theologe, freiberuflich tätig als Logotherapeut/DGLE® und Paartherapeut in eigener Praxis in Utting am Ammersee, (www.marco-kargl.de), Sinnseelsorger (www.sinnseelsorge.com). 23.148; 23.150

Karwath, Matthias, geb. 1963, kath. Priester, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Gestalttherapeut (www.matthias-karwath-innenansichten.bistum-wuerzburg.de). 23.114; 23.144; 23.239

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 - Unternehmens-Coach, TEAMentwickler, Personal Coach“, Bad Kissingen. 23.509; 23.527

Kirscht, Ralph, geb. 1963, Dr. theol., Dipl.-Heilpädagoge, Psychotherapeut in eigener Praxis für Einzel-Paar- und Familientherapie, Schwerpunkte: Spirituelle Psychotherapie, Traumata, Lebenswenden; Leiter des „Emmaus-Instituts“ (www.emmaus-institut.de). 23.248

Kissel, Ann-Kathrin, geb. 1984, Dipl.-Kauffrau, Business Coachin & Mentaltrainerin, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), langjährige Managementerfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen (www.kunstdeswandels.de). 23.204; 23.236; 23.503

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. 23.111; 23.118; 23.128

Kleinhens, Maria, geb. 1963, Geschäftsführerin „Wendepunkt“ – Institut für ganzheitliche Lebensgestaltung und Weiterbildung (www-wendepunkt-gbr.de); Dozentin in der Erwachsenenbildung. 23.310

Klöckner, 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. 23.238

Köhler, Sr. Regina CJ, geb. 1966, Exerzitienbegleiterin, Gestalttherapeutin, Business-Coach (BZTB). Im Bistum Hildesheim für spirituelle Begleitung und Beratung pastoraler Teams, Fachdienst Geistliche Begleitung und Supervision beauftragt. 23.433

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. 23.245; 23.415; 23.442

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. 23.517

Lerch, Eva-Maria, geb. 1957, Journalistin und Seminarleiterin. Studium der Katholischen Theologie und Anglistik, Ausbildung in Bibliodramaleitung an der Vinzenz Pallotti Universität Vallendar, verheiratet, drei Kinder. 23.201; 23.226

Lô, Franziska, geb. 1981, Psychologin, Kunsttherapeutin und Autorin mit eigener Praxis im Raum Stuttgart. 23.459

Mager, Rosi, geb. 1961, Medizinisch-Kaufmännische-Assistentin (MKA), gepr. Fastenleiterin (DFA/UGB). 23.419; 23.477

Maisch, Yvonne, geb. 1977, verheiratet, drei Kinder, Expertin für INNER WORK, Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (RYS), systemischer Coach, IFS-Coach, Ergonomieberaterin, New Work Consultant (D-A-CH), Speaker, VirtualReality Berater & Trainer, CEO MY SOURCE®, Co-CEO MAISCH+LANG, Achtsamkeitsprogramm & Kinderbuch KLEINE QUELLE, jahrelanges Burnout-Netzwerk-Mitglied, Mitgründer des Wohltätigkeitsvereins Challenge4Charity, Berufserfahrung als selbstständige Agenturleiterin und in KMU sowie Konzern. 23.517

Martin, Julia, geb. 1991, Studium der Soziologie und Kommunikationswissenschaft in Bamberg, ausgebildete Journalistin mit Schwerpunkt Online/Social Media, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit der Abtei Münterschwarzach. 23.404; 23.460

Metzler, Karl, ausgehend von den Studien Sport, Psychologie, Pantomime, Tanztheater, Rhythmus, Beziehungsarbeit und Übungen der Stille ist seine eigene Methode in der Arbeit mit Menschen gewachsen, die die verschiedenen Ansätze sinnvoll verbindet. Seminar-Tätigkeit für Yoga-Lehrer, für Physiotherapeuten, in der Tanztherapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung und in der Ausbildung für Humanistische Psychologie, in der Ausbildung für Meditationslehrer, für Sexualtherapeuten, Trainer für Mediatoren und für Benediktinermönche. Lehrauftrag an der Universität Freiburg für Körpersprache und Sprache. Lehrer an der Schauspielschule Freiburg. Mitwirkung bei Universitätskongressen, Deutschen Kongressen und Weltkongressen mit Körperarbeit, Körpersprache und Bewegungskontrolle. Er ist verheiratet mit Anna Katharina Boehncke. 23.435; 23.448

Möhler, Frank OSB, geb. 1967, Priester, Tätigkeit als Pfarrer, Ordenseintritt 2007, Geistlicher Begleiter, Novizenmeister, Ansprechpartner für Klosterinteressenten, Lehrer für Körpersprache und Gebärdenspiel. 23.173; 23.244

Moritz, Klaus-Dieter, geb. 1961, Feldenkraislehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemp-

lation (www.feldenkrais-meditation.de). 23.101; 23.108; 23.117; 23.121; 23.132; 23.158; 23.166; 23.174; 23.403; 23.424; 23.428; 23.441; 23.447

Müller, P. Lutz SJ, Therapeut, Exerzitienbegleiter, Supervisor; Berufungscoach bei Berufungscoaching WaVe®; Flüchtlingsfreund. 23.231; 23.232; 23.433

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. 23.512

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. 23.502; 23.512

Müller-Kaler, Annette, Sportlehrerin. 23.513

Obenauer, Andreas, geb. 1968, Dr. theol., evangelischer Pfarrer. 23.241

Obenauer, Silke, geb. 1975, Dr. theol., evangelische Pfarrerin, Oblatin der Abtei Münsterschwarzach, Geistliche Begleiterin. 23.241

Oechsle, Peter, geb. 1943, Diplom-Psychologe, seit 40 Jahren „Initiatische Therapie“ nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius, die er mit systemischer Familienaufstellung und Meditation im Stile des Za-zen verbindet. 23.402; 23.427; 23.445

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. 23.145

Ostermann, Katrin, geb. 1964, Osteopathin, Bewegungstherapeutin, psychotherapeutisch geschult; langjährige Erfahrung mit Schulkindern. 23.429; 23.438

P **Painadath, Sebastian SJ**, Dr., indischer Jesuit, langjährige Durchführung von Meditationskursen, 1986 Gründung eines Zentrums für indische Spiritualität in Kalady (Südindien). 23.131

Paulus, Samuel OSB, geb. 1973, Modelltischler, Mediengestalter, 2007-2009 Missionar in Tansania, seit 2010 Mitarbeit in der Kunst- und Buchhandlung. 23.244

Peña, Angela, geb. 1955, Kontemplationslehrerin (Willigis Jäger), Handauflegen (Anne Höfler) und Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler). 23.164; 23.167; 23.170

Philipp, Thomas, geb. 1965, Theologe, psychotherapeutische Weiterbildung, Jugend- und Studierendenseelsorger, Schriftsteller. 23.151; 23.153

Pöpel, Cornelius, geb. 1967, Dr. der Musik, Professor für Audioproducing, Diplom-Orchestermusiker und Audiodesigner, Forscher, Seelenarbeiter und Sucher des wahren Selbst, Mitglied in Das RAD e.V. Verein künstlerisch arbeitender Christen. 23.225

Pook, Alexandra, geb. 1971, Ev. Pfarrerin, Kulturwissenschaftlerin, Sängerin, Gesangspädagogin und Sprecherzieherin, Seminartätigkeit im Spannungsfeld Kunst, Religion und Persönlichkeitsbildung, Exerzitienbegleiterin. 23.129

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. 23.418; 23.420; 23.430

Pungs, Tara Christina, geb. 1973, Mutter einer Tochter, Dipl.-Sozialpädagogin, Mediatorin, psychosoziales Coaching bei emotionalen Krisen, Meditation im Alltag. 23.454

R **Reuter, Thomas**, geb. 1956, freiberuflicher Bildhauer und Steinmetz. Meisterschule, Stipendium an der Kirche Sagrada familia in Barcelona. Arbeiten im öffentlichen Raum, soziale Projekte und Kurstätigkeit im In- und Ausland. 23.311

Reuter, Tilman, geb. 1983, selbstständig als Seminarleiter mit Schwerpunkt auf Männerarbeit, Visionssuche und Ritualarbeit; Fortbildungen als Visionssucheleiter (INP) und Natur-Pädagoge; zudem tätig als Mediengestalter, Filmemacher und Begleiter (www.t-reuter.com). 23.143; 23.162

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). 23.466

Rumpel, Arnold, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, Handwerksmeister, Dipl.-Gestalter im Handwerk und Leiter der Metallwerkstatt der Abtei Münsterschwarzach. 23.301; 23.303

Rupek, Edeltraud, geb. 1968, ausgebildete Mezzosopranistin und Gesangspädagogin. Seit gut 20 Jahren unterrichtet sie Stimmbildung funktional nach dem Lichtenberger Institut, u.a in Münsterschwarzach, an der Universität Würzburg und anderen Instituten. Freiheit und Gesunderhaltung der Stimme stehen dabei im Vordergrund. 23.256

S **Saechting, Leoni**, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin & Therapeutin (DGSF) mit Praxis in Bad Soden/Taunus, Referentin in der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge (Stressbewältigung/Resilienzstärkung/Selbstfürsorge). 23.225

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. 23.215

Sauter, Marga, geb. 1969, verheiratet, ein Kind, Architektin, Technische Redakteurin, Business und Agile Coach. 23.249

Schiersner Helmuth, geb. 1962, Rechtsanwalt, Mediator, Naturtherapeut (Exist), Weiterbildung in existentialpsychologischer Therapie und philosophischer Übungspraxis. 23.431

Schleicher, Johannes, geb. 1955, Dipl.-Theol., war von 1984-2004 Pastoralreferent, von 2004-2009 leitete er als Nachfolger von Pierre Stutz das Offene Kloster Abbaye 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. 23.220; 23.261

Schmalzl, Klaus, geb. 1960, Ehe-, Familien- und Lebensberater, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren, seit 30 Jahren verheiratet, drei erwachsene Kinder. 23.423

Schmalzl, Renate, geb. 1963, Kommunikationstrainerin, Aqua-Fitness-Constructor, verheiratet, drei erwachsene Kinder. 23.423

Schmelter, Denis, geb. 1981, 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. 23.204; 23.218; 23.219; 23.222; 23.225; 23.236; 23.243; 23.250; 23.251; 23.503

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. 23.206; 23.256

Schnaidt, Melchior OSB, geb. 1974, Ordenseintritt 2008, Diakon, Geistlicher Begleiter, Schulseelsorger. 23.205

Schneider, Irene, geb 1964, Dipl.-Theol., freiberuflich tätig als Seminarleitern und Coachin zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität, Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen und für Führungskräfte, Gestalttherapeutin (www.irene-schneider.eu). 23.104; 23.130; 23.146; 23.437; 23.457; 23.479

Scholz, Martin, geb. 1965, verheiratet, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Oblate der Benediktinerabtei Kornelimünster, Bogenschütze (www.martin-scholz-seminare.de). 23.405; 23.507; 23.518; 23.528

Schugt, Andreas OSB, geb. 1957, Ordenseintritt 1982, Lic. Theol., Priesterweihe 1989, Geistlicher Begleiter (IMS), Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung am Benediktshof, Münster. 23.105; 23.116; 23.409; 23.431; 23.451; 23.472

Schultheiß, Uwe, geb. 1973, verheiratet, drei Kinder, Schulleiter der Grundschule Grünsfeld-Wittighausen, Fortbildner in der Lehrerfortbildung im Regionalteam Sport des Staatlichen Schulamts Künzelsau und Hobbyastronom. 23.212; 23.252

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. 23.444; 23.446; 23.463

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. 23.466

Seethaler, Karin, geb. 1962, Exerzitien- und Meditationsbegleiterin, Caritastheologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher (www.karin-seethalerwendepunkte.com). 23.114; 23.144

Sickinger, Erwin, geb. 1961, verheiratet, drei Kinder, Dipl.-Theol., Coach, Sprech- und Kommunikationspädagoge, Weiterbildung in TZI, Psychodrama, Herzensgebet. Kommunikationstrainer, Geschäftsführer in eigener Unternehmensberatung, Buchautor. 23.206; 23.221; 23.234; 23.264; 23.506; 23.513; 23.519; 23.522; 23.524; 23.525

Sieber, Desiree, geb. 1998, Physikerin, musik- und tanzbegeistert, tanzt seit 2014 verschiedene Tanzstile: Solo- bzw. Formationstanz (Afro Dance, Breakdance, Hip-Hop, House), Paartanz (Standard, Latein), Tanztheater. 23.229

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. 23.106

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 Vier-Türme-Verlag und koordiniert die Jugendkurse zu Silvester, Ostern und Pfingsten. 23.259

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). 23.229; 23.406; 23.408; 23.449; 23.452; 23.453; 23.469

Ständer, Michaela, geb. 1954, Dipl.Car.Theol., Dipl.-Sozialpäd., Ausbildungen in Logotherapie & Existenz-

analyse, Supervision, Coaching, Beratender Seelsorge, Geistlicher Begleitung sowie in Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss. 23.239

Steinhauer, Jörg, geb. 1967, verheiratet, vier Kinder, Holzbildhauermeister, Tischlermeister, seit 2005 freiberuflich, pädagogische Projekte und Kurstätigkeit. 23.307; 23.308; 23.310; 23.312

Stolzenberger, Barbara, Dipl.-Theol., Gruppenpädagogin (tfTZI), Geistliche Begleiterin (IMS), Ausbildung in Rhythmus, Atem, Bewegung nach H.-L. Scharing (RAB). 23.116

T **Tempel, Marion**, geb. 1968 in Köln. Coachin mit NLP-Ausbildung und Weiterbildungen in systemischer Beratung, System-Dialog, Gewaltfreier Kommunikation (GfK) und Meditation, Hospizbegleiterin, Online-Redakteurin, Bogenschützin. 23.405

Trautner, Dominikus OSB, ist seit 1978 Benediktiner in Münsterschwarzach. Studium der Theologie und Kirchenmusik. Abteiorganist. Zahlreiche CD-Einspielungen. Seit 25 Jahren Lehraufträge für Kirchenmusik an den Musikhochschulen Würzburg und Frankfurt. 23.263

U **Ursprung, Monika**, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Dipl.-Kommunikationsdesignerin, Kunsttherapeutin (DFKGT). 23.304

V **Veith, Stephan OSB**, geb. 1959, Ordenseintritt 1981, Geistlicher Begleiter, Aufgaben in der Klosterverwaltung Münsterschwarzach. 23.141

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. 23.109; 23.138

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. 23.410

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. 23.124

Walter, Thomas, geb 1954, Pfarrer i.R., Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter. 23.439; 23.456

Weiß, Alois-Maria OSB, geb. 1962, Ordenseintritt 1983, Ausbildung als Maler und Lackierer, Malermeister, seit Juli 2018 Klosterpförtner der Abtei. 23.422; 23.467

Wehrmann, Henriette, geb. 1968, Musiktherapeutin und Instrumentalpädagogin. Zusätzlich ausgebildet in Bothmer Gymnastik (bothmer-movement-international). Langjährige heilpädagogische und sozialpsychiatrische Erfahrung. 23.429

Winkler, Werner, geb. 1964, Ausbildung zum Schriftenmaler (Werbetypograf), Spezialisierung auf Schriftgestaltung, freier Berater und Trainer, Dozent für lösungsorientierte Gesprächsführung und Persönlichkeitspsychologie, Dozent in Waiblingen. 23.422; 23.467

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). 23.164; 23.167; 23.170

Wu, Hsin-Ju, geb 1968; Verlegerin und Übersetzerin deutscher spiritueller Bücher, lebt in Taipeh in Taiwan, Studium der Volkswirtschaft in Marburg, Kursarbeit in der Presbyterianischen Kirche in Taiwan. 23.230; 23.514; 23.516

Y **Yalcin, Fatima**, geb. 1991, Restaurantfachfrau, Industriekauffrau, Yogalehrerin (500 h AYA Zertifiziert), Inhaberin von „Faszination Yoga“ (<https://www.faszinationyoga.de>). 23.243

Z **Zenetti, Carola**, geb. 1955, staatlich geprüfte Musiklehrerin, Heilpraktikerin/Homöopathin, ausgebildete Seminarleiterin für die Musicosophia-Hörmethode. 23.254

Zimmerer, Georg, geb. 1980, Dipl.-Theol., Dipl.-Soziologe, Systemischer Berater und Familientherapeut, freiberuflicher Coach und Seminarleiter. Verheiratet, Vater zweier Töchter. 23.216; 23.462

Zsok, Otto, geb. 1957, Dr., ist seit 1992 Dozent und Logotherapeut am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstenfeldbruck bei München, das seit 1986 besteht. Autor von 35 Büchern. 2001 ausgezeichnet mit dem Viktor-Frankl-Preis der Stadt Wien. Er wurde 1998 in Philosophie promoviert mit dem Werk „Musik und Transzendenz“ (Gregorianik, Bach, Beethoven und Mozart), EOS Verlag 1999. 23.450; 23.458; 23.461; 23.473

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
Margit Rettner
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 Home-page oder die heraustrennbaren Anmeldekarten im Kursprogramm. 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. Anfang Dezember 2022 verschicken wir die Kurszusagen für das Jahr 2023. **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 Kursstag 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 14:00 Uhr zur Verfügung. Wir bitten Sie, am Abreisetag das Zimmer bis 8:30 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-Karte.

Bankverbindung

Sparkasse Mainfranken Würzburg

BIC: BYLADEM1SWU

IBAN: DE53 7905 0000 0042 0651 77

SWIFT-Code: BYLADEMM

Räumlichkeiten:

Haus Scholastika

- 4 Seminarräume - 2 Speiseräume
- 2 Gruppenräume für ca. 20 bzw. 10 Personen

Haus Benedikt

- 3 Seminarräume - 3 Speiseräume
- 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/ Belegegruppen

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. 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 **Lösung** der Daten zu fordern.

Wir nehmen den Schutz ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst.

Wenn Sie dazu Fragen haben, Sie können jederzeit unseren **Datenschutzbeauftragten** unter:
datenschutz@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 wiederrufbar.

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 wiederrufbar.

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 wiederrufbar.

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

