



2026

KURSE

KURSE 2026



Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach Abtei

Telefon +49 9324 20 203
Telefax +49 9324 20 205
Abteipforte +49 9324 20 24

gh@abtei-muensterschwarzach.de
www.abtei-muensterschwarzach.de



Gästehaus Abtei Münsterschwarzach

i

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
Bildungsreferent: Dr. Denis Schmelter
Organisatorische Leitung: Anita Zeitler
Stellvertretung: Renate Then

GÄSTEHAUS-EMPFANG:

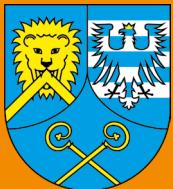
Theresia Angly, Ina Schweigerdt

BÜROZEITEN:

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Montag und Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr

KURSANMELDUNG:

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



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

Ein Programm der Abtei Münsterschwarzach

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Gäste der Abtei Münsterschwarzach!

Wir haben auch für das Jahr 2026 wieder ein reichhaltiges Programm zusammengestellt.

Viele warten ab Ende September bereits auf das neue Programm. Gerne schicken wir es Ihnen immer auch mit der Post zu. Inzwischen sind die Papierpreise, die Druck- und Postversandkosten sprunghaft gestiegen. Falls Sie das Kursprogrammheft auf dem Postweg nicht mehr wünschen, informieren Sie uns bitte über:

gh@abtei-muensterschwarzach.de

Vielen Dank!

*Liebe Gäste der Abtei Münsterschwarzach,
in seinem „Roten Buch“ beschreibt der Psychologe Carl Gustav Jung in Tagebuchform das persönliche Ringen mit seiner Seele. Pater Meinrad Dufner OSB hat in seiner Predigt zu Christi Himmelfahrt in der Abteikirche eine Frage daraus zitiert: „Wie wird aus einer gewordenen Seele eine Brücke zu ihrer Zukunft geschlagen?“ Es geht in der Selbst-Werdung nicht um die kausale Abfolge von Erlebtem, sondern darum, meinem Leben eine Vision zu geben und diese zu leben.*



Biblisch formuliert: mein Leben soll ich als Geschenk Gottes begreifen und den darin liegenden Auftrag annehmen, mich selber mit meinen Stärken und Schwächen, meinen Gaben und Bedürftigkeiten mehr und mehr zu entdecken, weiterzuentwickeln und dabei vertrauen und lieben zu lernen. Dazu rät uns der hl. Benedikt, wachsam und offen zu sein für den lockenden Ruf und die unterstützende Nähe Gottes, der für uns alle Heil und Frieden will: „Höre [...], neige das Ohr deines Herzens, nimm den Zuspruch des gütigen Vaters willig an und erfülle ihn durch die Tat!“ (RB Prol. 1). Dabei sind wir nicht allein. Jesus hat uns zugesichert: „Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20).

Geben wir doch diesem Gott, der mit uns sein will, der ein Teil unseres Lebens sein will, eine Chance in unserem Leben zu wirken! Es kann ein Anfang sein, die leiblichen Augen zu schließen und mit den Augen des Herzens zu sehen. Wir werden dorthin gezogen, wohin unser inneres Auge schaut. Mögen wir dort dem guten Hirten begegnen, der unser Leben in eine gute Zukunft führt (vgl. Ps 23; Joh 10).

So darf ich Ihnen unser Kursprogramm für das Jahr 2026 präsentieren. Mit vielen benediktinischen Angeboten will ich Sie gemeinsam mit meinem Team wieder einladen zu einer Auszeit in Münsterschwarzach, zu einem Atemholen für die Seele. Der große Raum unserer Abteikirche will sagen: Hier ist Platz für eine jede und einen jeden von uns.

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

Br. David Hergenröder OSB

*Br. David Hergenröder OSB
Leiter des Gästehauses*

WANN?

Alle Kurse in chronologischer Übersicht
finden Sie ab Seite 5

WAS?

Alle Kurse nach Themen und Kursbeschreibungen
geordnet finden Sie ab Seite 41

WER?

Alle Kurse nach Referenten sortiert
finden Sie ab Seite 225

INFOS

Tagungsort	250
Anmeldung/Rücktritt	250
An-/Abreise	251
Veranstaltungsdauer	252
Preisgestaltung	252
Räumlichkeiten/Unterkünfte	253
Mahlzeiten	254
Verkehrsverbindungen	255
externe Beleggruppen	256
Seelsorge	256
Gottesdienste	257

WANN

Auf den folgenden Seiten finden Sie
alle Kurse chronologisch sortiert:

CHRONOLOGISCHE KURSÜBERSICHT 2026

JANUAR

09.01.–11.01. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13626

Du bist ein Segen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

12.01.–15.01. (Mo–Do) | Segment 4 | Kurs 13794

Spielräume

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

12.01.–16.01. (Mo–Fr) | Segment 1 | Kurs 13796

Von äußerer Enge zur inneren Weite:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

15.01.–18.01. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13797

Kontemplation und Körperarbeit (I)

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

15.01.–18.01. (Do–So) | Segment 2 | Kurs 13793

Navigieren auf stürmischer See.

Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

16.01.–18.01. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13632

Finde deine Lebensspur

Leitung: P. Anselm Grün OSB

16.01.–18.01. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13795

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

19.01.–21.01. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13717

Meditatives Bogenschießen – Einklang von Körper,

Geist und Seele

Leitung: Martin Scholz

19.01.–21.01. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13549

Handeln mit Herz und Verstand.

Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

19.01.–23.01. (Mo–Fr) | Segment 4 | Kurs 13718

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,

Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

21.01.–23.01. (Mi–Fr) | Segment 5 | Kurs 13586

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

22.01.–25.01. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13719

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation

Leitung: Peter Oechsle

23.01.–25.01. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13798

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

Leitung: Irene Schneider

23.01.–25.01. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13799

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

23.01.–25.01. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13720

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

26.01.–28.01. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13633

Liebe im Herzen und Klarheit im Kopf.

Christsein heißt: empathisch leben

Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter

26.01.–28.01. (Mo–Mi) | Segment ② | Kurs 13634

Nein sagen – aber richtig!

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

Leitung: Joachim Auer

26.01.–28.01. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13721

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Leitung: Christoph Simma

26.01.–01.02. (Mo–So) | Segment ④ | Kurs 13722

„Lass meine Seele leben“ – Eine heilsame Auszeit

(nur für Männer)

Leitung: Eva-Maria Jeske

29.01.–01.02. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13800

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.01.–01.02. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13635

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Melchior Schnaidt OSB,

Br. Jan Nepomuk Heil OSB

30.01.–01.02. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13636

Vergib Dir selbst

Leitung: P. Anselm Grün OSB

FEBRUAR

02.02.–05.02. (Mo–Do) | Segment ③ | Kurs 13563

Archaische Formen – Schmieden

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

02.02.–05.02. (Mo–Do) | Segment ④ | Kurs 13723

Systemische Strukturaufstellungen.

Innerer und äußerer Raum – gutes Abgrenzen für ein erfülltes Miteinander

Leitung: Dr. Holm von Egidy

02.02.–06.02. (Mo–Fr) | Segment ② | Kurs 13637

Vom Verkosten des Wortes –

Intensivkurs Gregorianischer Choral III (Winterkurs)

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

02.02.–08.02. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13801

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

04.02.–06.02. (Mi–Fr) | Segment ⑤ | Kurs 13587

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB

05.02.–08.02. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13802

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, P. Andreas Schugt OSB

06.02.–08.02. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13638

Wovon das Herz voll ist, davon singt der Mund

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

06.02.–08.02. (Fr–So) | Segment ③ | Kurs 13564

Fenster zum Licht

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

06.02.–08.02. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13724

Königin und wilde Frau – Lebe, was Du bist!

Leitung: Linda Jarosch

09.02.–11.02. (Mo–Mi) | Segment ① | Kurs 13803

Handauflegen: Einführungskurs

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

09.02.–13.02. (Mo–Fr) | Segment 2 | Kurs 13639

Habitare secum. Bei mir selbst zu Hause sein

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

11.02.–17.02. (Mi–Di) | Segment 1 | Kurs 13804

Kontemplation und Körperarbeit (II)

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

13.02.–15.02. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13805

Damit mehr LEBEN ins Leben kommt –

für Männer in Zeiten der Wandlung

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

13.02.–15.02. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13640

Wie wir Krisen besser meistern.

Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag

Leitung: Dr. Nina Bürklin

13.02.–15.02. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13725

Aus dem Ärger in die Kraft

Leitung: Irene Schneider

19.02.–22.02. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13726

Träume – Das Leben verstehen

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

20.02.–22.02. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13641

Instrumente der Erkenntnis – in Astronomie und Glaube

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB,

Susanne Hüttemeister, Daniel Fischer

20.02.–22.02. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13727

Ikebana für Einsteiger

Leitung: Katharina Amrehn

20.02.–22.02. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13728

Veränderung braucht Vertrauen – Das eigene Leben
bewusst gestalten

Leitung: Susanne Grasegger

23.02.–25.02. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13588

In den Frieden führen.

Lasst uns unsere Friedenstüchtigkeit trainieren!

Leitung: Daniel Juling

23.02.–25.02. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13589

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

27.02.–01.03. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13806

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

27.02.–01.03. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13642

Spirituelle Life-Hacks

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

27.02.–01.03. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13643

Heilende Rituale

Leitung: P. Anselm Grün OSB

27.02.–01.03. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13729

Alltägliche Spiritualität –

Spirituelle Ausdrucksformen für den Alltag

Leitung: Angelika Kunkel

MÄRZ

02.03.–04.03. (Mo–Mi) | Segment 1 | Kurs 13807

Zum Fliegen braucht es zwei Flügel: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Leitung: Anja Ilnicki

02.03.–04.03. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13590

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt

Leitung: Dr. Nina Bürklin

02.03.–05.03. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13644

Ankommen in mir selbst.

Heimat finden vor dem Hintergrund des Unendlichen
Leitung: Wolf Schneider

04.03.–06.03. (Mi–Fr) | Segment 2 | Kurs 13645

Womit habe ich das verdient?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

05.03.–08.03. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13808

Kontemplation und Körperarbeit (I)

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

06.03.–08.03. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13647

Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment

Leitung: Eva Maria Jäger

06.03.–08.03. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13730

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

09.03.–11.03. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13648

Souverän gehorchen – an Gott anlehnen

Leitung: Dr. Joanna Otto

09.03.–11.03. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13731

Wie sollen wir leben?

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

09.03.–12.03. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13649

Burnout-Prophylaxe.

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

Leitung: Petra Keller

09.03.–12.03. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13650

Das rechte Maß finden.

Gesund abnehmen mit der Regel des hl. Benedikt

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

12.03.–15.03. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13732

Handlettering und heilige Worte.

Ein spiritueller Kreativkurs

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

13.03.–15.03. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13651

Bilder der Seele – Die heilsame Wirkung der Feste des Kirchenjahres

Leitung: P. Anselm Grün OSB

16.03.–18.03. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13652

Wie sag ich's am besten? – Wie gute Kommunikation gelingt und wie wir dadurch Konflikte lösen können

Leitung: Dr. Martina Kolb

16.03.–18.03. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13591

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten

Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Brigitte Steinke

16.03.–18.03. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13592

Auf der Suche nach dem inneren Gold.

Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt

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

19.03.–22.03. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13809

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

20.03.–22.03. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13810

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

20.03.–22.03. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13811

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

20.03.–22.03. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13733

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

Leitung: Leoni Saechting, Frank Kemmerer

23.03.–27.03. (Mo–Fr) | Segment 4 | Kurs 13734

Loslassen und weitergehen

Leitung: Thomas Walter

23.03.–29.03. (Mo–So) | Segment 2 | Kurs 13653

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben
Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

24.03.–26.03. (Di–Do) | Segment 4 | Kurs 13735

Das Labyrinth als Lebenssymbol

Leitung: Gernot Candolini

25.03.–29.03. (Mi–So) | Segment 4 | Kurs 13736

Ikebana, der Blumenweg (Frühlingskurs)

Leitung: Hans-Peter Boor

27.03.–29.03. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13737

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

27.03.–01.04. (Fr–Mi) | Segment 1 | Kurs 13812

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.03.–01.04. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13654

„Fürchtet euch nicht!“ (Lk 2,10) –

Mit Trusting Leadership das Arbeiten und Leben meistern
Leitung: Ursula Niehaus

30.03.–01.04. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13655

Was hat das Kreuz mit Heil zu tun?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

APRIL

01.04.–05.04. (Mi–So) | Segment ② | Kurs 13656

Feier der Kar- und Ostertage

Leitung: Team von Mönchen

07.04.–12.04. (Di–So) | Segment ① | Kurs 13813

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

07.04.–12.04. (Di–So) | Segment ① | Kurs 13814

Ignatianische Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

07.04.–12.04. (Di–So) | Segment ② | Kurs 13657

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

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

07.04.–12.04. (Di–So) | Segment ④ | Kurs 13738

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,

Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

13.04.–16.04. (Mo–Do) | Segment ② | Kurs 13658

Du bist, wie du sprichst.

Durch eine empathische Haltung zu wertschätzendem
Miteinander finden

Leitung: Manuela Amann

17.04.–19.04. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13659

Gott lieben – wie geht das?

Leitung: P. Mauritius Wilde OSB

17.04.–19.04. (Fr–So) | Segment ⑤ | Kurs 13593

Führen aus der Mitte:

Benediktinische Impulse für Ärztinnen und Ärzte

Leitung: Dr. med. Andreas Schlesinger,

Dr. theol. Denis Schmelter

20.04.–23.04. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13660

Welt und Umwelt der Bibel. Geschichtliches Basiswissen
Leitung: Bernd Meier

20.04.–24.04. (Mo–Fr) | Segment 3 | Kurs 13565

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

20.04.–24.04. (Mo–Fr) | Segment 2 | Kurs 13661

Therapeutische Theologie:
„Gott bis zu sich selbst entgegen gehen“ (Bernhard von Clairvaux) – Heilende Gottesbilder und ein zum Menschwerden befreiender Glaube
Leitung: Dr. Georg Beirer

23.04.–26.04. (Do–So) | Segment 2 | Kurs 13662

Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit erleuchtet
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

24.04.–26.04. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13663

Ich glaube an die Auferstehung
Leitung: P. Anselm Grün OSB

27.04.–29.04. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13664

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

27.04.–29.04. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13594

Konfliktbewältigung und Emotionen. Arbeit und Konflikt
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

27.04.–30.04. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13665

Martin Buber (1878–1965): „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. Ein Kurs zu mystischer Spiritualität
Leitung: Johannes Schleicher

27.04.–01.05. (Mo–Fr) | Segment 4 | Kurs 13740

Waldcoaching im Frühling. Mit der Weisheit der Schöpfung zu Klarheit und Kraft finden
Leitung: Suse Schumacher

27.04.–03.05. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13815

Werkstatt: Exerzitien
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

30.04.–03.05. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13816

Kontemplation Fortführung
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.04.–03.05. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13741

Das Glückserlebnis. Eine Spurensuche im Freien
Leitung: Alessa Heeß

MAI

04.05.–07.05. (Mo–Do) | Segment 4 | Kurs 13742

Eine Reise zu mir selbst
Leitung: Sina Heß

04.05.–10.05. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13817

Soul in process
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

04.05.–10.05. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13818

„Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.“
Einzelexerzitien mit „Geführtem Zeichnen“
Leitung: Br. Pascal Herold OSB

06.05.–08.05. (Mi–Fr) | Segment 5 | Kurs 13595

Andere führen und für sich selbst sorgen
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Dr. Hsin-Ju Wu

07.05.–10.05. (Do–So) | Segment 2 | Kurs 13666

Getragen vom Rhythmus – geborgen im Klang

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

08.05.–10.05. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13667

Neu denken. Neu leben. Neu wachsen.

Zwischen Halt und Aufbruch

Leitung: Berit Frank, Simone Mebdouhi

08.05.–10.05. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13668

Warum immer ich?

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

11.05.–13.05. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13596

Die Qualität des Weiblichen in der Führung

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

18.05.–20.05. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13669

Positive Kommunikation – Sprache, die bewegt.

Leitung: Katja Birke, Annika Hempel

19.05.–22.05. (Di–Fr) | Segment 5 | Kurs 13597

Die Begegnung mit dem Lebendigen. Mit Pferden lernen

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,

Erwin Sickinger, Annette Müller-Kaler

22.05.–29.05. (Fr–Fr) | Segment 1 | Kurs 13819

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

26.05.–28.05. (Di–Do) | Segment 4 | Kurs 13743

Spielerisch im Moment sein.

Improvisation(stheater) und Spiritualität

Leitung: Thomas Chemnitz

26.05.–28.05. (Di–Do) | Segment 4 | Kurs 13744

Die Sinn–Frage in der zweiten Lebenshälfte

Leitung: Angela Grabowski

27.05.–31.05. (Mi–So) | Segment 4 | Kurs 13745

Deine Entfaltung. Deine guten und schweren Seiten

Leitung: Peter Oechsle

29.05.–31.05. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13746

Selbstbestimmt im Alter

Leitung: P. Anselm Grün OSB

JUNI

01.06.–05.06. (Mo–Fr) | Segment 1 | Kurs 13820

Karmelitanische Exerzitien: Einübung ins Innere Beten

Leitung: Jutta Schlier

05.06.–07.06. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13670

Neue Perspektiven schaffen – dank Selbstliebe und innerer Stärke

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

05.06.–07.06. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13671

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

Leitung: Irene Schneider

08.06.–11.06. (Mo–Do) | Segment 1 | Kurs 13821

Handauflegen: Vertiefungstage „Geduld“

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

08.06.–14.06. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13822

Trauer-Stein

Leitung: Jana Leipnitz, P. Zacharias Heyes OSB

12.06.–14.06. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13672

Spirituell mit Krankheit umgehen

Leitung: P. Anselm Grün OSB

13.06. (Sa) | Segment ① | Kurs 13823

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

16.06.–19.06. (Di–Fr) | Segment ④ | Kurs 13747

Wandel aktiv gestalten: Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner

16.06.–24.06. (Di–Mi) | Segment ① | Kurs 13824

Allein in der Wildnis – Waldexerzitien für Männer

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

19.06.–21.06. (Fr–So) | Segment ① | Kurs 13825

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

19.06.–21.06. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13673

Und JETZT – geh!

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

19.06.–21.06. (Fr–So) | Segment ③ | Kurs 13566

Im Dialog mit der Natur

Leitung: Teresa Günther, Sabine von Riewel

22.06.–24.06. (Mo–Mi) | Segment ② | Kurs 13674

Logos, Leib, Begehrn – Eine Erkundung zwischen benediktinischer Lebenskunst und spätmoderner Sinnsuche

Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

22.06.–24.06. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13598

Zeit für Veränderung. Beruf und Berufung im Einklang

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

25.06.–28.06. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13826

Einführung in die Meditation

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

25.06.–28.06. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13675

Kommunikation und Konfliktlösung nach
benediktinischen Werten
Leitung: Denise Borst

25.06.–28.06. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13676

In Dir erblüht der Garten meiner Seele
Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB,
P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

26.06.–28.06. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13677

Kinderlos dem Leben auf der Spur
Leitung: Dr. Silke-Luca Obenauer, Dr. Andreas Obenauer

26.06.–28.06. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13678

Vergib Dir selbst
Leitung: P. Anselm Grün OSB

29.06.–01.07. (Mo–Mi) | Segment ② | Kurs 13679

Die Bergpredigt – Anleitung zum guten Leben?
Leitung: Barbara Bargel

29.06.–01.07. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13748

„Jesus bleibt meine Freude, meines Herzens Trost
und Saft“ – Johann Sebastian Bachs Kantaten getanzt
und bewegt
Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

29.06.–01.07. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13599

New Work is Inner Work.
Eine nährende Quelle in Zeiten des Umbruchs
Leitung: Yvonne Maisch

29.06.–02.07. (Mo–Do) | Segment ④ | Kurs 13749

Weiterleben in Zeiten der Trauerbewältigung
Leitung: Birgit Steinke

JULI

01.07.–03.07. (Mi–Fr) | Segment ② | Kurs 13680

Archetypal Movement Work: Sequenz der Weisheit –
Die Schwere im Leben loslassen

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

02.07.–05.07. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13681

Biblischer Grundkurs: Die Bibel entdecken –
mit Kopf und Herz

Leitung: Barbara Bargel

02.07.–05.07. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13682

Spiritualität im Alltag

Leitung: Georg Zimmerer

03.07.–05.07. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13683

Benedikt für Paare: Uns um unsere Seele sorgen

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

03.07.–05.07. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13750

Time-Out-Wochenende für Männer.

Zeit zur Besinnung, Raum der Inspiration

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

06.07.–08.07. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13600

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

06.07.–12.07. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13827

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt

Leitung: Christian Tröster

06.07.–12.07. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13828

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

09.07.–12.07. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13684

Was bleibt? Was bleibt Dir jetzt und morgen?

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

10.07.–12.07. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13685

Leidenschaft und Disziplin

Leitung: P. Anselm Grün OSB

13.07.–15.07. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13751

Zurück in meine Kraft – Wege aus Erschöpfung

und Stress

Leitung: Susanne Grasegger

13.07.–15.07. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13752

Coaching – ein Instrument für WERT-
und SINNvolle Lebensführung

Leitung: Angela Grabowski

13.07.–15.07. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13601

Menschen führen – Leben wecken

Leitung: P. Anselm Grün OSB

13.07.–17.07. (Mo–Fr) | Segment ③ | Kurs 13567

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Leitung: Hagen Binder

16.07.–19.07. (Do–So) | Segment ⑤ | Kurs 13602

Kloster auf Zeit für Führungskräfte

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

17.07.–19.07. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13686

Vertrauensvolle Akzeptanz und konstruktives Handeln –

Auf den Spuren des „friedvollen Kriegers“

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

17.07.–19.07. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13687

Heiliger Tanz. Tango Argentino als

spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

17.07.–19.07. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13753

Paar und Ganzheit – Ressourcen in unserer
Paar-Beziehung. Ein Kurs für Paare
Leitung: Karl Metzler; Assistenz: Anna Boehncke

20.07.–22.07. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13603

Weiblich und herausgefordert.
Ein stiller Raum für Frauen, die führen
Leitung: Yvonne Maisch

20.07.–24.07. (Mo–Fr) | Segment 1 | Kurs 13829

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

20.07.–24.07. (Mo–Fr) | Segment 2 | Kurs 13688

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität I
(Sommerkurs)
Leitung: Prof. Dr. Stefan Klöckner

23.07.–26.07. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13754

Der Weg der Versöhnung – damit Leben neu aufblühen
kann
Leitung: Irene Schneider

24.07.–26.07. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13689

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

24.07.–26.07. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13690

„Damit Herz und Stimme in Einklang sind“ (RB 19,7)
Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek

27.07.–29.07. (Mo–Mi) | Segment 2 | Kurs 13692

Seelengold
Leitung: Yvonne Kunz

27.07.–29.07. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13755

Macht der guten Gefühle

Leitung: Christin Paul

27.07.–30.07. (Mo–Do) | Segment 3 | Kurs 13568

Gegensätze

Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli

27.07.–02.08. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13830

Ignatianische Einzelexerzitien in der Kleingruppe

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

27.07.–02.08. (Mo–So) | Segment 2 | Kurs 13693

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

Leitung: Br. Lukas Grote OSB, P. Frank Möhler OSB

30.07.–02.08. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13756

Der Weg zu Dir selbst. Initiation und Individuation

Leitung: Peter Oechsle

31.07.–02.08. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13757

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt?“ (RB Prol. 15) –

Improvisationstheater und benediktinische Spiritualität

Leitung: Ursula Brombierstäudl, Dr. Werner Plank

31.07.–09.08. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13831

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

31.07.–09.08. (Fr–So) | Segment 3 | Kurs 13569

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB und erfahrene

Steinbildhauer:innen

AUGUST

03.08.–06.08. (Mo–Do) | Segment 4 | Kurs 13758

Endlich ankommen.

Wie du deinen Platz im Leben findest

Leitung: Dr. Nils Petrat

03.08.–09.08. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13832

„Im Schweigen liebt man am glühendsten“

(Charles de Foucauld). Kontemplationskurs

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

03.08.–09.08. (Mo–So) | Segment 4 | Kurs 13759

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,

Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

07.08.–09.08. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13833

Einführung in das Jesusgebet

Leitung: P. Noach Heckel OSB

10.08.–13.08. (Mo–Do) | Segment 2 | Kurs 13691

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ –

Prävention mit spirituellen Impulsen

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

10.08.–16.08. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13834

Benediktinische Exerzitien: „DU weckst in meiner

Seele Kraft“ (Ps 138,5) – Psalmen neu entdecken

Leitung: Carola Holzmann

10.08.–16.08. (Mo–So) | Segment 3 | Kurs 13570

Holzbildhauen – Das Paradies

Leitung: Jörg Steinhauer

13.08.–16.08. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13760

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel eines guten

Schreibers. Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...

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

17.08.–19.08. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13761

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Leitung: Christoph Simma

20.08. (Do) | Segment 4 | Kurs 13762

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

(Achtsamkeitsnachmittag)

Leitung: Christoph Simma

21.08.–23.08. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13763

Wege zur Achtsamkeit in der Schule.

Impulse für Konzentration und Ruhe im Klassenzimmer

Leitung: Christoph Simma

24.08.–26.08. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13764

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte –

Wertvolles erspüren und gestalten

Leitung: Susanne Grasegger

24.08.–30.08. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13835

Einzelexerzitien mit Paulus

Leitung: Dr. Thomas Philipp

24.08.–30.08. (Mo–So) | Segment 4 | Kurs 13765

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,

Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

27.08.–30.08. (Do–So) | Segment 2 | Kurs 13694

Lass dich nicht mehr „aussaugen“ –

lerne die Kunst der Abgrenzung!

Leitung: Petra Keller

28.08.–30.08. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13836

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

31.08.–02.09. (Mo–Mi) | Segment ① | Kurs 13837

Wege nach innen

Leitung: Robert Siepen

31.08.–02.09. (Mo–Mi) | Segment ② | Kurs 13695

Klosterküche in der Praxis – Kochen mit Kräutern

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Br Joël Schmidt OSB

31.08.–02.09. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13766

Kriegserbe in der Seele –

SINNvolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung

Leitung: Angela Grabowski

31.08.–06.09. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13838

Du führst mich hinaus ins Weite –

Wanderbesinnungstage

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

31.08.–06.09. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13839

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

31.08.–06.09. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13840

Einzelexerzitien mit Meister Eckhart

Leitung: Dr. Thomas Philipp

SEPTEMBER

03.09.–06.09. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13841

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

03.09.–06.09. (Do–So) | Segment ⑤ | Kurs 13604

Komme, was da wolle.

Gelassenheit und Gottvertrauen im Alltag

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

07.09.–13.09. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13842

Soul in process

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

12.09. (Sa) | Segment ① | Kurs 13843

Kontemplationstag (für Geübte)

Leitung: P. Noach Heckel OSB

14.09.–16.09. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13767

Wertvoll & wirksam: Deine Stärken und Werte

im Einklang

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

14.09.–18.09. (Mo–Fr) | Segment ④ | Kurs 13768

Waldcoaching im Herbst. Stärken, was Dich stark macht

Leitung: Suse Schumacher

17.09.–20.09. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13844

Kontemplation und Körperarbeit (I)

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

17.09.–20.09. (Do–So) | Segment ③ | Kurs 13571

Risse

Leitung: Teresa Günther

18.09.–20.09. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13769

Die Kunst, verbunden und frei zu sein

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Andrea Heußner

18.09.–20.09. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13770

Geführtes Zeichnen

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

18.09.–20.09. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13771

Tod zur Unzeit. Ein Kurs für verwaiste Eltern

Leitung: P. Anselm Grün OSB

21.09.–23.09. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13605

„Fühlungskräftetraining“ –
Empathie als Schlüsselqualifikation für gute Führung
Leitung: Manuela Amann

21.09.–23.09. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13606

Auf der Suche nach dem inneren Gold.
Was mich inspiriert, mir Kraft gibt und neue Wege zeigt
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel,
Erwin Sickinger

21.09.–24.09. (Mo–Do) | Segment 1 | Kurs 13845

Die Kraft, die mich bewegt
Leitung: Klaus-Dieter Moritz

21.09.–27.09. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13846

Werkstatt: Exerzitien
Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

22.09.–27.09. (Di–So) | Segment 1 | Kurs 13847

Ikonographie: ein geistlicher Weg
Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

25.09.–27.09. (Fr–So) | Segment 5 | Kurs 13607

„Eigene und fremde Wunden heilen“ (RB 46,6).
Gesunde Selbst- und Fremdführung –
ein Training für Führungskräfte
Leitung: Kim Isabell Haas

28.09.–01.10. (Mo–Do) | Segment 5 | Kurs 13792

Orgelspiel statt Hochseilgarten:
Frische Ansätze zur Unternehmensführung
Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

28.09.–04.10. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13848

Auszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen
des Mannes
Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

30.09.–02.10. (Mi–Fr) | Segment ② | Kurs 13696

Archetypal Movement Work: Sequenz zur Auflösung von Wut – Wie man zu Frieden und Freude zurückfindet
Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

30.09.–04.10. (Mi–So) | Segment ④ | Kurs 13772

Der Bruch hin zu Dir
Leitung: Peter Oechsle

OKTOBER

01.10.–04.10. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13697

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

02.10.–04.10. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13773

Finden, was bleibt.
Schreibwerkstatt für Trauernde im Herbst
Leitung: Anke Keil

02.10.–11.10. (Fr–So) | Segment ① | Kurs 13849

Kontemplation Fortführung
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

05.10.–07.10. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13608

Türöffner. Schlüsselbund für ein achtsames Leben.
Wider die kleinen Vergesslichkeiten im geistlichen Alltag
Leitung: P. Anselm Grün OSB, P. Christoph Gerhard OSB,
Erwin Sickinger

05.10.–08.10. (Mo–Do) | Segment ② | Kurs 13698

„Ich bin bei euch alle Tage“ –
Mystische Spuren im Neuen Testament
Leitung: Johannes Schleicher

07.10.–09.10. (Mi–Fr) | Segment 5 | Kurs 13609

Führen mit Werten

Leitung: P. Anselm Grün OSB

09.10.–11.10. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13699

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

09.10.–11.10. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13774

Die Selbstliebe stärken – Fortführung

Leitung: Irene Schneider

12.10.–15.10. (Mo–Do) | Segment 4 | Kurs 13775

Mit sich selbst auf Du und Du

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

12.10.–16.10. (Mo–Fr) | Segment 1 | Kurs 13850

Von äußerer Enge zur inneren Weite:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

15.10.–18.10. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13851

Kontemplation und Körperarbeit (I)

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

15.10.–18.10. (Do–So) | Segment 2 | Kurs 13700

Typisch!? Ich bin wie ich bin – in meinem Verlust

Leitung: Christian Borowski

16.10.–18.10. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13701

Was erwartet uns nach dem Tod?

Leitung: P. Anselm Grün OSB

19.10.–23.10. (Mo–Fr) | Segment 2 | Kurs 13702

Spielraum Sehnsucht

Leitung: Thomas Walter

19.10.–25.10. (Mo–So) | Segment ② | Kurs 13703

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben
Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

19.10.–25.10. (Mo–So) | Segment ④ | Kurs 13776

Singwoche für alle über 50
Leitung: Martin Rieker, Gabi Czerepan

23.10.–25.10. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13704

Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten
Leitung: Carola Zenetti

23.10.–25.10. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13705

Nein sagen – aber richtig!
Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress
Leitung: Joachim Auer

23.10.–25.10. (Fr–So) | Segment ④ | Kurs 13777

Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch
Achtsamkeit
Leitung: Christoph Simma

26.10.–28.10. (Mo–Mi) | Segment ③ | Kurs 13572

Scherben verwandeln
Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

26.10.–28.10. (Mo–Mi) | Segment ④ | Kurs 13778

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

26.10.–28.10. (Mo–Mi) | Segment ⑤ | Kurs 13610

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten
Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Brigitte Steinke

26.10.–01.11. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13852

Einzelexerzitien in der Kleingruppe
Leitung: Br. Stephan Veith OSB

27.10.–31.10. (Di–Sa) | Segment 4 | Kurs 13779

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

30.10.–01.11. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13853

Einführung in die Kontemplation
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

30.10.–01.11. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13706

Astronomie und die Frage nach Gott
Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

NOVEMBER

02.11.–04.11. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13780

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte
Leitung: Angela Grabowski

02.11.–08.11. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13854

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

05.11.–08.11. (Do–So) | Segment 1 | Kurs 13855

Yoga und Lectio Divina
Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

05.11.–08.11. (Do–So) | Segment 3 | Kurs 13573

Heute ein König / eine Königin
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

06.11.–08.11. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13707

Selig die Trauernden
Leitung: P. Anselm Grün OSB

06.11.–08.11. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13781

Lass Wolf und Schaf zusammen in dir wohnen

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

09.11.–13.11. (Mo–Fr) | Segment 4 | Kurs 13782

Feldenkrais – für alle, die zu mehr Lebendigkeit,

Leichtigkeit und Ruhe finden möchten!

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

09.11.–15.11. (Mo–So) | Segment 3 | Kurs 13574

Holzbildhauen –

Eintauchen in das Gespräch mit Holz und Form

Leitung: Jörg Steinhauer

12.11.–15.11. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13783

Labyrinth und Märchen und die Kunst zwischen
den Zeilen zu lesen

Leitung: Gernot Candolini

12.11.–15.11. (Do–So) | Segment 4 | Kurs 13784

Zu innerer Freiheit wachsen

Leitung: Georg Zimmerer

13.11.–15.11. (Fr–So) | Segment 1 | Kurs 13856

Berührung mit dem Göttlichen. Zen-Augenblicke

erfahren auf der Grundlage der „Zehn Ochsenbilder“

Leitung: Robert Siepen

13.11.–15.11. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13708

Weisheit aus der Wüste:

Die Spiritualität der Wüstenväter

Leitung: Dr. Katharina Ceming

16.11.–19.11. (Mo–Do) | Segment 1 | Kurs 13857

Handauflegen: Vertiefungstage

Leitung: Rita Winterhalter, Angela Peña

16.11.–22.11. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13858

Werkstatt: Exerzitien

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

16.11.–22.11. (Mo–So) | Segment ④ | Kurs 13785

„Lass meine Seele leben“ –

Eine heilsame Auszeit (für alle)

Leitung: Eva-Maria Jeske

18.11.–20.11. (Mi–Fr) | Segment ⑤ | Kurs 13611

Umgang mit Macht

Leitung: P. Anselm Grün OSB

20.11.–22.11. (Fr–So) | Segment ① | Kurs 13859

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

20.11.–22.11. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13709

Brüche leben – Was wir von der japanischen

Vergoldungskunst Kintsugi lernen können

Leitung: Dr. Nina Bürklin, Klaus Motoki Tonn

24.11.–26.11. (Di–Do) | Segment ② | Kurs 13710

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

Leitung: Dr. Nina Bürklin

24.11.–26.11. (Di–Do) | Segment ⑤ | Kurs 13613

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

Leitung: Martin Scholz

26.11.–29.11. (Do–So) | Segment ② | Kurs 13711

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

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

26.11.–29.11. (Do–So) | Segment ④ | Kurs 13786

Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels

Leitung: Karl Metzler

27.11.–29.11. (Fr–So) | Segment 2 | Kurs 13712

Theologische und musikalische Einführung in die Advents- und Weihnachtszeit
(mit einem themenbezogenen Orgelkonzert)
Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

27.11.–29.11. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13787

Träume – Das Leben verstehen
Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

27.11.–29.11. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13788

Sei gut zu Dir!
Einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst entwickeln
Leitung: Karin Hartwig

30.11.–06.12. (Mo–So) | Segment 1 | Kurs 13860

Kontemplation Fortführung
Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

DEZEMBER

01.12.–06.12. (Di–So) | Segment 4 | Kurs 13789

Ikebana, der Blumenweg (Winterkurs)
Leitung: Hans-Peter Boor

04.12.–06.12. (Fr–So) | Segment 4 | Kurs 13790

Mut zur Entscheidung
Leitung: P. Anselm Grün OSB

07.12.–09.12. (Mo–Mi) | Segment 4 | Kurs 13791

Wege zu mir selbst –
Selbstcoaching für mehr SITT im Leben
Leitung: Angela Grabowski

07.12.–09.12. (Mo–Mi) | Segment 5 | Kurs 13614

Mit Leichtigkeit durch's Leben!
Gesundheitscoaching für Führungskräfte
Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

07.12.–11.12. (Mo–Fr) | Segment ① | Kurs 13861

Die Sache mit der Stille

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

07.12.–13.12. (Mo–So) | Segment ① | Kurs 13862

Benediktinische Exerzitien im Advent: PAX! FRIEDE!

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

10.12.–13.12. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13863

Kontemplation und Körperarbeit (I)

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

11.12.–13.12. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13713

Du zeigst mir den Weg zum Leben

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

11.12.–13.12. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13714

Weihnachten, Fest der Begegnung

Leitung: P. Anselm Grün OSB

14.12.–16.12. (Mo–Mi) | Segment ① | Kurs 13864

Ein Kurs in Selbstliebe: Selbstmitgefühl

Leitung: Anja Ilnicki

14.12.–17.12. (Mo–Do) | Segment ① | Kurs 13865

Kontemplation und Körperarbeit (II)

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

17.12.–20.12. (Do–So) | Segment ① | Kurs 13866

Die Kraft, die mich bewegt

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

18.12.–20.12. (Fr–So) | Segment ① | Kurs 13867

Einführung in die Kontemplation

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

18.12.–20.12. (Fr–So) | Segment ② | Kurs 13715

Benedikt für Paare: Einander achten

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

23.12.–26.12. (Mi–Sa) | Segment ② | Kurs 13716

„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ –

Feier der Weihnachtstage 2026

Leitung: Team von Mönchen

28.12.2026–01.01.2027 (Mo–Fr)

| Segment ① | Kurs 13868

Kontemplation Fortführung

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

28.12.2026–01.01.2027 (Mo–Fr)

| Segment ① | Kurs 13869

„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 44

1

BENEDIKTINISCHE IMPULSE & GLAUBENSVERTIEFUNG

Ab Seite 82

2

DIE WERKSTATT

Ab Seite 142

3

LEBENSKUNST & KREATIVITÄT

Ab Seite 149

4

BENEDIKTINISCHE FÜHRUNGSSEMINARE

Ab Seite 198

5

MÜNSTERSCHWARZACHER STERNSTUNDE

Seite 218

6

EINZELGASTAUFENTHALT

Seite 219

7

JUNGES MÜNSTERSCHWARZACH

Ab Seite 220

8

ERWACHSENE AUF KURS

Ab Seite 221

9

REFERENTEN / ORGANISATORISCHES

Ab Seite 226

Kurs-Nr.: 13796**Von äußerer Enge zur inneren Weite:
Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

1

Gefordert von dauernder Ablenkung und ständigem Reagieren, belastet von schwierigen Lebenssituationen und unliebsamen Gefühlen, gefangen in selbstkritischen Gedankenspiralen und inneren Ansprüchen – Stress durchsetzt in vielen Verkleidungen unser Leben und drängt Lebensfreude, Entspannung und inneren Einklang oft an den Rand. Wenn sich das Leben eng und fremdbestimmt anfühlt, dann bietet uns die Achtsamkeitspraxis eine Möglichkeit, um innezuhalten, unsere automatischen Denk- und Verhaltensmuster auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen und innere Weite entstehen zu lassen, so dass wir das Steuer unserer Lebensmöglichkeiten wieder selbst in die Hand nehmen können. Die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), eine 1979 von Jon Kabat-Zinn entwickelte Meditationsmethode, gehört zu den wissenschaftlich fundiertesten Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung und zur Förderung von Gesundheit und Resilienz, welches weltweit nach einem standardisierten Programm unterrichtet wird und dessen Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt werden konnte. In diesem Kurs ist das komplette Curriculum eines sonst 8-wöchigen MBSR-Kurses enthalten. Sie erlernen praktische Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung in Stille und in Bewegung (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, Yoga, achtsames Essen) sowie eine „Toolbox“ mit unmittelbar in den Alltag integrierbaren Übungen für mehr Gelassenheit, Selbstfreundlichkeit und Lebensfreude. Die Übungseinheiten werden ergänzt durch theoretische Impulse zu Themen aus Stressforschung, Neurowissenschaft und kognitiver Psychologie sowie durch Zeiten für Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und für Stille. Ein ausführliches Kurshandbuch und Audiodateien sowie das freiwillige Angebot einer anschließenden Online-Jahresgruppe, die sich einmal im Monat über 10 Monate für 90 min auf Zoom trifft, ermöglichen es Ihnen

auch nach dem Kurs, zuhause weiterzuüben und „dranzubleiben“, damit sich die Achtsamkeitspraxis wirklich in Ihr Leben integrieren kann. Denn die Achtsamkeitspraxis ist eine lebenslange Reisebegleitung! Außer Neugier und der Bereitschaft, etwas Neues einfach mal auszuprobieren, gibt es keine Teilnahmevoraussetzungen. Der Kurs ist ebenfalls für Menschen geeignet, die bereits einen 8-wöchigen MBSR-Kurs absolviert haben und ihre Übungspraxis auffrischen und vertiefen möchten.

Gleicher Kurs: 13850 vom 12.10.–16.10.

Termin: 12.01.–16.01. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 230,- € Unterk./Verpf.: 352,- €

Kurs-Nr.: 13797

Kontemplation und Körperarbeit (I)

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die bereits eine Einführung in die Kontemplation (oder das Jesusgebet) besucht haben und nun am Beginn des weiteren Weges stehen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode wollen wir ca. 3,5 Std. am Tag verstärkt unsere Wahrnehmung schulen und damit das kontemplative Üben unterstützen. Für diesen Schweikurs ist eine Einführung in die Kontemplation oder das Jesusgebet Voraussetzung. Kurselemente: 4,5 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, 3,5 Std. Feldenkrais-Übungen, Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche. Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

Gleiche Kurse: 13808 vom 05.03.–08.03. | 13844 vom 17.09.–20.09. | 13851 vom 15.10.–18.10. | 13863 vom 10.12.–13.12.

Termin: 15.01.–18.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,- € Unterk./Verpf.: 262,- €

Kurs-Nr.: 13798

Liebst Du DICH? – Die Kunst der Selbstliebe

1

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.

Termin: 23.01.–25.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,— € Unterk./Verpf.: 172,— €

Kurs-Nr.: 13799

Einführung in die Kontemplation

Kontemplation ist eine christliche Form der Meditation. Sie steht in der Tradition des frühen Mönchtums und der abendländischen Mystik. Das kontemplative Beten will den Menschen über mehrere Übungsschritte zu einem achtsamen und absichtslosen Verweilen in der Gegenwart Gottes führen. Dabei spielt das Üben mit dem Atem und einem Gebetswort eine wichtige Rolle. Während eines solchen Kurses wird die äußere Sitzhaltung erklärt sowie schrittweise in die innere Übung eingeführt. Durch Körperspürübungen auf dem Boden und Gespräche in der Gruppe soll die Einübung in diese Meditationsform unterstützt werden. Damit der Einzelne mehr bei sich und in der Wahrnehmung bleiben kann, findet der Kurs

im Schweigen statt. Wer sich für einen solchen Kurs anmeldet, sollte psychisch gesund sein. Es wird vorausgesetzt, dass Sie sich auf das Schweigen und die Übungen einlassen. Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen. Kurselemente: ca. 4 Std. Sitzen in der Stille über den Tag verteilt, meditatives Gehen, Körperspürübungen, Vortrag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Möglichkeit zum Einzelgespräch. Vegetarische Kost. Gleiche Kurse: 13806 vom 27.02.–01.03. | 13811 vom 20.03.–22.03. | 13825 vom 19.06.–21.06. | 13836 vom 28.08.–30.08. | 13853 vom 30.10.–01.11. | 13859 vom 20.11.–22.11. | 13867 vom 18.12.–20.12.

Termin: 23.01.–25.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13800

Kontemplation Fortführung

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

Gleiche Kurse: 13812 vom 27.03.–01.04. | 13813 vom 07.04.–12.04. | 13816 vom 30.04.–03.05. | 13819 vom 22.05.–29.05. | 13831 vom 31.07.–09.08. | 13841 vom 03.09.–06.09. | 13849 vom 02.10.–11.10. | 13860 vom 30.11.–06.12. | 13868 vom 28.12.2026–01.01.2027.

Termin: 29.01.–01.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13801

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

1

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

Gleicher Kurs: 13828 vom 06.07.–12.07. |

13852 vom 26.10.–01.11.

Termin: 02.02.–08.02. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13802

Kontemplation und Geführtes Zeichnen

Dieser Kurs ist für alle, die das kontemplative Gebet schätzen und es mit der Methode des „Geführten Zeichnens“ (GZ) kombinieren möchten. Beide Methoden führen uns in die Stille und in den Kontakt zu uns selbst. Zugleich können sie eine Hilfe sein, sich der göttlichen Wirklichkeit in unserem Leben zu öffnen. Näheres zum GZ ist in der Beschreibung zu Kurs Nr. 13795 vom 16.01.–18.01. aufgeführt. Elemente des Kurses sind: Sitzen in der Stille, Geführtes Zeichnen, Einzelgespräche. Bitte persönliches Schreibzeug mitbringen. Wer sich zu diesem Kurs anmeldet, ist bereit, durchgängig zu schweigen, auch bei den Mahlzeiten. Eine Einführung in die Kontemplation wird vorausgesetzt.

Termin: 05.02.–08.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB, P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13803**Handauflegen: Einführungskurs**

1

„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: 09.02.–11.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 220,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13804**Kontemplation und Körperarbeit (II)**

Dieser Kurs ist besonders für Menschen gedacht, die durch die Körperspürübungen aus der Feldenkrais-Methode die Kontemplation intensivieren wollen. Wir werden am Beginn des Kurses in vier Feldenkraiseinheiten unsere Körperwahrnehmung schulen. Im Laufe der Tage werden dann die Feldenkraisübungen zugunsten der Kontemplation zurückgenommen. Eine Einführung in die Kontemplation wird vorausgesetzt.

Schweigekurs, Sitzen in der Stille (4–6 Std. über den Tag verteilt), Feldenkraisübungen (3,5–1,5 Std. über den Tag verteilt), Vorträge, meditatives Gehen, Einzelgespräche.

Gleiche Kurse: 13854 vom 02.11.–08.11. |

13865 vom 14.12.–17.12.

Termin: 11.02.–17.02. (Mi–Di) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13805

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

Da muss es doch noch etwas Anderes geben im Leben! Manchmal muss Mann sich zurückziehen, abschalten, aus der Tretmühle des Alltags rausgehen, allein sein, im eigenen Körper das Leben spüren, zu sich selbst kommen. Dies wird umso drängender in Zeiten des Übergangs, z.B. bei Veränderungen im Familienbereich oder Freundeskreis, bei Wechsel oder Verlust von Arbeit, in Krankheit, am Ende einer Lebensphase und vor einem noch ausstehenden Neubeginn – oder überhaupt einmal. Dabei können sich Fragen auftun und Antworten wachsen: Wie haben andere Männer solche Übergänge erlebt 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: 13.02.–15.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13806**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

1

Termin: 27.02.–01.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13807**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. Den Hauptbestandteil des Kurses bilden Meditationen, meditative Übungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ergänzt werden diese durch psychologisches und neurowissenschaftliches Wissen

und spirituelle Impulse. So beginnen wir Präsenz und Selbstliebe auszubilden, also die zwei Flügel für ein gelingendes Leben auszuspannen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termine: 02.03.–04.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anja Ilnicki

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13808

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13797 vom 15.01.–18.01.)

Termin: 05.03.–08.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13809

Die Kraft, die mich bewegt

In diesem Kurs geht es einerseits darum, schweigend in der Gegenwart Gottes zu verweilen (Kontemplation) und andererseits mit Wohlwollen uns selbst wahrzunehmen. Durch achtsame Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode und ohne jegliche Leistungsansprüche spüren wir der Kraft nach, die uns bewegt. Wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen, können wir uns mehr für unser innerstes Sein öffnen und entdecken, wie wichtig die Wahrnehmung überhaupt für den spirituellen Weg ist. Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik. Hierbei spielen meditative Elemente wie Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Augenblick eine zentrale Rolle. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution sowie für Anfänger als auch Geübte geeignet. Gestaltung: Schweigekurs;

ausgewählte Feldenkrais-Lektionen, die Sie wirksam darin unterstützen, in eine mühe-losere Sitzhaltung zu kommen, sich zu sammeln und der inneren Stille Raum zu geben; Impulstexte; achtsames Gehen; Kontemplation (ca. 2,5 Std./Tag); Zeit für Spaziergänge / Wahrnehmung der Natur; Möglichkeit zu Einzelgesprächen; die Verpflegung ist vegetarisch.
Gleiche Kurse: 13845 vom 21.09.–24.09. |
13866 vom 17.12.–20.12.

Termin: 19.03.–22.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13810

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, Eucharistiefeier, 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: 13833 vom 07.08.–09.08.

Termin: 20.03.–22.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13811

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 20.03.–22.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13812

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 27.03.–01.04. (Fr–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 442,– €

Kurs-Nr.: 13813

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 07.04.–12.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 442,– €

Kurs-Nr.: 13814**Ignatianische Einzelexerzitien in der Kleingruppe**

Exerzitien sind ein Übungsweg in Stille und Schweigen, im inneren Hören: dem Hören auf Gott und mich selbst. In dieser Zeit geht es darum, meine Beziehung zu Gott zu vertiefen; zu erkennen, was mich im Leben fördert oder hindert; zu hören, was Gott mir für mein Leben verheißt. Elemente sind: Durchgängiges Schweigen, tägliches Begleitgespräch, Hinweise und Hilfen zum Beten mit der Heiligen Schrift, gemeinsame und persönliche Gebets- und Meditationszeiten, Teilnahme an der Eucharistiefeier, Möglichkeit zu Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Voraussetzungen für eine Teilnahme sind die Bereitschaft, sich auf die Tage der Stille einzulassen sowie eine persönliche Kontaktaufnahme mit Sr. Josefa (E-Mail: sr.josefa@recollectio-haus.de; Tel.: +49 9324 20 403).

Gleicher Kurs: 13830 vom 27.07.–02.08.

Termin: 07.04.–12.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 442,– €

Kurs-Nr.: 13815**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: 13839 vom 31.08.–06.09. |

13846 vom 21.09.–27.09. | 13858 vom 16.11.–22.11.

Termin: 27.04.–03.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13816

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 30.04.–03.05. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13817

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. Weitere Elemente des Kurses sind: Meditation, Stille und Schweigen. Gleicher Kurs: 13842 vom 07.09.–13.09.

Termin: 04.05.–10.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13818

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

1

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“ (GZ) kombiniert. Es handelt sich um eine Weise, die dem inneren Bewegungsimpuls folgend auf dem Papier absichtslos Zeichnungen entstehen lässt und eine innere Qualität äußerlich sichtbar machen will (nach Maria Hippius Gräfin Dürckheim). Exerzitienelemente: GZ mit Impulsen aus der Heiligen Schrift, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier in der Kleingruppe wie auch Teilnahme an der klösterlichen Liturgie möglich.

Termin: 04.05.–10.05. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13819**Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 22.05.–29.05. (Fr–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 622,– €

Kurs-Nr.: 13820

Karmelitanische Exerzitien: Einübung ins Innere Beten

1

Karmelitanische Exerzitien sind Tage, in denen Sie sich bewusst aus dem Trubel des Alltags zurückziehen und sich Zeit nehmen für das Wesentliche. So ist dies eine Zeit, in der Sie zur inneren Quelle vordringen und diesem Göttlichen wieder auf die Spur kommen können. Als eigentlicher Gesprächspartner soll bewusst Gott selbst gesucht werden. Teresa von Ávila beschreibt Inneres Beten als „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt“. In das streng eingehaltene Schweigen hinein gibt die Exerzitienbegleiterin in täglich zwei Vorträgen Anregungen zum Nachdenken, Meditieren, Beten und Impulse zum Malen. Das meditative Malen ist eine weitere Ausdrucksform, intuitiv und frei von Beurteilungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Stille in diesen Tagen, die christlich-spirituellen Impulse, das intuitive Malen, Körperwahrnehmungsübungen, Zeit für Spaziergänge und Erholungsphasen, Einzelgespräche...alles dient der Beziehung, der Begegnung, der Herzensbewegung, dem Gebet, jede:r in seiner eigenen Ausdrucksweise. Inneres Beten ist keine Gebetsmethode; es gibt dem Menschen eine neue Einstellung, das Leben zu sehen und zu leben. Dieser Kurs findet in durchgängigem Schweigen (auch während der Mahlzeiten) statt.

Termin: 01.06.–05.06. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jutta Schlier

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13821

Handauflegen: Vertiefungstage „Geduld“

„Sei geduldig mit allen Dingen, vor allem mit dir selbst.“ (Franz von Assisi) – Geduld gehört zu den Grundeigenschaften des Lebens und ist auch eines der sieben Prinzipien des

Handauflegens. Schöpferisch entstehen kann etwas, wenn ich warten kann. Geduldiges Warten können meint: offen zu sein, vertrauend da zu sein mit dem, was ist. Alles hat seine Gesetzmäßigkeit. In diesem Schweigekurs befassen wir uns mit der Geduld als innerer Haltung. Wir werden das Gebet der Stille praktizieren und in der Gegenwart der göttlichen Kraft verweilen. So ausgerichtet werden wir uns in vertrauensvoller Absichtslosigkeit selbst und auch gegenseitig die Hände auflegen. Dabei können uns viele Möglichkeiten geschenkt werden, uns selbst in Geduld zu üben und die Qualität von Geduld zu erfahren. Zeiten der Kontemplation wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen, Zeiten in der Natur und Erfahrungsaustausch. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 08.06.–11.06. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13822

Trauer-Stein

Das Weiterleben mit dem Tod eines Menschen, den wir lieben, tut im Herzen unsagbar weh. Es ist ein beschwerliches, kräftezehrendes Unterwegs-Sein mit so vielen Fragen, mit irrlichternden Gedanken, mit dieser tief empfundenen Traurigkeit, Trostlosigkeit und Ohnmacht – es ist ein Weg durch die Trauer, der gegangen werden will. In diesem Kurs laden wir Menschen, die einen Trauerweg gehen, ein, durch die elementare, erdende Arbeit am Stein ihrer Trauer Ausdruck und Form zu verleihen. In einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen arbeiten wir unter Sonnensegeln auf der Bildhau erwiese in unmittelbarer Nähe zur Gärtnerei. Stille Morgenspaziergänge durch die Natur, Rituale, Impulse sowie begleitende

Einzelgespräche bieten zusammen mit dem Arbeiten am Stein und dem In-Gemeinschaft-Sein ihre heilende Wirkung für den eigenen Trauerprozess an. Vorkenntnisse zur Arbeit am Stein brauchst Du nicht. Du wirst von uns an die handwerkliche Arbeit am Stein herangeführt und in Deinem schöpferischen, gestaltenden Prozess begleitet. Alle nötigen Werkzeuge und Materialien werden gestellt. Da wir im Freien arbeiten, bringe bitte witterfeste Kleidung und feste Schuhe mit.

Termin: 08.06.–14.06. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jana Leipnitz, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 420,- € Unterk./Verpf.: 532,- €

Kurs-Nr.: 13823

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: 13843 am 12.09.

Termin: 13.06. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 46,- € (inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Kurs-Nr.: 13824**Allein in der Wildnis – Waldexerzitien
für Männer**

1

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 erweitern. Vorbereitungstag: Nütschau: Samstag, 24.01.2026, 10:30 bis 16:00 Uhr; Münsterschwarzach: Sonntag, 15.02.2026, 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Die Teilnahme an einem der beiden Vorbereitungstage ist bindend.

Termin: 16.06.–24.06. (Di–Mi) / 16:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Br. Josef van Scharrel OSB, Ulrich Eckardt

Kursgebühr: 510,– € Unterk./Verpf.: 150,– €

Kurs-Nr.: 13825

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 19.06.–21.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13826

Einführung in die Meditation

In diesem Kurs werden die Grundelemente der meditativen Praxis wie Sitzposition, Atemtechnik, verschiedene Konzentrationsobjekte etc. vermittelt. Es werden die Parallelen zwischen der Mediation im Yoga und verschiedenen christlichen Meditationsmethoden aufgezeigt. Neben der theoretischen Einordnung steht jedoch die praktische Meditationserfahrung im Zentrum. Der Kurs vermittelt so eine solide Basis für das weitere Üben zu Hause. Bitte bequeme, lockere Kleidung mitbringen.

Termin: 25.06.–28.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13827

Kontemplation – Hingabe ans Jetzt

„Vereine dein Sein mit Gottes Wesen, denn er ist das strahlende Sein in sich selbst und in dir.“ (vom Autor der „Wolke des Nichtwissens“) – In diesen Tagen geben wir uns Raum für das stille Gebet, die Hingabe an Gottes Sein, das alles in allem ist. Wir orientieren uns dabei an der „Wolke des Nichtwissens“, einem benediktinischen Meditationsbuch des 14. Jahrhunderts und dessen zeitgenössischer Ausformung, dem Gebet der Sammlung (Centering Prayer). Dieses wurde von dem Trappisten-

mönch Thomas Keating im 20. Jahrhundert formuliert. Schon früh wurde dabei auch auf die Ähnlichkeit zur Zen-Meditation hingewiesen. Wir geben Anleitungen zum stillen Gebet und ergänzende Impulse aus der Tradition von Advaita, einer indischen Weisheitsschule. Es gibt die Möglichkeit zu Austausch und Einzelgesprächen. Dieses Angebot ist insbesondere für Menschen geeignet, die schon über Erfahrungen in Kontemplation und Achtsamkeitsmeditation verfügen.

Termin: 06.07.–12.07. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christian Tröster

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13828

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13801 vom 02.02.–08.02.)

Termin: 06.07.–12.07. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13829

Sakral – Digital: Foto-Exerzitien

Sich selbst in eigenen Bildern entdecken: beispielsweise in Klöstern, Landschaften und an außergewöhnlichen Orten. Ein geladen 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

- 1
- Zeiten der Stille
 - Austausch in der Runde und Möglichkeit zu Einzelgesprächen
 - Zeit zur Teilnahme an einzelnen Gebetszeiten im Kloster

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

Termin: 20.07.–24.07. (Mo–Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Rainer Behr, Thomas Bruns

Kursgebühr: 200,– €, Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13830

Ignatianische Einzelexerzitien in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13814 vom 07.04.–12.04.)

Termin: 27.07.–02.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Josefa Strunk SSND

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13831

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 31.07.–09.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 802,– €

Kurs-Nr.: 13832

„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 auch 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:

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

Da intensive Zeiten der Stille nicht für jede/n in jedem Lebensabschnitt geeignet sind, bitten wir nach der Anmeldung im Gästehaus um einen schriftlichen Vorkontakt an die E-Mail-Adresse von Matthias Karwath (m.karwath-innenansichten@web.de), falls Sie das erste Mal an diesem Kurs teilnehmen wollen.

Termin: 03.08.–09.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Matthias Karwath, Karin Seethaler

Kursgebühr: 290,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13833

Einführung in das Jesusgebet

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13810 vom 20.03.–22.03.)

Termin: 07.08.–09.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13834

1
Benediktinische Exerzitien:
„DU weckst in meiner Seele Kraft“
(Ps 138,5) – Psalmen neu entdecken

Nicht immer kommt mit „dem Alter auch der Psalter“. Nicht immer sind die Psalmen durchsichtig auf die eigene Lebenserfahrung und das eigene Tun. Aber wenn wir uns in diese Gebete intensiv hineinbegeben, sie kauen wie Brot, dann stärken sie uns und schenken unserer Seele neue Spannkraft. Die große Dichterin Nelly Sachs schreibt einmal, dass David mit seinen Psalmen „Nachtherbergen für die Wegwunden baute“. „Nachtherbergen“ sprechen von Zufluchtsorten in dunklen Zeiten. Wer bräuchte diese Rettungsanker nicht? In diesen „Benediktinischen Exerzitien“ schöpfen wir aus den Quellen der Hl. Schrift und monastischen Tradition. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, literarische und musikalische Entdeckungen zu ausgewählten Psalmen, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen strukturieren diese Exerzitien.

Termin: 10.08.–16.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,- € Unterk./Verpf.: 532,- €

Kurs-Nr.: 13835

Einzelexerzitien mit Paulus

Wenige Jahre nach Jesu Tod und Auferstehung versucht Paulus in Worte zu fassen, was durch Jesu Auferstehung für sein Leben eigentlich anders geworden ist. Radikal und furchtlos, wie es seine Art ist. Ihn interessiert der sichere Halt beim Du – und die Verwandlung des Ich, die sich daraus ergibt. Aus seinen Briefen spricht ein großer Theologe – und der erste spirituelle Meister der Christen. Die Spiritualität des Apostels zeigt zwei durchaus gegensätzliche Bewegungen. Einerseits Mut zur eigenen Entscheidung, zu Eigenständigkeit und Freiheit – in einem

Wort: Ichstärke. Andererseits Hingabe, Annahme bodenloser Leidenszustände – in einem Wort: Loslassen des Ich. Der Kurs schlägt den Teilnehmenden vor, ihre aktuellen Lebensthemen in den Spiegel dieser spannungsreichen Spiritualität zu stellen. Und wahrzunehmen, was dann geschieht. Dazu helfen durchgängiges Schweigen, gemeinsames Meditieren und viel Zeit für sich selbst. Dies im weiten Raum, den der Gebetsrhythmus der Mönche eröffnet.

Termin: 24.08.–30.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Philipp

Kursgebühr: 280,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13836

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 28.08.–30.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13837

Wege nach innen

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

Klangreisen/heilende Klänge, Traum- bzw. Phantasiereisen, verschiedene Formen der Meditation, Eutonie, Atem-, Entspannungs- sowie Körperübungen/Yoga, meditativer Tanz, Reflexionszeiten.

Termin: 31.08.–02.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13838

Du führst mich hinaus ins Weite – Wanderbesinnungstage

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

Termin: 31.08.–06.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13839

Werkstatt: Exerzitien

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13815 vom 27.04.–03.05.)

Termin: 31.08.–06.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13840**Einzelexerzitien mit Meister Eckhart**

1

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

Termin: 31.08.–06.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Thomas Philipp

Kursgebühr: 280,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13841**Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 03.09.–06.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13842

Soul in process

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13817 vom 04.05.–10.05.)

Termin: 07.09.–13.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13843

Kontemplationstag (für Geübte)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13823 am 13.06.)

Termin: 12.09. (Sa) / 09:00 bis 18:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 46,– € (inklusive Mittagessen und Nachmittagskaffee)

Kurs-Nr.: 13844

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13797 vom 15.01.–18.01.)

Termin: 17.09.–20.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13845

Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13809 vom 19.03.–22.03.)

Termin: 21.09.–24.09. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13846**Werkstatt: Exerzitien**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13815 vom 27.04.–03.05.)

1

Termin: 21.09.–27.09. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13847**Ikonographie: ein geistlicher Weg**

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

Termin: 22.09.–27.09. (Di–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Maria Theresia von Fürstenberg

Kursgebühr: 385,– € Unterk./Verpf.: 450,– €

Kurs-Nr.: 13848**rAuszeit. Ein Naturseminar zu den vier Archetypen des Mannes**

1

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. Auf dem abgelegenen Winkelhof mitten im Steigerwald werden wir uns selbst versorgen und in Mehrbettzimmern schlafen. Die Reduktion auf das Wesentliche (einfache Unterkunft, kein Handyempfang) lassen den Ballast des Alltags von uns abfallen und ermöglichen den Blick nach Innen. Die Gruppendynamik mit anderen Männern kann uns zudem spüren lassen, dass wir mit unseren Themen nicht alleine sind – Öffnung und Mitgefühl können dabei wachsen. Zur Vorbereitung und Klärung eurer Fragen wird es ein Online-Treffen per Zoom geben. Weitere Informationen erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Termin: 28.09.–04.10. (Mo–So) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Tilman Reuter, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 440,– € Unterk./Verpf.: 160,– €

Kurs-Nr.: 13849

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 02.10.–11.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 802,– €

Kurs-Nr.: 13850

Von äußerer Enge zur inneren Weite: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13796 vom 12.01.–16.01.)

Termin: 12.10.–16.10. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Madeleine Kamper

Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13851

Kontemplation und Körperarbeit (I)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13797 vom 15.01.–18.01.)

Termin: 15.10.–18.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13852

Einzelexerzitien in der Kleingruppe

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13801 vom 02.02.–08.02.)

Termin: 26.10.–01.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Stephan Veith OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13853

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 30.10.–01.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13854

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13804 vom 11.02.–17.02.)

Termin: 02.11.–08.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 260,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13855

Yoga und Lectio Divina

Die spirituelle Übung der Lectio Divina nach Guigo dem Kartäuser umfasst vier Schritte: das Lesen des Textes (lectio), die Konzentration auf einen Satz oder ein Wort (meditatio), das uns zum Gebet hin öffnet (oratio) und uns so darauf vorbereitet, in die Stille Gottes einzutreten (contemplatio). Yoga, dessen

Essenz und Ziel ebenfalls die Stille des Geistes ist, wird uns bei der Vertiefung der höheren Stufen der Lectio begleiten und unterstützen. Der Kurs besteht aus Momenten der textlichen Vertiefung der Heiligen Schrift, der Körperübung und der Meditation. Bitte bequeme, lockere Kleidung mitbringen.

Termin: 05.11.–08.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Axel Bayer OSB Cam

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13856

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

Dieser Kurs möchte Sie dazu einladen, Verbindendes von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wahrzunehmen und richtet sich an alle, die der Sehnsucht nach Ganzheit nachspüren möchten. Der Weg, den wir beschreiten, ist sowohl für jede Lebensphase als auch jedes Lebensalter erfahrbar, richtet sich also vornehmlich an spirituell Suchende, die mit den „Zehn Ochsenbildern“ noch nicht vertraut sind. 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. Die Mahlzeiten nehmen wir größtenteils im Schweigen ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibutensilien.

Termin: 13.11.–15.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Robert Siepen

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13857

Handauflegen: Vertiefungstage

„Offen sein – geschehen lassen – danken.“ – Handauflegen gehört zu der ältesten Form der Fürsorge der Menschheit. Jeder Mensch, der im Herzen Liebe und Mitgefühl empfindet und den Wunsch hat, sich an die höchste Macht zu wenden, kann sich für die göttliche Heilkraft öffnen und sich und seine Hände in der Haltung von vertrauensvoller Absichtslosigkeit und Dankbarkeit zur Verfügung stellen. Gebetsgebärden können uns dabei unterstützen, die innere Haltung von „offen sein“, „geschehen lassen“ und „dankbar sein“ zu spüren und uns auf das Höchste auszurichten. Zeiten der Kontemplation wechseln sich mit Zeiten des Handauflegens ab. Weitere Elemente des Kurses sind Dyadenarbeit, leichte Körperübungen, Zeiten in der Natur und Erfahrungsaustausch. Alle sind eingeladen, die eine Einführung im Handauflegen innerhalb der „Open Hands“-Schule besucht haben. Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Während des Kurses werden alle Mahlzeiten vegetarisch sein und im Schweigen eingenommen.

Termin: 16.11.–19.11. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Rita Winterhalter, Ángela Peña

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13858**Werkstatt: Exerzitien**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13815 vom 27.04.–03.05.)

Termin: 16.11.–22.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Meinrad Dufner OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13859**Einführung in die Kontemplation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 20.11.–22.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13860**Kontemplation Fortführung**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 30.11.–06.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13861**Die Sache mit der Stille**

„Alle Jahre wieder...“ wünschen wir uns eine ruhige und besinnliche Adventszeit. In Stille – ohne Hektik und Stress – zur Ruhe kommen; sich auf Weihnachten vorbereiten; das Jahr Revue passieren lassen; zu seiner eigenen Mitte finden, um das Neue Kommende mit Kraft und Mut zu bewältigen – das wünschen sich viele in den Tagen des Adventes. Wir wollen in diesen Tagen in die Stille eintauchen, uns neu auf die Spur kommen

– und Gottes Kraft und Segen finden. Elemente dieses Kurses sind: Zeit für sich, Meditation und Gespräch in der Gruppe, kreatives Gestalten und falls gewünscht Einzelgespräche. Der Kurs findet durchgängig im Schweigen statt; die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, ist Voraussetzung für den Kurs.

Termin: 07.12.–11.12. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13862

Benediktinische Exerzitien im Advent: PAX! FRIEDE!

In der Weihnachtsgeschichte wird die Geburt Jesu von Engeln verkündet, die den Hirten auf dem Feld erscheinen. Sie bringen die Nachricht von der Geburt des Friedensfürsten und verkünden „Friede auf Erden“. Auf der Suche nach Frieden und menschlichem Zusammenleben in unserer hoch aufgerüsteten und verwundeten Welt finden wir in der Benediktsregel einen Leitfaden für ein bewusstes und praktisches Engagement für den Frieden. Die ganze Regel kann gelesen werden als ein Beitrag zur Friedenssicherung. Die bewegende Liturgie im Advent, Meditationen zum „Vater unser“ als Friedensgebet, biblische Impulse und Einübung von geistlichen Praktiken aus der Mönchstradition und insbesondere der Regel des hl. Benedikt können uns helfen, uns selbst mehr zu entwaffen und Schritte auf dem Weg des Friedens zu gehen. Der Rhythmus des benediktinischen Tageslaufes, biblische Impulse, Schweigen und Beten, das Angebot zu Kurzgesprächen mit einem der Kursleiter strukturieren diese adventlichen Exerzitientage.

Termin: 07.12.–13.12. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Carola Holzmann

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13863**Kontemplation und Körperarbeit (I)**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13797 vom 15.01.–18.01.)

1

Termin: 10.12.–13.12. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13864**Ein Kurs in Selbstliebe: Selbstmitgefühl**

Wie drückt sich Selbstliebe aus? Die Antwort des Selbstmitgefühls ist, sich selbst durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu begleiten wie einen guten Freund/eine gute Freundin. In den schwierigen Phasen des Lebens bedeutet das, mitfühlend und unterstützend zu sein und sich weniger harsch und kritisierend zum Durchhalten zu zwingen. In den schönen Lebensphasen bedeutet das, diese voll auszukosten und zu genießen. In diesem Kurs üben Sie diese liebevolle Grundhaltung sich selbst gegenüber, eine essenzielle Kompetenz für ein gelingendes, echtes Leben. Den Hauptbestandteil des Kurses bilden Meditationen, meditative Übungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ergänzt werden diese durch psychologisches und neurowissenschaftliches Wissen und spirituelle Impulse. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Termin: 14.12.–16.12. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anja Ilnicki

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13865

Kontemplation und Körperarbeit (II)

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13804 vom 11.02.–17.02.)

Termin: 14.12.–17.12. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13866

Die Kraft, die mich bewegt

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13809 vom 19.03.–22.03.)

Termin: 17.12.–20.12. (Do–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13867

Einführung in die Kontemplation

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13799 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 18.12.–20.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13868

Kontemplation Fortführung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13800 vom 29.01.–01.02.)

Termin: 28.12.2026–01.01.2027 (Mo–Fr) / 18:00 bis 09:00 Uhr

Leitung: Br. Jakobus Geiger OSB

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 350,– €

Kurs-Nr.: 13869

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

1

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: 28.12.2026–01.01.2027 (Mo–Fr) / 18:00 bis 09:00 Uhr

Leitung: P. Noach Heckel OSB

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 350,– €

Kurs-Nr.: 13626

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: 09.01.–11.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13793

Navigieren auf stürmischer See. Orientierung und Stärke in herausfordernden Zeiten

Wonach sehne ich mich? Weiß ich, wofür ich jeden Tag aufstehe? Lebe ich das Leben, welches ich leben will? Was will ich wirklich? Gerade in der Lebensmitte überkommt viele Menschen das Gefühl, an dem „vorbeizuleben“, was ihnen echte Zufriedenheit und beglückende Erfüllung schenken könnte. Verpasste Chancen, geplatzte Träume, vergeudete Kraft – die Bilanz wird plötzlich bitter. Es entsteht der erschreckende Eindruck, nicht (mehr) im Griff zu haben, wohin die Reise gehen soll. Biographische Einschnitte bringen Risse ins Boot und lassen es in gedanklichen und emotionalen Wirren schwanken. Dieser Kurs vermittelt kraftvolle Impulse, um mit neuer Zuversicht das Ruder des eigenen Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wissenschaftlich fundierte Modelle und praktische Interventionen der Positiven Psychologie mit empirisch belegter Wirksamkeit bilden die verlässliche Basis, von der aus neue

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

Termin: 15.01.–18.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13632

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 30 und 55 Jahren.

Termin: 16.01.–18.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13633**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.

Termin: 26.01.–28.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Manuela Amann, Dr. Denis Schmelter
Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13634

Nein sagen – aber richtig! Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

2

Oft fällt es uns nicht leicht „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch nett sein lösen. Vielmehr führt oftmals ein entschiedenes und klar kommuniziertes „Nein“ sowohl beruflich als auch privat zu Erfolg und Frieden. In diesem Seminar erfahren Sie, auch und gerade in schwierigen Situationen angemessen, charmant und wertschätzend Ihre Entscheidung zu kommunizieren. Denn Menschen, die „Nein“ sagen können, erfahren Respekt. Lernen Sie über zehn verschiedene Methoden und Sichtweisen kennen und anwenden, wie Situationen und vor allem Gesprächssituationen so geklärt und gelöst werden können, dass jeder bei sich sein und bleiben darf und kann: Dabei lassen sich wertschätzende Kommunikation,verständnisvolles Reagieren und emotionale Intelligenz gewinnbringend für beide Seiten einsetzen. Weitere Inhalte des Seminars sind das richtige Reagieren bei dem Versuch der emotionalen Erpressung und das souveräne Mitteilen der eigenen Entscheidung („königlich“, nach Vorbildfunktion, nach einer bestimmten Regel oder der „Sandwichmethode“). Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, situativ die passende Methode aus dem Portfolio der Möglichkeiten direkt nutzen zu können.

Gleicher Kurs: 13705 vom 23.10.–25.10.

Termin: 26.01.–28.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Joachim Auer
Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13635

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. Insbesondere auch für den, der diese Lebensform für sich prüfen möchte. Die Teilnehmer sollten psychisch stabil sein. Bitte Arbeitskleidung mitbringen – außer für Kurse, die nur am Wochenende stattfinden.

Gleiche Kurse: 13657 vom 07.04.–12.04. |

13693 vom 27.07.–02.08. | 13711 vom 26.11.–29.11.

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 30.01.–01.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Melchior Schnait OSB, Br. Jan Nepomuk Heil OSB

Gesamtkosten: 80,– €

Kurs-Nr.: 13636

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.

Gleicher Kurs: 13678 vom 26.06.–28.06.

Termin: 30.01.–01.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13637**Vom Verkosten des Wortes – Intensivkurs
Gregorianischer Choral III (Winterkurs)**

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

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

Termin: 02.02.–06.02. (Mo–Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpfl.: 360,– €

Kurs-Nr.: 13638**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: 06.02.–08.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 140,— € Unterk./Verpf.: 172,— €

Kurs-Nr.: 13639

Habitate secum. Bei mir selbst zu Hause sein

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

Symbolen, Zeiten in Stille und im Gespräch mit der Gruppe.
Bitte wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: 09.02.–13.02. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 310,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

2

Kurs-Nr.: 13640

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: 13710 vom 24.11.–26.11.

Termin: 13.02.–15.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13641

Instrumente der Erkenntnis – in Astronomie und Glaube

In der Astronomie haben Menschen lange Zeit mit dem bloßen Auge in den Himmel geschaut. Sie haben versucht zu verstehen, was da über ihren Köpfen geschieht. Mit der Erfindung technischer Geräte und vor allem des Teleskops eröffneten sich ganz neue Möglichkeiten für die Astronomen. Anhand von historischen und modernsten Instrumenten lässt sich zeigen, wie die Astronomie zu Erkenntnissen kommt. Und wir hoffen auf einen klaren Himmel, um in die Sterne schauen zu können! Aber aus einer Beobachtung, mag sie auch noch so gut und faszinierend sein, muss nicht die richtige Erkenntnis über die Natur folgen. Wie kommt man von einer Beschreibung und Messung eines astronomischen Ereignisses zu einer „richtigen“ Theorie? Wie kann man das, was wir sehen und messen, in ein großes Ganzes einfügen? Und wie geht Erkenntnis auf der Seite des Glaubens? Welche Regeln gibt es beim Verstehen und Einordnen spiritueller Erfahrungen?

Termin: 20.02.–22.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13642

Spirituelle Life-Hacks

„Da muss mehr sein!“ – Momente, in denen sich diese Sehnsucht einstellt, kann ich nicht „machen“. Wohl aber kann ich ihnen Raum in meinem Leben einräumen. Zwischen Ergriffensein und Machenwollen erproben Mönche täglich ganz konkret, wie Spiritualität gehen kann. Wenn man so will, sind sie Spezialisten für spirituelle Life-Hacks. Es wird kurze Impulsreferate geben, aber auch ausreichend Raum für die Themen, die in unserem Gespräch auftauchen. Wie schaffe ich es, das „Mehr“

in meinem Alltag stärker werden zu lassen? Welche Routinen tun mir gut? Wo braucht es Unterbrechung? Wo finde ich Sinn? Der Kurs umfasst inhaltliche Impulse, Gesprächsrunden sowie Zeiten der persönlichen Reflexion. Für Schüler, FSJ/BFD, Studierende und Auszubildende bis 30 Jahre entfällt die Kursgebühr.
– Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 27.02.–01.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13643

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: 27.02.–01.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13644

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

Bin ich schon angekommen in mir selbst, im Hier & Jetzt, der ewigen Gegenwart? Oder bin ich erst auf dem Weg dorthin, noch unsicher, voller Sehnsucht und heimatlos? Ich darf auch darin ankommen. In meinem atmenden, fühlenden Körper; in meinen Beziehungen, wie chaotisch auch immer sie sich anfühlen mögen; in meinen örtlichen und weltanschaulichen

Heimaten. In diesen drei Tagen wechseln Phasen der Stille ab mit sanften Körperübungen und dem Austausch über unsere Sehnsüchte und tatsächlichen Beheimatungen. Auch unsere Fluchten und unser Scheitern, alles darf sein. Wir bekennen uns zu Beziehungen als einer besonderen Art von Heimat. Wir flüchten nicht davor, sondern bleiben durchlässig und dehnen uns aus in die unendliche Weite, in der Bindung und Freiheit eines sind. In diesem offenen Raum sind wir nur Figuren, die auf der Bühne des Lebens auftreten und von dort wieder abtreten müssen. So können wir in allem ankommen, wo wir gerade sind. Einatmen, ausatmen, da sein.

Termin: 02.03.–05.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Wolf Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13645

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: 04.03.–06.03. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13647**Mit dem Körper beten – Spirituelles Embodiment**

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

2

Termin: 06.03.–08.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva Maria Jäger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13648**Souverän gehorchen – an Gott anlehnen**

Manche Menschen, die ihr Leben von Gott leiten lassen wollen, versprechen auch heute noch „Gehorsam“ (z.B. als Ordensleute). Damit dies kein würdeloser „Kadavergehorsam“ wird, ist die Haltung und die Art und Weise entscheidend, wie wir Gehorsam leisten. Souverän gehorchen können wir nur, wenn wir selbst gut bei uns sind, uns innerlich ausrichten und dann vertrauensvoll anlehnen. Als ehemalige Nonne kenne ich die Schwierigkeiten, Gehorsam zu leisten, wo es gegen den

eigenen Strich geht. Und als Reiterin weiß ich, wie kostbar es ist, wenn das Pferd sich vertrauensvoll in die Hände des Reiters begibt und sich an den Zügel anlehnt. In diesem Kurs geht es um Selbstwirksamkeit und Widerstand, Vertrauen und Wachstum. Mit Übungen aus der F.-M.-Alexander-Technik lernen wir, wie eine selbstbestimmte Haltung und Handlungsweise gelingt, in der man lebendig „folgen“ kann, ohne sich dabei aufzugeben.

2

Termin: 09.03.–11.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Joanna Otto

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13649

Burnout-Prophylaxe.

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

Sie wollen wissen, ob Sie sich in Burnout-Gefahr befinden? Dieses Seminar lädt Sie ein, sowohl die Ursachen als auch die Phasen der Burnout-Entwicklung kennenzulernen. Auf dieser Basis und durch Nutzung eines kleinen Selbsttests können Sie Ihren eigenen Standort bestimmen und in einer vertrauensvollen Gruppe gemeinsam analysieren. Wir gehen Fragen nach, was allgemeine Warnsignale für Überlastung bei uns sein können und wie man bei sich selbst oder auch anderen erkennen kann, dass man auf ein Burnout zusteuert. Sie lernen ein Modell kennen, das Ihnen veranschaulicht, wie Stress und vor allem auch chronischer Stress entsteht und an welchen Parametern man ansetzen kann, um Beanspruchungen besser bewältigen zu können. So sammeln Sie zusätzlich Know-how zu möglichen Gründen, die uns am Gesundsein hindern können, wie innere Antreiber, Anspruchshaltungen, Perfektionismus und andere. Den abschließenden Teil des Seminars werden praxisnahe Übungen und Methoden einnehmen, die Ihnen Möglichkeiten

zeigen, wie man sofort auf akute Stresssituationen reagieren kann, wie man Distanz gewinnt und immer wieder kleine Situationen der Erholung und des Genusses erleben kann. Sie erarbeiten dabei für sich einen Notfallplan, um im Alltag ein Hilfsmittel zur Hand zu haben.

Termin: 09.03.–12.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpfl.: 262,– €

2

Kurs-Nr.: 13650

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

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

individuelles Ziel auf dem Weg in ein gesünderes, im wahrsten Sinn „erfüllteres“ Leben gesetzt. Hinweis: Die Mahlzeiten werden zum Teil achtsam und im Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 09.03.–12.03. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13651

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 Kirchenjahrs auf ihre heilende Wirkung hin anschauen. Impulsvorträge, stille Arbeit und meditative Übungen sollen uns helfen, das Geheimnis der Feste des Kirchenjahrs für uns neu zu entdecken.

Termin: 13.03.–15.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13652

Wie sag ich's am besten? –

Wie gute Kommunikation gelingt und wie wir dadurch Konflikte lösen können

Wie können wir uns gut und klar ausdrücken? Wie gelingt es, schwierige Themen anzusprechen und dabei nicht verletzend zu sein? Wie entsteht ein Konflikt und wie kann er durch die richtige Kommunikation gelöst werden? In diesem Kurs geht es ums „miteinander reden“: Wir schauen uns an, was gute

Kommunikation ausmacht, wie wir auch in angespannten Situationen einander wieder besser verstehen können und wie wir Konflikte konstruktiv lösen. Mit Impulsen aus der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) lernen wir, wie Sprache Klarheit, Verständnis und Lösungen schaffen kann, im Beruf und im Privaten – mit den richtigen Worten und der richtigen Haltung!

2

Termin: 16.03.–18.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Martina Kolb

Kursgebühr: 190,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13653

Energiequelle Fasten. Loslassen, innehalten, neu leben

Im Alltag nehmen wir uns oft zu wenig Zeit, um unsere Gewohnheiten, Handlungen und Vorgehen zu reflektieren. Woher schöpfen wir eigentlich unsere Energie? Fasten bedeutet mehr als nur „nicht essen“, sondern auch: viel Zeit für sich selbst, zum bewussten Genießen und Bewegen. Wir wollen uns vom Alltag lösen und uns für das Neue öffnen. Fasten lädt ein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren sowie Körper und Seele zu regenerieren. Fasten ist keine Extremerfahrung. Hunger ist nur beim Übergang eine Herausforderung. Danach greift der Körper auf seine Reserven zurück. Es ist nicht nur eine körperliche „Entgiftung“, sondern auch ein Prozess der geistlichen und seelischen Reinigung (wo zeitweise auch Unangenehmes hochkommen kann). Gefastet wird nach der Methode von Dr. Buchinger / Dr. Lützner mit Gemüsebrühe, Wasser, Tee und Säften (unter Verzicht auf Genussmittel wie Kaffee etc.). Meditation, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, Gespräche, Austausch in der Gruppe, viel frische Luft, Weisheitsgeschichten, biblische Texte und kompetente Informationen zur Fastenpraxis sind Bestandteile dieser Fastenwoche. Sie erhalten rechtzeitig vor dem Kurs Informationen (auch bezüglich der Gestaltung Ihrer

Entlastungstage sowie zu möglichen Gegenanzeigen). Altersspanne: 18–70 Jahre. Sie sollten am Kurs von Anfang bis Ende teilnehmen, damit der Start in den beruflichen und privaten Alltag gut gelingt. Nehmen Sie sich vorher schon Zeit, sich geistig und seelisch einzustimmen.

Gleicher Kurs: 13703 vom 19.10.–25.10.

2

Termin: 23.03.–29.03. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

Kursgebühr: 230,— € Unterk./Verpfl.: 532,— €

Kurs-Nr.: 13654

„Fürchtet euch nicht!“ (Lk 2,10) – Mit Trusting Leadership das Arbeiten und Leben meistern

Vertrauen ist eine Kraft, die Berge versetzen kann (vgl. Mk 11,22–24). Wir brauchen als Menschen vertrauensvolle Beziehungen, die von Wertschätzung und Liebe geprägt sind, um (über-)leben zu können. Auch in der Arbeitswelt wird der Ruf nach menschlichen Unternehmenskulturen und Umgangsweisen größer, die vertrauenswürdig sind. Der hl. Benedikt sieht Vertrauen als eine Haltung an, in der sich schwere Aufgaben leichter erledigen lassen (vgl. u.a. RB 68,5). Häufig sind wir auf der Suche nach dieser Quelle der Ruhe und Zuversicht, die uns befähigt, unseren Alltag wieder kraftvoll und sicher bewältigen zu können. In diesem Seminar werden wir uns zuerst selbst begegnen und legen damit den Grundstein für eine vertrauensvolle Lebensgestaltung. Das Trusting-Leadership-Modell gibt uns Orientierung für Situationen organisationaler Herausforderung und lässt sich auch im Umgang mit individuellen Krisen anwenden. Wir erleben Impulsvorträge, viele Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Austausch sowie konkrete Handlungsempfehlungen zur Umsetzung. Dieses Seminar wendet sich

an Menschen, die sich gerade beruflich oder privat mit der besonderen Notwendigkeit einer bewussten guten Führung ihres Arbeitens und Lebens konfrontiert sehen.

Termin: 30.03.–01.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ursula Niehaus

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13655

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: 30.03.–01.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13656

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:

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

Termin: 01.04.–05.04. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Der Aufenthalt kann auch bis Osterdienstag gegen Aufpreis gebucht werden.

Leitung: Team von Mönchen

Kursgebühr: 70,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13657

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13635 vom 30.01.–01.02.)

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 07.04.–12.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Gesamtkosten: 180,– € (Nichtverdienende: 120,– €)

Kurs-Nr.: 13658

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 ei-

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

2

Termin: 13.04.–16.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13659

Gott lieben – wie geht das?

Jesus sagt: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken“. Dann fügt er sogar hinzu: „Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,37). Nächstenliebe ist ein einigermaßen anerkannter Wert, die Selbstliebe manchmal nicht einfach zu realisieren, aber Gott lieben? Kann man Liebe überhaupt gebieten? Wie kann ich jemanden lieben, den ich nicht sehe? Welches Bild habe ich von Gott? Zeugnisse aus der christlichen Tradition, Erfahrungsaustausch und praktische Tipps.

Termin: 17.04.–19.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Mauritius Wilde OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13660

Welt und Umwelt der Bibel. Geschichtliches Basiswissen

Die Erzählungen der Bibel spielen in Zeiten, die 2000 Jahre (Jesus) bis 3000 Jahre (David) zurückliegen. Die politische und gesellschaftliche Welt war in diesen Zeiten sehr viel anders als unsere heutige. Außerdem siedelten die Stämme Jakobs zwischen den großen Reichen in Ägypten und Mesopotamien und an einem wichtigen Handelsweg, also (ähnlich wie heute) in einer Region mit vielen Interessenkonflikten. Dazu kam noch der Unterschied zwischen der Ausrichtung des Volkes Israel auf einen Gott und den durchweg polytheistischen Religionen der umgebenden Völker. Die Texte der Bibel sind in dieser Umwelt entstanden; in der Gegenwart ist das Wissen darüber jedoch wenig verbreitet, deshalb erscheinen vielen interessierten Lesern die Bibeltexte als schwer verständlich. In diesem Seminar werden Randbedingungen wie Geografie und Geschichte Palästinas vorgestellt, die ihren Niederschlag in der Bibel gefunden haben sowie das Gottesverständnis der Hebräer und dessen Wandlung als Reaktion auf die Auseinandersetzung mit anderen Völkern. Durch ausgewählte Bibelstellen des Alten und des Neuen Testaments wird der Bezug zu konkreten Situationen in der Erzählung hergestellt. Dieses Hintergrundwissen erleichtert das Verständnis der Erzählung selbst sowie deren Einordnung in einen größeren Zusammenhang. Das Ziel des Kurses ist es, die Welt der Bibel dem Leser von heute näher zu bringen.

Termin: 20.04.–23.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Bernd Meier

Kursgebühr: 150,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13661**Therapeutische Theologie:
„Gott bis zu sich selbst entgegen gehen“
(Bernhard von Clairvaux) –
Heilende Gottesbilder und ein zum
Menschwerden befreiender Glaube**

2

Die Entfaltung des Glaubens als gelebte Gottesbeziehung und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sind lebenslange Aufgaben, die sich wechselseitig beeinflussen und bedingen. Der wechselseitige Einfluss von Gottes- und Selbstbildern begleitet das persönliche und spirituelle Wachsen und Werden. Dabei erlebt der Mensch nicht selten Gefährdungen durch dunkle, destruktive Gottesbilder und die daraus erwachsende Entfremdung des Menschen von sich selbst (negative Selbstbilder), den Mitmenschen und im Zusammenleben. Ebenso haben Irritationen und Störungen in der Entfaltung der Persönlichkeit und dem kommunikativen Miteinander weitreichende Konsequenzen für die spirituelle Entwicklung und eine problematische Gottesbeziehung/-erfahrung. Im Bewusstwerden dieser Dynamik gewinnt der Mensch die Kompetenz, die Gottesbegegnung persönlich befreit zu leben und das eigene Menschwerden im liebenden Begegnen zu entfalten und zu gestalten. Das gemeinsame Nachdenken, der kritische Dialog und das Teilen des Glaubens sollen unter folgenden Schwerpunkten geschehen: die Entwicklungsdynamik des menschlichen Werdens und seine geistlichen Entsprechungen und Herausforderungen; die psychische und spirituelle Veränderungsdynamik der Gottes- und Selbstbilder; krankmachende Gefährdungen durch (dunkle) Gottesbilder und die demgegenüber befreienden und heilenden Erfahrungen; die eigenen

existenziellen not-wendigen Glaubensverunsicherungen und das Lernen der Annahme der bedingungslos zugewandten, befreienden und heilenden Liebe Gottes, die den Menschen immer mehr zu einem Dasein in Liebe öffnet und befreit.

Termin: 20.04.–24.04. (Mo–Fr) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Georg Beirer

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 360,– €

Kurs-Nr.: 13662

Dankbarkeit ist ein Licht, das jede Dunkelheit erleuchtet

Das Leben führt jeden von uns seinen eigenen Weg. Wir erfahren ganz von selbst Freud und Leid, Licht und Schatten. Nehmen wir es als innere Aufgabe an, uns den Unbilden des Lebens zu stellen und immer weniger abhängig zu sein vom Hin und Her des Lebens, dann kann eine tiefe Ruhe und Zufriedenheit wachsen, die uns glücklich macht. Eine innere Haltung, die dabei hilft, ist die DANKBARKEIT. In diesem Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, die Brille der Dankbarkeit aufzusetzen und im Buch unseres Lebens zu lesen. Dabei helfen uns Zeiten der Stille und des Gespräches, Impulse aus der heiligen Schrift und aus der Benediktsregel, kreative Übungen und Rituale, Zeiten des Gebetes und der Betrachtung der Natur. Einfache Handarbeit in den Klosterbetrieben (z.B. in der Gärtnerei) helfen uns, auch im Tun Dankbarkeit einzuüben. Bitte bringen Sie Arbeitskleidung und feste Schuhe mit.

Termin: 23.04.–26.04. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13663**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.

2

Termin: 24.04.–26.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13664**„Stop Missing Your Life!“ Zur „Ars Moriendi“ als Kunst bewusst geführten und erfüllten Lebens**

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

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

Gleicher Kurs: 13689 vom 24.07.–26.07.

2

Termin: 27.04.–29.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13665

**Martin Buber (1878–1965):
„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“.
Ein Kurs zu mystischer Spiritualität**

Gott, wie ihn der jüdische Religionsphilosoph und Mystiker Martin Buber versteht, verwirklicht sich in der Beziehung der Menschen zueinander, in der Menschenliebe, im Mit-Leiden und im Mit-Freuen. Gott redet zum Menschen in den alltäglichen Dingen des Lebens. Religion erstarrt oft in Kult und Dogma und spaltet die Welt in einen heiligen, „religiösen“ und einen profanen Bereich. Gott ist dagegen für Buber „lebendige Beziehung“, in der Welt, im Alltag erfahrbar, vom Menschen ansprechbar, weil Gott zuerst den Menschen angesprochen hat. Die bleibende Aktualität Martin Bubers liegt also vor allem darin, dass es eine Veränderung der Beziehungen der Menschen untereinander und zur Natur braucht. Sonst bleiben unsere Strukturen weiterhin hierarchisch und damit freiheitsfeindlich und ungerecht.

Termin: 27.04.–30.04. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 110,- € Unterk./Verpf.: 262,- €

Kurs-Nr.: 13666**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 zu tiefst spirituelle Erfahrung, da sich in ihr das Zeitliche mit dem Ewigen vereint. In diesem Kurs geht es darum, Rhythmus und Klang, Bewegung und Körperempfindung auf eine wohltuende Weise zu spüren, bewusst wahrzunehmen und sich ihrem Fluss völlig hinzugeben. Wir laden Sie dazu ein, mit uns in die vielfältige Welt des Tanzes einzutauchen. Das „Benedikt Hesse Trio“ interagiert und kommuniziert über Live-Musik und angeleitete Rhythmus-Übungen mit uns und sorgt dabei für den passenden Flow-Groove. Durch den Dreiklang aus Live-Musik, Tanz und angeleiteten Meditations- und Achtsamkeitsübungen üben wir gemeinsam, uns vom Rhythmus der Musik leiten zu lassen, achtsam auf den eigenen Körper zu hören und die Musik zu unserem eigenen Werkzeug zu machen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrungen nötig. Er richtet sich an alle, die dem gewohnten Alltagsstress auf eine klangvolle und aktive Weise entgegenwirken möchten. Es besteht die

Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Für Studierende ist bei entsprechendem Nachweis eine Ermäßigung der Kursgebühr auf 175,- € möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 07.05.–10.05. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Volker Deglmann, Benedikt Hesse, Gero Körner,

Desiree Sieber, Christoph Simma

Kursgebühr: 250,- € (normal)

175,- € (ermäßigt)

Unterk./Verpf.: 262,- €

Kurs-Nr.: 13667

**Neu denken. Neu leben. Neu wachsen.
Zwischen Halt und Aufbruch.**

Manchmal stellt uns das Leben vor große Herausforderungen – Zeiten des Umbruchs, der Erschöpfung oder des Verlusts. In solchen Momenten kann es heilsam sein, innezuhalten, zurückzutreten und sich neu auszurichten. Dieses Seminar lädt Sie ein, schwierige Erfahrungen loszulassen, neue Perspektiven zu entdecken und wieder in Verbindung mit dem zu kommen, was Ihnen wirklich wichtig ist. In der kraftvollen Atmosphäre des Klosters entsteht ein Raum der Ruhe und Verbundenheit – mit sich selbst, mit anderen, mit dem Leben. Aus der Tiefe heraus dürfen Sie neue Hoffnung schöpfen und erleben, wie sich innerer Friede entfalten kann – getragen von dem Vertrauen, dass auch herausfordernde Erfahrungen Wandlung ermöglichen. Begleitet von Methoden der Positiven Psychologie, Meditationen, Visualisierungsübungen und Selbsterfahrung finden Sie einen geschützten Rahmen, in welchem Klarheit, Zuversicht und neue Lebendigkeit wachsen können. Der Austausch in der Gruppe ist dabei ein wertvoller Bestandteil und schenkt Ihnen neue Sichtweisen, Inspiration und das Gefühl, nicht allein zu sein auf diesem Weg. Seien Sie herzlich eingeladen – ganz gleich, ob Sie bereits mit diesen Themen vertraut sind oder sich gerade erst auf den Weg machen. Entdecken Sie, wie

aus Chaos neue Klarheit entsteht, wie kleine Impulse große Veränderungen anstoßen – und wie Sie Ihrem Leben wieder Vertrauen schenken.

Termin: 08.05.–10.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Simone Mebdouhi

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13668

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: 08.05.–10.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13669

Positive Kommunikation – Sprache, die bewegt.

Positive Kommunikation beginnt nicht erst in der Führungsetage – in diesem Seminar schaffen wir ein Bewusstsein für die Kraft von Sprache und ihren Einfluss auf zentrale Faktoren wie psychologische Sicherheit, Teamverbundenheit, Flow-Erleben oder das allgemeine Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Diese

Aspekte fördern nachweislich Kreativität, Innovationsverhalten und stärken langfristig die Resilienz von Teams und Unternehmen. Es darf einfach sein – oft genügt eine bewusste Wortwahl, um positive Impulse zu setzen. Führende können täglich dazu beitragen, Teams zu stärken und eine Kultur des Vertrauens und der Offenheit zu fördern. Ich teile Erfahrungen aus der Organisationsentwicklung und stelle praktische Werkzeuge vor, die sofort anwendbar sind – für eine wertschätzende Sprache, die wirkt und eine offenere Fehler- und Innovationskultur fördert. Die Teilnehmenden erwarten Impulse zur Wirkung von Sprache, wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge leicht erklärt, konkrete Tools für den Führungsalltag, Reflexion und Austausch.

Termin: 18.05.–20.05. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katja Birke, Annika Hempel

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13670

Neue Perspektiven schaffen – dank Selbstliebe und innerer Stärke

In diesem Seminar bist du eingeladen, dir selbst neu zu begegnen – mit Mitgefühl, Klarheit und dem Wunsch nach Veränderung. Nach Zeiten innerer oder äußerer Turbulenz schaffen wir gemeinsam Raum, um alten Ballast loszulassen, neue Perspektiven zu entwickeln und die Beziehung zu dir selbst liebevoll zu stärken. Mit kreativen Übungen, Impulsen aus der Positiven Psychologie, der Achtsamkeitslehre und systemischen Methoden unterstützen wir dich dabei, deine inneren Ressourcen zu aktivieren, herausfordernde Erfahrungen zu verarbeiten und neue Wege zu mehr Lebensfreude, Selbstliebe und innerer Balance zu finden. Erfahre, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können, und wie du alte Muster hinterfragen kannst

– und beginne deinen Weg in ein kraftvolles, bewusstes und erfülltes Leben! Begleite uns auf dem Weg zu mehr Selbstliebe und innerem Glück!

Termin: 05.06.–07.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13671

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

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

Termin: 05.06.–07.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13672

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: 12.06.–14.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13673

Und JETZT – geh!

Der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, der Gott des Mose, 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‘“ (Ex 3,14). 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: 19.06.–21.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hennen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13674**Logos, Leib, Begehen –
Eine Erkundung zwischen benediktinischer
Lebenskunst und spätmoderner Sinnsuche**

Der hl. Benedikt ist überzeugt: Wer „wirklich Gott sucht“ (RB 58,7), folgt der Spur seiner Sehnsucht. Sie ist Antrieb und Wegweiser zum wahren Leben. Diesen Lebens-Lauf hin zur ewigen Fülle vollziehen wir „in unserem Leib“ (RB Prol. 43–44). Der „Logos“, die geistige Kraft ordnender Vernunft, die uns Zusammenhänge verstehen lässt und Orientierung schenkt, ist nach christlicher Auffassung „Fleisch geworden“ (Joh 1,14): Der Sinn des Lebens begegnet in personaler Vermittlung; er kann nicht „gemacht“, sondern nur empfangen und im Zusammenspiel von leiblicher Erfahrung und denkender Reflexion gewahrt werden. Auch in der Psychoanalyse wird der Körper nicht als bloßes Objekt betrachtet, sondern als Erfahrungsort und Resonanzraum einer Sehnsucht, die über uns selbst hinaus weist. In diesem Seminar folgen wir dem geheimnisvollen Zusammenhang von Denken, Körper und Begehrten. Dabei begegnen wir Fragen, die seit den Anfängen der Mönchstradition gestellt werden: Wie gelingt Selbstsorge, ohne in Selbstbespiegelung zu kippen? Wie kann das Leben des Menschen in der Ausrichtung seiner geistig-seelisch-leiblichen Existenz auf das Göttliche gelingen? Kurze Vorträge mit Impulsen aus Philosophie, Theologie, Tiefenpsychologie und benediktinischer Spiritualität eröffnen dazu aufschlussreiche Perspektiven. Mit angeleiteten praktischen Körperübungen, Meditationen, Gebeten, persönlicher Reflexion sowie Austausch in der Gruppe erkunden wir, wie unser Körper ein Ausdrucksmedium unserer innersten Bewegungen ist und erschließen uns neue Zugänge zum Empfinden und Spüren, zum Denken und Glauben. Was bedeutet es, als „ganzer“ Mensch zu leben?

Termin: 22.06.–24.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Senta Brandt, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13675

Kommunikation und Konfliktlösung nach benediktinischen Werten

In einer Zeit, die oft von Spannungen und Missverständnissen geprägt ist, bietet dieser Workshop praktische Ansätze, um Kommunikation als Schlüssel zur friedlichen Konfliktlösung zu nutzen. Wir tauchen tief in die Kunst der benediktinischen Lebensweise ein und übertragen deren Werte auf die heutige Arbeits- und Wertewelt. Gemeinsam entwickeln wir ein tieferes Verständnis für Konflikte und die Dynamik zwischenmenschlicher Kommunikation. Methoden wie das Johari-Fenster, das Dramadreieck und die Transaktionsanalyse helfen uns, den Blick auf uns selbst und auf andere zu schärfen und die Grundpfeiler psychologischer Sicherheit zu schaffen. Erfahren Sie, welche Bedingungen es für gelungene Kommunikation braucht und wie Sie in Ihrem Umfeld psychologische Sicherheit fördern. Dabei lernen Sie, Konflikte friedlich zu lösen und ein Verständnis für die Einzigartigkeit jedes Menschen zu entwickeln – denn Vielfalt ist ein Wert, der uns alle bereichert.

Termin: 25.06.–28.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Denise Borst

Kursgebühr: 200,— € Unterk./Verpf.: 262,— €

Kurs-Nr.: 13676

In Dir erblüht der Garten meiner Seele

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

wunderbaren und ganz einfachen Weisheiten wollen wir uns in diesen Tagen widmen. Unser Seminarraum ist der Klostergarten. Wenn wir aufmerksam schauen und wachsam lauschen, finden wir dort viele Antworten auf tiefe Lebensfragen. Wir arbeiten jeden Tag ein paar Stunden in der Gärtnerei, meditieren und beten dabei und lassen uns von der Botschaft des Gartens ansprechen. Zeiten der Stille und der Verbundenheit mit Anderen, meditatives Singen, kreatives Gestalten, Poesie, Zeit für sich selbst, zum Schreiben, 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: 25.06.–28.06. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Thaddäus Beez OSB, P. Christoph Gerhard OSB,
Erwin Sickinger

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13677

Kinderlos dem Leben auf der Spur

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: 26.06.–28.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Silke-Luca Obenauer, Dr. Andreas Obenauer

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13678

Vergib Dir selbst

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13636 vom 30.01.–01.02.)

Termin: 26.06.–28.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13679

Die Bergpredigt – Anleitung zum guten Leben? Exegetisch den Texten aus Mt 5–7 auf der Spur

Die Bergpredigt Jesu gehört zu den prägendsten Texten des Neuen Testaments – ihre Botschaft von Gerechtigkeit, Frömmigkeit und Feindesliebe stellt auch heute noch gesellschaftliche und persönliche Maßstäbe in Frage. In diesem Kurs betrachten wir die zentralen Texte der Bergpredigt (insbesondere die Seligpreisungen, die Antithesen und das Vaterunser), und arbeiten sowohl spirituell als auch fachwissenschaftlich mit ihnen. Gemeinsam lesen, deuten und diskutieren wir den Text im biblischen, historischen und gesellschaftlichen Kontext und reflektieren, welche Bedeutung er für unser Leben heute haben kann. Der Kurs richtet sich an alle, die ein tieferes Verständnis dieses inspirierenden und zugleich herausfordern den biblischen Textes gewinnen möchten – unabhängig von theologischen oder bibelwissenschaftlichen Vorkenntnissen.

Termin: 29.06.–01.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13680**Archetypal Movement Work: Sequenz der Weisheit – Die Schwere im Leben loslassen**

2

Bin ich auf der Suche nach Wandlung – in mir und um mich herum? Damit dies gelingen kann, bedarf es der Weisheit. Archetypal Movement Work® (AMW) nach Dr. Klaus Wolff bietet einen Weg, um in sich selber ruhen zu lernen, Freiheit in Beziehungen zu erfahren, erfolgreich zu handeln und aus Fülle und Freude zu leben. AMW beruht auf einer Kombination aus der Tiefenpsychologie Carl Gustav Jungs, Yoga, Mentaltraining, NLP und Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Die Basis bildet das „Eisbergmodell“, dem gemäß unser Verhalten nur zu 7% vom Bewusstsein gesteuert wird, während 93% von unserem Unterbewusstsein geprägt werden. Will der Mensch Veränderung, dann muss er sein Unterbewusstsein erreichen. AMW ist hierfür eine „Programmiersprache“, die mit einfachen Übungen nachhaltige Veränderungen anstößt. Die „Sequenz der Weisheit“ kann helfen, gute Problemlösungen und richtige Entscheidungen zu finden und sich von falschen Schuldgefühlen zu befreien. Sie lässt uns klarer sehen; Freude und Lebendigkeit kommen zurück. Neben der Praxis der Sequenz lernen wir eine Flexibilitäts- und Stärke-Übung kennen. Mit Tiefenentspannung und dem Aufenthalt in der Natur werden ideale Voraussetzungen für eine gesunde Entspannung geschaffen, welche Heilungsvorgänge in Gang setzen und das Immunsystem stärken kann. Freuen Sie sich auf eine neue Art zu leben!

Termin: 01.07.–03.07. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

Kursgebühr: 240,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13681

Biblischer Grundkurs: Die Bibel entdecken – mit Kopf und Herz

Dieser Grundkurs richtet sich an alle Interessierten ohne besondere Vorkenntnisse, die sich eine solide Basisinformation über das „Buch der Bücher“ auf dem aktuellen Stand bibelwissenschaftlicher Forschung wünschen und die Bibel von Grund auf (neu) kennenlernen möchten. Gemeinsam erkunden wir die spannenden Geschichten des Alten und Neuen Testaments, entdecken zentrale Figuren wie Mose, Amos und Paulus und werfen einen Blick auf die Entstehung der biblischen Texte. Neben fundierten Einführungen in Aufbau, Geschichte und Inhalte der Heiligen Schrift schaffen spirituelle Elemente Raum für persönliche Reflexion. Ob Neugierde oder Vertiefung – dieser Kurs bietet Ihnen neue Perspektiven auf die Bibel: als komplexes, vielschichtiges Werk, das als eine große Sammlung von menschlichen Erfahrungen und Gottesbildern Orientierung und Inspiration sein kann.

Termin: 02.07.–05.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Bargel

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13682

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: 02.07.–05.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13683

Benedikt für Paare: Uns um unsere Seele sorgen

Die Benediktusregel ist nicht nur für Mönche, sie kann auch Lebensregel für Paare sein. Benedikt schätzt diejenigen, die gemeinsam Gott im Leben suchen. Was ist die Seele unserer Partnerschaft? Wir arbeiten am roten Faden unserer Partnerschaft. Wir gehen unseren inneren Haltungen nach. Wir suchen, wo Gott in unserem Leben aufscheint. Wie wir uns hierbei in unserem Alltag partnerschaftlich stützen, steht im Mittelpunkt des Kurses. Der Kurs ist nur für Paare.

Termin: 03.07.–05.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 200,– € (pro Paar) Unterk./Verpf.: 344,– €
(pro Paar)

Kurs-Nr.: 13684

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 Romano 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: 09.07.–12.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Pascal Herold OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13685

Leidenschaft und Disziplin

Ohne Leidenschaft ist noch nie etwas Großes entstanden. Viele Menschen „funktionieren“ heute nur noch und haben ihr inneres Feuer verloren. Eine wichtige Frage für jeden von uns ist: Wofür brennst du? Wofür kannst Du Dich begeistern und Dich leidenschaftlich einsetzen? Wir wollen in diesem Kurs wieder in Berührung kommen mit unserer Leidenschaft und Wege bedenken, wie wir unsere verlorene Leidenschaft wieder entdecken können. Vorträge, Übungen und Gespräch wollen uns dabei helfen.

Termin: 10.07.–12.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13686

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

„Love it, change it or leave it!“ ist eine leicht gesagte Floskel angesichts schwer erträglicher Umstände. Doch was passiert, wenn Menschen in Situationen geraten, die sie weder lieben noch ändern noch verlassen können? Wenn die Frustration nur immer weiterwächst und kein Ausweg in Sicht scheint? Hier kann die spirituelle Weisheit des hl. Benedikt helfen. Sie lehrt den „geistlichen Kampf“. Dazu gehört die Überwindung des Fluchs durch die Kraft des Segens (vgl. u.a. RB 4,32; 71,8). Der „friedvolle Krieger“ verwandelt eine schwierige Gegebenheit in eine Lektion in gewaltfreier Problemlösung. Aus der vertrauensvollen Akzeptanz seiner selbst und der sich ihm stellenden Herausforderung gewinnt er die Zuversicht, dass sich in Verbindung mit dem Göttlichen letztlich „alles zum Guten entwickelt“ (vgl. Röm 8,28). Inspiriert durch Dan Millmanns Bücher zum „friedvollen Krieger“, laden wir Sie ein, Einstellungs- und Verhaltensweisen kennenzulernen, mit denen sich aus den sauren Zitronen des Lebens erfrischende Limonade bereiten lässt. Theoretische Hintergründe aus Psychologie und Theologie sowie bewährte Alltagsübungen und praktische Methoden aus der Benediktinischen Lebenskunst helfen uns dabei. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Ausprobieren mitbringen. Ein wichtiger Bestandteil ist, sich offen auf den Prozess und die praktischen Übungen einzulassen und wissenschaftlich fundierte Modelle zu reflektieren.

Termin: 17.07.–19.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Desiree Sieber, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13687

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

2

„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 äußeren Bewegungen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldungen sind auch ohne Partner willkommen. Männliche Teilnehmer sind ebenso herzlich willkommen. Es werden Schuhe mit glatten Sohlen, Jazzschuhe, Ballettschläppen oder dicke Socken benötigt.

Gleicher Kurs: 13699 vom 09.10.–11.10.

Termin: 17.07.–19.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13688

Gregorianischer Choral – Schule der Spiritualität I (Sommerkurs)

Mit diesem Kurs beginnt eine neue Einführung in Geschichte, Theorie und Praxis des Gregorianischen Chorals: Entstehung und Entwicklung, gregorianische Tonarten und Einführung in die Handschriften. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Spiritualität des „erklingenden Wortes“: Wie werden die Texte vertont, und wie können wir ihren geistlichen Reichtum für uns heute wieder neu erschließen? Der Kurs ist auf drei Jahre angelegt und wird 2027/2028 fortgesetzt, wobei jede einzelne Kurswoche eine abgeschlossene Einheit bildet. Eingeladen sind alle Interessierten: Geistliche, Ordensangehörige, Kirchenmusiker:innen, Scholasänger:innen etc.

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

Termin: 20.07.–24.07. (Mo–Fr) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: KMD Prof. Dr. Stefan Klöckner, Essen

Kursgebühr: 170,- € Unterk./Verpf.: 360,- €

Kurs-Nr.: 13689

„Stop Missing Your Life!“

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13664 vom 27.04.–29.04.)

Termin: 24.07.–26.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Fatima Yalcin, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13690

„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 Klangerlebnisse 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: 24.07.–26.07. (Fr–So) / 16:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joël Schmidt OSB, Edeltraud Rupek

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13692

Seelengold

Zu einer existenziellen Krise kommt es, wenn Ereignisse nicht mehr in das vorhandene Lebenskonzept integriert werden können – oft ausgelöst durch große Enttäuschungen, Verluste, Schicksalsschläge oder die Anforderungen eines neuen Lebensabschnitts. Wer sich vom Leben betrogen fühlt oder lange Zeit mit Erlebtem hadert, kann sich in einer Negativspirale verlieren, in der das Gefühl für den Sinn und Wert des eigenen Lebens geschwächt wird. Das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in das Gutsein des Lebens können schwinden. Dieser Kurs möchte dazu beitragen, das innere Gold, den Reichtum der Seele in Verbindung mit dem Göttlichen wieder zum Leuchten zu bringen. Es ist die Weisheit und Kraft, die wir bereits in uns tragen und die nur wiederentdeckt werden will. In unseren gemachten Erfahrungen dürfen wir nach diesem Seelengold schürfen und im Hier und Jetzt neu fündig werden. Wir kommen wieder in Kontakt mit uns selbst, erfahren Empathie und Impathie und entdecken uns innewohnende Ressourcen. So können klärende, versöhnliche und heilsame Perspektiven auf erlittene Verwundungen gewonnen sowie Ängste und Zweifel durchbrochen werden. Dabei wird Resilienz gestärkt und es kann Energie für neue Aufgaben getankt werden. Selbstmitgefühl, Freundlichkeit und Fürsorge für sich selbst bilden zentrale Bausteine dieses Kurses. Geleitete Imaginationen, Meditationen, Reflexionseinladungen aus der systemischen Therapie, körperorientierte Verfahren und kreatives Arbeiten mit Bildern und Geschichten ermöglichen einen leichten und doch tiefgründigen Zugang zum inneren Seelengold.

Termin: 27.07.–29.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Yvonne Kunz

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13693

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13635 vom 30.01.–01.02.)

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 27.07.–02.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Lukas Grote OSB, P. Frank Möhler OSB

Gesamtkosten: 200,– € (Nichtverdienende: 130,– €)

Kurs-Nr.: 13691

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

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

Schweigen eingenommen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: 10.08.–13.08. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Barbara Kandler-Schmitt

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

2

Kurs-Nr.: 13694

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

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

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

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

Termin: 27.08.–30.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Petra Keller

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13695

Klosterküche in der Praxis – Kochen mit Kräutern. Wie wir saisonale, frische Lebensmittel optimal nutzen können

Nicht erst seit Hildegard von Bingen wissen wir um die Heilkräfte unserer Nahrungsmittel. Bereits Hippokrates ließ seine Leser vor über 2000 Jahren wissen: „Deine Ernährung sei deine Medizin“. In Zeiten von Lieferando verlieren viele Menschen zunehmend den Bezug zu frischen Produkten und zum Kochen. Dabei gibt es doch nichts Köstlicheres, als Nahrungsmittel selbst auszusuchen und zuzubereiten. In diesem Koch-Kurs werden wir frisches saisonales Obst, Gemüse und Kräuter aus unserem Klostergarten, unserer Landwirtschaft und der Region verwenden, weil sie den höchsten Nährwert besitzen und auch am freundlichsten zum Klima sind. Und die beste Zutat dabei ist: Gemeinschaft – zusammen kochen, ausprobieren und genießen.

Auf Wunsch ist auch direkt in der „Münsterklause“, in der gekocht wird, eine ermäßigte Übernachtung zum Preis von 110,- € im Mehrbettzimmer ohne Dusche und WC möglich. – Bitte bei der Anmeldung angeben!

Termin: 31.08.–02.09. (Mo–Mi) / 15:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Br. Joël Schmidt OSB

Kursgebühr: 130,- €

Unterk./Verpf.: 172,- € (normal im Gästehaus)

110,- € (ermäßigt in der „Münsterklause“)

Kurs-Nr.: 13696

Archetypal Movement Work: Sequenz zur Auflösung von Wut – Wie man zu Frieden und Freude zurückfindet

Wie jede Emotion hat auch die Wut einen Sinn. Doch wer sie unbesonnen ausbrechen lässt, richtet damit durch seine Worte und sein Verhalten bei sich selber und bei anderen Schaden an und fällt aus seiner Mitte heraus. Darum sagt der hl. Benedikt, man soll „den Zorn nicht zur Tat werden lassen“ (RB 4,22). Archetypal Movement Work® (AMW) nach Dr. Klaus Wolff bietet einen Weg, um in sich selber ruhen zu lernen, Freiheit in Beziehungen zu erfahren, erfolgreich zu handeln und aus Fülle und Freude zu leben. AMW beruht auf einer Kombination aus der Tiefenpsychologie Carl Gustav Jungs, Yoga, Mentaltraining, NLP und Erkenntnissen der modernen Hirnforschung. Die Basis bildet das „Eisbergmodell“, dem gemäß unser Verhalten nur zu 7% vom Bewusstsein gesteuert wird, während 93% von unserem Unterbewusstsein geprägt werden. Will der Mensch Veränderung, dann muss er sein Unterbewusstsein erreichen. AMW ist hierfür eine „Programmiersprache“, die mit einfachen Übungen nachhaltige Veränderungen anstößt. Die „Sequenz zur Auflösung von Wut“ kann helfen, die positive Energie der Wut zu nutzen anstatt durch allzu arge affektive Getriebenheit aus der eigenen Mitte heraus zu fallen. Neben der Praxis der Sequenz lernen wir eine Flexibilitäts- und Stärke-Übung kennen. Mit Tiefenentspannung und dem Aufenthalt in der Natur werden ideale Voraussetzungen für eine gesunde Entspannung geschaffen, welche Heilungsvorgänge in Gang setzen und das Immunsystem stärken kann. Freuen Sie sich auf eine neue Art zu leben!

Termin: 30.09.–02.10. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. David Hergenröder OSB, Kerstin Oppermann

Kursgebühr: 240,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13697

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

2

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: 01.10.–04.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber, Eva Fabini

Kursgebühr: 160,— € Unterk./Verpfl.: 262,— €

Kurs-Nr.: 13698

„Ich bin bei euch alle Tage“ –
Mystische Spuren im Neuen Testament

Während das Erste („Alte“) Testament die Geschichte des christlich-jüdischen Gottes mit seinem Volk über einen Zeitraum von vielen hundert Jahren erzählt, beschäftigt sich das Zweite („Neue“) Testament vom Stammbaum Jesu bis zum Ende des Buches der Offenbarung des Johannes mit dem alles überstrahlenden Jubelschrei am Ende der Zeiten: „Marana tha“, „Komm, Herr Jesus“, zeige endgültig, wer und wie das Reich Gottes wirklich ist! Eines ist beiden gemeinsam: Es geht um die Geschichte Gottes, des „Ich bin für euch da“, mit uns Menschen. Jesus, sein Sohn, wird unser „Bruder Mensch“ oder auch „Bruder Gott“. Die Geschichte unseres Bruders Jesus wird uns in den vier Evangelien (Matthäus, Markus, Lukas und

Johannes) gleich zu Beginn des Zweiten Testaments erzählt. Im Kurs geht es darum, ausgewählte Bibelstellen, in denen die mystische Spiritualität besonders deutlich zum Ausdruck kommt, aufzuzeigen und für unser Leben fruchtbar zu machen.

Termin: 05.10.–08.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Johannes Schleicher

Kursgebühr: 110,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

2

Kurs-Nr.: 13699

Heiliger Tanz.

Tango Argentino als spirituelle Leiberfahrung

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13687 vom 17.07.–19.07.)

Termin: 09.10.–11.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Melike Nihan Alpargin

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13700

Typisch!? Ich bin wie ich bin – in meinem Verlust

Der Verlust eines lieben Menschen versetzt uns zumeist in tiefe Trauer. Aber Abschiedsschmerz befällt uns auch, wenn eine langjährige Partnerschaft zerbricht, wenn wir den Job verlieren, ein Lebenstraum platzt, sich eine Freundschaft entzweit, die Gesundheit verloren geht, die Heimat verlassen werden muss etc. Die „Verlustliste“ ist sehr lang. So verschieden wir Menschen und unsere Trauersituationen nun mal sind, so vielfältig und verzweigt sind auch die Trauerwege, die wir beschreiten (müssen). Vieles hat dabei mit unserer soziokulturellen Prägung, unseren Erfahrungen und unserer Persönlichkeit zu tun. Wir sind nun mal, wie wir sind – auch in der Trauer. Wir wollen uns deshalb mittels unterschiedlicher „Typisierungsmodelle“ (u.a. dem Enneagramm) sowie kreativen und meditativen Impulsen unserem trauernden „Ich“ behutsam annähern. Der Kurs wird angereichert durch Austausch, Rituale, Zeiten der

Stille und Körperübungen. Alle, die einen substanzialen Verlust zu beklagen haben, dürfen sich angesprochen fühlen. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 14 begrenzt. Achtung: Der Kurs richtet sich explizit NICHT an Trauernde, die einen lieben Menschen durch Tod verloren haben.

Termin: 15.10.–18.10. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christian Borowski

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13701

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: 16.10.–18.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13702

Spielraum Sehnsucht

Nach etwas zu verlangen gehört zur Grundbeschaffenheit des Menschen. In der philosophischen und theologischen Tradition spricht man vom desiderium. Dabei ist das, wonach man

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

Termin: 19.10.–23.10. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13703

Energiequelle Fasten.

Loslassen, innehalten, neu leben

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13653 vom 23.03.–29.03.)

Termin: 19.10.–25.10. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Br. Joseph Ritter OSB, Anita Popa

Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13704

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 Gebärden. Für diesen Weg nach innen brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Liebe zur Musik ist die beste Voraussetzung! Die Mönche in der Abtei Münsterschwarzach singen immer wieder diese Gesänge im Gottesdienst. So soll es am Sonntag als Höhepunkt des Kurses zu einer Verbindung von Musicosophia und dem Gregorianischen Choral im Gottesdienst kommen: Die Mönche werden die 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: 23.10.–25.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Carola Zenetti

Kursgebühr: 120,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13705

Nein sagen – aber richtig! Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, hat oftmals Stress

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13634 vom 26.01.–28.01.)

Termin: 23.10.–25.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Joachim Auer

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13706**Astronomie und die Frage nach Gott**

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

Termin: 30.10.–01.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13707**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: 06.11.–08.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13708

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: 13.11.–15.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Katharina Ceming

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13709**Brüche leben – Was wir von der japanischen Vergoldungskunst Kintsugi lernen können**

Wir alle erleben früher oder später Brüche im Leben, die oft mit viel Schmerz seelisch verankert und auch in unserem Körpergedächtnis gespeichert sind. Unsere Erfahrungen können jedoch zu Gold werden – nämlich dann, wenn wir uns ihrer Aufarbeitung mit viel Geduld, Hingabe und Übung widmen. Inspiration dafür bietet die japanische Tradition des Kintsugi, bei dem zerbrochene Schalen repariert und die sichtbaren Risse vergoldet werden, sodass daraus ein einzigartiger und noch robusterer Gegenstand entsteht. Dieses Seminar lädt die Teilnehmenden ein, das Konzept von Kintsugi im Rahmen einer immersiven (Audio/Video) Einführung kennenzulernen und eine neue Perspektive auf Brüche in ihrem Leben zu entwickeln. In interaktiven Sessions wird wissenschaftlicher Input aus den Bereichen Psychologie und Neurowissenschaften kombiniert mit praktischen Übungen in Kleingruppen und individueller Reflexionszeit. Methodisch nutzen wir dabei achtsames, aktives Zuhören, expressives Schreiben (biografische Arbeit, Reflexion durch Journaling) und Denkrunden (Thinking Councils/Wisdom Circles). Hinweis: Dieses Seminar umfasst keine praktische Handwerksarbeit mit Werkstücken, d.h. die Philosophie von Kintsugi wird lediglich als Metapher für das eigene Leben genutzt.

Termin: 20.11.–22.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin, Klaus Motoki Tonn

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13710

Wie wir Krisen besser meistern.

Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13640 vom 13.02.–15.02.)

Termin: 24.11.–26.11. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13711

Kloster auf Zeit – Mönch auf Zeit

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13635 vom 30.01.–01.02.)

Zielgruppe: 18–40 Jahre

Termin: 26.11.–29.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Gesamtkosten: 110,– € (Nichtverdienende: 85,– €)

Kurs-Nr.: 13712

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 stimmungsvol-

len und besinnlichen Lieder und Gesänge dieser Zeit werden in ihrer theologischen und spirituellen Bedeutung erschlossen. Ein themenbezogenes Orgelkonzert bildet den Höhepunkt dieses Kurses.

Termin: 27.11.–29.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Dominikus Trautner OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

2

Kurs-Nr.: 13713

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: 11.12.–13.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13714

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 begiegt 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: 11.12.–13.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13715

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, 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: 18.12.–20.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irmgard Abel, Dr. Peter Abel

Kursgebühr: 200,– € (pro Paar) Unterk./Verpf.: 344,– € (pro Paar)

Kurs-Nr.: 13716

„Mach's wie Gott, werde Mensch!“ – Feier der Weihnachtstage 2026

Gott wird Mensch und kommt als Kind zur Welt. Die Botschaft von Weihnachten ist aktuell. Denn heute wie damals leidet diese Welt unter Krankheit und Krieg, unter wirtschaftlichen, sozialen, ökologischen und politischen Ungleichgewichten und Zerwürfnissen. Die Ankunft Gottes in der Welt bedeutet die Erfüllung der menschlichen Sehnsucht nach dem heilen und friedvollen Leben. So sehr will Gott uns seine erlösende Nähe schenken, dass er selber Mensch wird. Mit der Symbolik der Geburt des göttlichen Kindes in diese Welt und auch in unser ganz eigenes Leben hinein zeigt uns die Heilige Schrift, mit welch wunderbarer Liebe Gott bei uns sein und mit uns gemeinsam den Weg der heilend-befreienden Wandlung gehen will. Wir sind eingeladen, das Geheimnis der Mensch-Werdung besser verstehen, annehmen und für uns und unsere Mitmenschen fruchtbar werden zu lassen. So können wir Spuren finden hin zu jenem Geborgensein in der „barmherzigen Liebe unseres Gottes“ (Lk 1,78), die wir an Weihnachten feiern. Dabei helfen uns biblische Impulse, theologische Kurvvorträge, Meditationen und leichte praktische Übungen. Bitte festes und warmes Schuhwerk für einen kleinen Winterspaziergang mitbringen.

Termin: 23.12.–26.12. (Mi–Sa) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Team von Mönchen

Kursgebühr: 60,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13563

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!

Termin: 02.02.–05.02. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB, Arnold Rumpel

Kursgebühr: 350,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13564

Fenster zum Licht

Stellen wir uns vor, wir müssten in einem Raum ohne Fenster leben – von daher kann man erahnen, für was Fenster alles lebensnotwendig sind. Im kreativen Gestalten mit einfachen transparenten Materialien erarbeiten wir ein „Fenster“ zum Licht. Vertiefende Impulse und Gespräche begleiten das kreative Tun.

Termin: 06.02.–08.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13565

Seele der Farben – Farben der Seele

Farben sind Qualitäten, Kräfte, Symbole, Welten. Sie haben gewissermaßen Seele. Diese im kreativen Umgang mit ihnen 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: 20.04.–24.04. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 220,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

3

Kurs-Nr.: 13566

Im Dialog mit der Natur

In diesem Werkstattkurs gehen wir mit natürlichen Farben auf Entdeckungsreise. Wir lernen die färbende Kraft der Pflanzen kennen und lassen uns begeistern vom einzigartigen Reiz der unterschiedlichen Paletten der Natur. Pflanzenfarben unterliegen ihren eigenen Gesetzen wie z.B. der Vergänglichkeit und bergen die eine oder andere ungeplante Überraschung. Sie laden zu einem ganz eigenen Erfahrungsraum ein: in der kreativen Arbeit probieren wir aus, suchen, entdecken und finden – und sind dabei mitten in unserem Leben. Mit begleitenden Impulsen und gemeinsamem Betrachten der entstandenen Arbeiten wird der Kurs vertieft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, schützende Kleidung/Schürzen werden benötigt.

Termin: 19.06.–21.06. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, Sabine von Riewel

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13567

Durch die Linie uns selbst auf die Spur kommen

Im Umgang mit der Linie wollen wir in schöpferischer Weise und in meditativem Umgang unserer „Lebensspur“ begegnen. Eine jede Linie, die wir ziehen, ist Teil unseres inneren Koordinatensystems, kann verbindend oder trennend sein, im Fluss sein, einen Bruch oder Einschnitt bedeuten. Fasziniert werden wir spüren, wie in einem Zwiegespräch mit unserer Seele die Linie auf dem Papier, das unsere eigene Lebensbühne darstellt, zu einem sichtbaren Zeichen des Unsichtbaren in uns wird. Die Seele wirkt dabei gleichzeitig als Schöpfer und Deuter der inneren Bilder unseres Lebens. Die Hand mit dem Stift antwortet, indem sie in Resonanz der Linie Gestalt gibt. Zeichenmaterialien und Zeichenpapier sind vorhanden. Zeichnerische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 13.07.–17.07. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hagen Binder

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpfl.: 352,- €

Kurs-Nr.: 13568

Gegensätze

Gegensätze begegnen uns Tag und Nacht. Hier das Eine, dort das Andere. Wir teilen die Welt und unser Leben zwischen entgegengesetzten Polen ein und erfahren, dass Gegensätze doch nur zwei Seiten der einen Welt sind, die sich ergänzen und bedingen. In diesem Werkstattkurs experimentieren wir gestalterisch mit den Qualitäten von „Entweder – Oder“ und dem „Sowohl, als auch“. Im Tun mit unterschiedlichen Materialien erahnen wir, wie das Gegensätzliche ein Grundprinzip von Wachsen, Sich-Entwickeln und Reifen ist. Impulse und Gespräche unterstützen das kreative Tun und laden ein, auch

eigene gegensätzliche Quellen zu ergründen und aus ihnen zu schöpfen.

Termin: 27.07.–30.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, Bettina Wehrli

Kursgebühr: 190,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13569

Freies Steinbildhauen und benediktinisch leben

Es ist, als würde unsere Seele in einen Dialog mit dem Stein eintreten; einen Dialog, den wir achtsam begleiten dürfen durch unser Einlassen auf das noch Unbekannte, das Überraschende, durch unsere Bereitschaft, dem Stein zu folgen und dem nachzuspüren, was sich zu erkennen gibt. Wir arbeiten unter Sonnensegeln auf der Bildhauerwiese der Abtei in unmittelbarer Nähe zur Gärtnerei. Zeiten der Stille und der Austausch in der Gruppe begleiten den schöpferischen Prozess. Neben bereits Erfahrenen, die ohne Anleitung am Stein arbeiten wollen, sind ausdrücklich auch Neueinsteigende herzlich willkommen! Der Kurs bietet drei Menschen ohne Vorerfahrung im Steinbildhauen die Möglichkeit, angeleitet und begleitet durch andere Teilnehmende als „Paten“, ihren ersten eigenen Stein zu bearbeiten. Deshalb wird bei Anmeldung darum gebeten anzugeben, ob Vorerfahrungen vorhanden sind. P. Zacharias Heyes OSB wird diesen Kurs mit Morgen-Meditationen und dem lockeren Gesprächsformat des Kirchen-Cafés am Nachmittag begleiten. Der Kurs ist aus der Initiative der Teilnehmenden früherer Steinbildhau-Kurse entstanden und versteht sich als co-kreatives Miteinander, in dem alle eigenständig und selbstverantwortet – ohne professionelle Anleitung – arbeiten. Dieses Setting lebt somit in besonderem Maß von der Initiative jeder und jedes Einzelnen. Arbeitsböcke und Werkzeuge werden von der Abtei gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Es steht eine größere Auswahl an Kalk- und Sandsteinen zur Verfügung. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und ggf. Arbeitshandschuhe, -brille etc. mitbringen.

3

Termin: 31.07.–09.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB und erfahrene

Steinbildhauer:innen

Kursgebühr: 160,– € (Teilnehmende ohne Pat:innen-Begleitung)

250,– € (Teilnehmende mit Pat:innen-Begleitung)

Unterk./Verpfl.: 802,– €

Kurs-Nr.: 13570

Holzbildhauen – Das Paradies

In meiner Vorstellung gehe ich auf Entdeckungsreise: das Paradies als ein Ort der vollkommenen Zufriedenheit. In der Gemeinschaft der Werkstatt tauchen wir in das kreative Handwerk ein. Suchen in unserem Inneren nach Bildern des Paradieses, übersetzen diese mit unserer Bildhauertätigkeit ins Holz und gestalten über das Spiel mit den Formen unser Werk. Span für Span abtragend wird unser inneres Bild plastisch und greifbar. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Begleitet wird er durch Impulse von P. Zacharias Heyes OSB.

Termin: 10.08.–16.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13571

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.

Termin: 17.09.–20.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

3

Kurs-Nr.: 13572

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: 26.10.–28.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Teresa Günther, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13573

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: 05.11.–08.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13574

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: 09.11.–15.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Jörg Steinhauer

Kursgebühr: 430,– € Unterk./Verpfl.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13794**Spielräume**

Oft nehmen uns die Herausforderungen des Alltags und des Lebens so gefangen, dass wir uns eingeengt und leidenschaftslos erfahren. Unsere Handlungsspielräume sind begrenzt und eingeengt. In diesen Kurs wollen wir in uns die kindliche Lust wecken, die innere Weite zu entdecken und die Freiheit neues auszuprobieren. Im Vertrauen auf Gottes Wort können so in uns neue Spielräume entstehen, den Herausforderungen des Lebens kreativ zu begegnen. Dabei helfen uns: Körperwahrnehmung und Übungen, Tanzen, kreative Elemente, biblische Impulse, Austausch und Stille und natürlich Spiele.

Termin: 12.01.–15.01. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

4

Kurs-Nr.: 13795**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. Bitte persönliches Schreibzeug mitbringen.

Gleiche Kurse: 13730 vom 06.03.–08.03. |
13770 vom 18.09.–20.09.

Termin: 16.01.–18.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 110,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13717

Meditatives Bogenschießen – Einklang von Körper, Geist und Seele

4

Erleben Sie den meditativen Charakter des Bogenschießens auf Ihrem Weg zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit. Entdecken Sie eine faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Klösterlich-meditative Impulse, intensive praktische Übungen mit Bogen und Pfeil, Austausch in der Gruppe, Zeit für Stille und die Möglichkeit zur Teilnahme an den klösterlichen Gebetszeiten – all das erwartet Sie bei unserem meditativen Bogenschießen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne mitgebracht werden (außer Compound). Die Kurse finden drinnen und draußen statt. „Wetterfeste“ Kleidung und Schuhe sind bitte mitzubringen.

Termin: 19.01.–21.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13718

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

Die Feldenkrais-Methode ist eine moderne und kreative Bewegungspädagogik, die durch bewusste Wahrnehmung und achtsame Bewegung zu einem meditativen Erlebens-Dasein führen kann. Die Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ ist ein Weg zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit mittels verbal angeleiteter Bewegungsangebote. Es gibt keinen Anspruch auf Leistung. Durch mühelos auszuführende Bewegungssequenzen werden Sie angeregt, sich mit Leichtigkeit zu bewegen, sich ungesunder Bewegungsmuster bewusst zu werden und Ihre Haltung positiv zu verändern. Zudem können Sie mit Hilfe der Feldenkrais-Methode Ihr persönliches Selbstbild erweitern und das Selbstbewusstsein stärken. In einer Atmosphäre, die von Wohlwollen, Offenheit, Neugier und Gelassenheit geprägt ist, finden Bewegen, Wahrnehmung, Denken und Fühlen zu einer organischen Einheit. Menschen jeden Alters und jeglicher körperlichen Konstitution können die Lektionen ausführen und von ihnen profitieren. Die Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Mönche, ausreichend Zeit für Spaziergänge und Muße unterstützen Sie zusätzlich dabei, Abstand von der Hektik des Alltags zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Gleiche Kurse: 13738 vom 07.04.–12.04. | 13759 vom 03.08.–09.08. | 13765 vom 24.08.–30.08. | 13782 vom 09.11.–13.11.

Termin: 19.01.–23.01. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,- € Unterk./Verpf.: 352,- €

Kurs-Nr.: 13719

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. Gleicher Kurs: 13756 vom 30.07.–02.08.

Termin: 22.01.–25.01. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 240,- € Unterk./Verpf.: 262,- €

Kurs-Nr.: 13720

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

Vielfältig sind die Anforderungen, die an uns gestellt sind. Der bewusste, achtsame Lebensvollzug ist dabei eine Quelle der Kraft und Energie für unseren Alltag. Nehmen Sie sich die Zeit und gönnen Sie sich ein paar Tage ganz im Zeichen der Achtsamkeit. Durch eine ausgewogene Mischung von Impulsreferaten, Austausch und Übungen der Achtsamkeit wollen wir uns einüben in eine innere und äußere Haltung der Achtsamkeit, die alle Bereiche unseres Lebens berührt und unserem Leben so eine neue Tiefe und Qualität geben kann. Die Schule der Achtsamkeit vermittelt keinen neuen Lehrstoff im Sinne eines zusätzlichen Programms, das jetzt auch noch in den Alltag integriert werden muss. Vielmehr geht es um einen neuen Umgang mit dem, was wir sowieso und immer schon tun und wahrnehmen – aber jetzt eben auf achtsame Art und Weise: das WAS rückt in den Hintergrund und das WIE gewinnt an Bedeutung. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at.

Gleiche Kurse: 13761 vom 17.08.–19.08. |

13778 vom 26.10.–28.10.

Termin: 23.01.–25.01. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,— € Unterk./Verpf.: 172,— €

4

Kurs-Nr.: 13721

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 eine förderliche Pausenkultur – weil wir es uns wert sind! Der Kurs gibt wertvolle Anregungen für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden und zeigt, wie man durch unmittelbar im Alltag umsetzbare Achtsamkeitsübungen auch die persönliche Resilienz stärken kann. Inhalte: „Mono statt Multi“: Aufgaben effektiv und effizient meistern; „Achtsamkeit als Schlüssel“: die Praxis der Achtsamkeit als Quelle von Kraft und Energie; „Kopf hoch!“: die Korrespondenz von äußerer und innerer Haltung; „das achtsame Wort“: die Wirkkraft der Gedanken und Worte; „die Kunst der Pause“: Zwischenräume zwischen Beanspruchungen pflegen; „Wohin der Weg?“: konsequentes Selbstmanagement. Weitere Informationen unter: www.christophsimma.at. Gleicher Kurs: 13777 vom 23.10.–25.10.

Termin: 26.01.–28.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,— € Unterk./Verpf.: 172,— €

Kurs-Nr.: 13722

„Lass meine Seele leben“ – Eine heilsame Auszeit (nur für Männer)

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 psychotherapeutisch begleitete „Auszeit-Woche“ soll Ihnen einen Raum eröffnen, in dem Sie erfahren, dass und wie Gott auf Ihr Flehen antwortet

und verlorenes Leben zurückchenkt. 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.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!

Eva-Maria Jeske

Kirchberg 8

97516 Oberschwarzach

www.es-muss-nicht-so-bleiben.de

Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

4

Termin: 26.01.–01.02. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Eva-Maria Jeske

Kursgebühr: 300,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13723

**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. Die Anzahl der möglichen Aufstellungen während des Seminars ist auf max. 12 begrenzt. Zum ermäßigten Preis ist es möglich, nur als „Mitgehende:r“ in der Rolle als Repräsentant:in für die Aufstellungen der anderen teilzunehmen. – Bitte unbedingt schon bei der Anmeldung angeben, ob eine Teilnahme mit oder ohne eigene Aufstellung gewünscht ist!

Termin: 02.02.–05.02. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Holm von Egidy

Kursgebühr: 380,– € (bei Teilnahme mit eigener
Aufstellung)

190,– € (bei Teilnahme nur als Repräsentant:in)

Unterk./Verpfl.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13724**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: 06.02.–08.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Linda Jarosch

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

4

Kurs-Nr.: 13725

Aus dem Ärger in die Kraft.

Vom konstruktiven Umgang mit aggressiven Gefühlen und Impulsen

In der gegenwärtigen Zeit erleben wir häufiger bestimmte Situationen oder Anlässe, die Ärger oder Wut auslösen – sei es im privaten Umfeld, im beruflichen Bereich oder auch auf der politischen Ebene. Und gleichzeitig wissen wir nicht, wie wir damit konstruktiv umgehen können. Ärger und Wut erleben wir manchmal als kraftvoll und klar, häufiger als unangenehm oder gar zerstörend. Da wir kaum gelernt haben, diese Gefühle zu verstehen und zu steuern, erleben wir sie meist destruktiv

und werten sie ab. Doch diese Gefühle gehören zu uns und unseren Beziehungen und haben eine Signalwirkung sowie regulierende Funktion. Wenn wir 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 auch im spirituellen Leben. Das Seminar bietet einen Rahmen, um mit Hilfe von Impulsen, Übungen und Austausch den konstruktiven Umgang damit zu stärken.

Termin: 13.02.–15.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

4

Kurs-Nr.: 13726

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: 13787 vom 27.11.–29.11.

Termin: 19.02.–22.02. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 170,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13727

Ikebana für Einsteiger

Weniger ist oft mehr. Das beschreibt sehr gut die Kunstform Ikebana. Das minimalistische Arrangieren der Blumen hat trotz der Einfachheit eine fesselnde Wirkung auf den Betrachter. Am geplanten Wochenende werden wir Blumen in Gestecken so gestalten, dass deren Einzigartigkeit dargestellt wird. Der große Respekt vor der Natur ist in der japanischen Kultur tief verwurzelt. Zeiten der Stille sollen uns den Zugang ebnen, um so die Schönheit und Vollkommenheit der Schöpfung zu spüren und diese in unseren Gestecken zum Ausdruck zu bringen. Gerne möchte ich Sie einladen, diese sehr alte japanische Blumenkunst kennenzulernen. Ergänzend werden wir in die Farbenlehre eintauchen. Nach Entspannungsübungen werden wir in Stille arrangieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Garten- oder Ikebanaschere mit.

4

Termin: 20.02.–22.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Katharina Amrehn

Kursgebühr: 150,– € (inkl. Blumengeld) Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13728

Veränderung braucht Vertrauen – Das eigene Leben bewusst gestalten

Wie soll ich mich entscheiden? Wie schaffe ich es, mit dieser (krisenhaften) Situation umzugehen? Was ist mir wirklich wichtig? Gestalte ich bewusst, selbstbestimmt und aktiv mein Leben oder funktioniere ich vielmehr? Was hilft mir dabei, notwendige Veränderungen in meinem Leben zu vollziehen? Fragen wie diese melden sich auf schmerzliche Weise, wenn wir an einem Wendepunkt in unserem Leben stehen. Zu treffende Entscheidungen, gefühlte Stagnation oder aber schicksalhafte Augenblicke der Trennung, von Krankheit oder Verlust – das Leben fordert uns in diesen Momenten des Umbruchs auf, unser Denken und Handeln zu hinterfragen, ermuntert uns,

einen Zugang zu unseren Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Werten zu finden. Das Seminar möchte auf der Grundlage der sinn- und werteorientierten Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl Unterstützung bieten, sich verborgenen Ängsten und Blockaden zuzuwenden und es möchte Mut machen, sich wichtiger Weichenstellungen im Leben aktiv anzunehmen, um darauf aufbauend ein tiefes Vertrauen in das Leben und die eigene Kraft zu entwickeln.

Termin: 20.02.–22.02. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

4

Kurs-Nr.: 13729

Alltägliche Spiritualität – Spirituelle Ausdrucksformen für den Alltag

„Gott ist auch zwischen den Kochtopfen!“ – Damit erinnert uns Teresa von Ávila (1515–1582): Gott ist auch mitten in unserem ganz normalen Alltag gegenwärtig, während wir z.B. kochen oder andere Arbeiten verrichten. Wie können wir das Bewusstsein dafür nähren und aufrechterhalten? Wie kann es gelingen, aus dieser Verbindung mit Gott unser ganz konkretes Leben zu gestalten? In diesem Seminar geht es um verschiedene Formen des Gebets und darum, welche Gebetsform wann besonders gut passt oder weiterhelfen kann. Vor allem geht es darum, der für den Einzelnen jeweils stimmigen Spiritualität auf die Spur zu kommen. In der benediktinischen Atmosphäre des Klosters begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach unseren je eigenen Ausdrucksformen unseres Glaubens.

Termin: 27.02.–01.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angelika Kunkel

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13730**Geführtes Zeichnen**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13795 vom 16.01.–18.01.)

Termin: 06.03.–08.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 110,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13731**Wie sollen wir leben?****Philosophie der Lebens-Kunst**

Noch nie gab es so viele Angebote, sein eigenes Leben zu leben, wie heute. Noch nie dürfte es aber auch schwieriger gewesen sein, seinen eigenen Lebenssinn zu finden. Kann die Philosophie hier weiterhelfen? Sie kann. In diesem Seminar wird erarbeitet, was Sinn-Stiftung und Identitäts-Findung ist. Konkret und in handlungsleitender Absicht werden Antworten gesucht auf etwa folgende Fragen: Wie finde ich meinen Lebens-Weg? Wie kann ich das Potenzial, das in mir schlummert, aktualisieren? Wie soll ich mich verhalten, wenn ich in eine Lebenskrise gerate? Welche Einstellung zu Besitz und Eigentum ist geboten? Wie soll ich meinen Tagesablauf gestalten, wie mich richtig ernähren? Thema ist also die individuelle Lebenspraxis, gesucht wird eine Anleitung für ein gelingendes Leben.

Termin: 09.03.–11.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13732

Handlettering und heilige Worte. Ein spiritueller Kreativkurs

Handlettering und modern calligraphy bezeichnet Stile der Gestaltung von Schrift und Schriftbild in moderner Form. In diesem Kurs werden die Kunst des Buchstabenzeichnens in Schreib- und Druckbuchstaben mit Brush-Pen und Fineliner sowie die Grundlagen der Komposition mit verschiedenen Schmuckelementen erlernt. P. Zacharias Heyes OSB führt durch Vorträge und Gespräche in die alten Schriftworte der Psalmen ein, die dann mit der erlernten Kunst illustriert werden können. Mit der (freiwilligen) Teilnahme am Stundengebet der Mönche kann sich jeder noch tiefer auf die traditionellen Gebete einlassen. Der Kurs bietet die Chance, sich mit den heiligen Worten der Psalmen individuell auseinanderzusetzen und diese kreativ für sich zu entdecken. Im Preis inkludiert ist ein persönliches Materialpaket mit unterschiedlichen Stiften und Papieren für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, das nach Kursende mit nach Hause genommen werden darf. Dieser Kurs richtet sich gezielt an Einsteiger und Neuanfänger.

Termin: 12.03.–15.03. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Julia Martin, P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 220,- € Unterk./Verpf.: 262,- €

Kurs-Nr.: 13733

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

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12,31). Jesus verkündet die Einheit von Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe als das wichtigste Gebot. Die spirituelle Weisheit der Benediktusregel ist beseelt von der Einsicht: Nur wer sich selber in rechter Weise zu führen vermag, gelangt zum wahrhaft guten Leben und kann auch andere verantwortbar führen. Das gilt nicht nur auf dem geistlichen Weg, sondern auch im ganz

Alltäglichen: „Die Annahme seiner selbst“ (Romano Guardini) gehört zu den wesentlichen Aufgaben des Menschseins. Selbstliebe ist die Basis eines glücklichen und erfüllten Lebens und gelingender Beziehungserfahrungen. Doch wie kann man sie lernen und gegen die vielen Formen ihrer Schwächung und Abwertung verteidigen und stärken? In diesem Kurs wollen wir anhand von psychologischen Impulsen, leichten praktischen Übungen und im gemeinsamen Austausch in Berührung kommen mit dieser heilsamen Kraft. Der Kurs vermittelt Informationen, Erfahrungen und Methoden, die nachhaltig dabei unterstützen, die Haltung und Praxis christlicher Selbstliebe in die eigene alltägliche Lebenswirklichkeit zu integrieren.

Termin: 20.03.–22.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Leoni Saehtling, Frank Kemmerer

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

4

Kurs-Nr.: 13734

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. Wir arbeiten erfahrungs- und prozessorientiert. Biblische Impulse, Anleitung zur Meditation, das

Gespräch in der Gruppe, Stille Zeiten, kreatives Tun und das gemeinsame Gebet bilden den Rahmen. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit dem Kursleiter. Der Tagesablauf ist geprägt von den Gebetszeiten der Mönche.

Termin: 23.03.–27.03. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Walter

Kursgebühr: 150,– € Unterk./ Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13735

Das Labyrinth als Lebenssymbol

4

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: 24.03.–26.03. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13736

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: 25.03.–29.03. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 200,– € (inkl. Blumengeld) Unterk./Verpfl.: 352,– €

4

Kurs-Nr.: 13737

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 „Marsch gepäck“, 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: 27.03.–29.03. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 260,– € (pro Paar)

Unterk./Verpfl.: 365,– € (pro Paar; inklusive festliches Abendessen)

Kurs-Nr.: 13738

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13718 vom 19.01.–23.01.)

Termin: 07.04.–12.04. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 230,- € Unterk./Verpf.: 442,- €

Kurs-Nr.: 13740

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

4

Waldtage schenken eine befreende 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 Waldtage solltest Du gut zu Fuß sein – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben mitnehmen.

Termin: 27.04.–01.05. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 160,- € Unterk./Verpf.: 352,- €

Kurs-Nr.: 13741**Das Glückserlebnis. Eine Spurensuche im Freien**

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst und gehört zu den Anliegen der Lebenskunst, die der hl. Benedikt in seiner Regel entfaltet (vgl. RB Prol. 49). Die Positive Psychologie (nach Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Judith Mangelsdorf u.a.) hat in den letzten Jahren intensiv zu den Tugenden geforscht, die das Leben wirklich lebenswert machen. Dabei hat sie lebensnahe und konkret umsetzbare Erkenntnisse zur Steigerung des „Wohlbefindens“ (Ed Diener) hervorgebracht. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Seminar anhand von Methoden der Erlebnis- und Glückspädagogik (Kurt Hahn, Ernst Fritz-Schubert) insbesondere im Freien aufzuhalten und unserem Glück nahe kommen. In der Natur können wir unsere Aufmerksamkeit auf das Schöne und Gute fokussieren. Die klösterliche Ruhe ermöglicht eine „alltagsfreie“ Reflexion der eigenen Person angesichts der gemachten Erfahrungen – alleine und in der Gruppe. Die körperliche Bewegung, die frische Luft, Gespräche gleichermaßen wie Stille, die Stärkung des Zugangs zu unserem inneren Wesenskern fördern die positiven Emotionen. Freuen Sie sich sowohl auf theoretisch-lebensnahen Input als auch eine praktische Auseinandersetzung mit ihren persönlichen „Glücksventilen“ und viele Glücksmomente.

4

Termin: 30.04.–03.05. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Alessa Heeß

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13742**Eine Reise zu mir selbst**

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise zu unserer Kraftquelle, zu unserem inneren Wesenskern. Wir bringen Körper, Geist und Seele in Einklang und regenerieren uns nachhaltig. In dieser besonderen Zeit, die ausschließlich dir gewidmet ist, kannst du dich ganz auf dich selbst konzentrieren und

deine innere Balance wiederherstellen. Meditationseinheiten werden dir helfen, den Geist zu beruhigen und negative Gedanken loszulassen, während du dich völlig auf das Hier und Jetzt konzentrierst. Durch Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen wirst du einen tiefen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit erreichen. Wohltuende Klänge und Traumreisen unterstützen uns dabei. Durch die Tiefenentspannung kannst du Belastendes völlig loslassen und deinen „Akku“ nachhaltig wieder aufladen. Wir werden sanft und einfach Yoga üben und dadurch Spannungen im Körper lösen und die Flexibilität verbessern. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und jeder kann mitmachen, egal welchen Alters und welcher körperlichen Verfassung. Wir fördern das Wohlbefinden, und ein Gefühl von Leichtigkeit kann sich im Körper ausbreiten. Du wirst dich gestärkt, frisch und vital fühlen. Nimm dir diese kostbare Zeit für dich selbst und finde wieder zu deiner inneren Mitte zurück.

– Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: 04.05.–07.05. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sina Heß

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13743

Spielerisch im Moment sein. Improvisation(stheater) und Spiritualität

Erstaunlich, aber wahr: Die Prinzipien des Improvisationstheaters sind im Kern vielen spirituellen Übungen ähnlich: Es geht um Achtsamkeit für den Moment, um das Annehmen dessen, was gerade ist, und um den Zugang zum Intuitiven (zum Göttlichen?) Beim Improvisationstheater geschieht dies aber nicht primär über Stille und Meditation, sondern über sehr spielerische Übungen. In diesem Kurs geht es dabei weniger ums „Theater spielen“, sondern eher um das Erlernen und Einüben

der grundlegenden Fähigkeiten des Improvisierens. Die Übungen machen nicht nur viel Spaß, sie haben auch einen „tieferen Sinn“ und können dabei helfen, mehr Gelassenheit und „Im-Moment-Sein“ in den Alltag zu bekommen sowie konstruktiver und kreativer in der Kommunikation zu werden. Ergänzend wird es Zeiten der Reflexion, der Besinnung und des Austausches geben.

Termin: 26.05.–28.05. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Thomas Chemnitz

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13744

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

4

Ab der Lebensmitte oder früher stellen wir uns mehr und mehr Fragen, wie: War das alles? Was will ich wirklich? Was soll noch kommen? Wie bekommt mein Leben einen SITTEN? Welche WERTE sind mir wichtig? Was macht mir Freude? Wie will ich leben? Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die SITTENvoll leben, stressresistenter, gesünder und glücklicher sind. Auf Basis der SITTEN-Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl, begeben Sie sich auf SITTEN-Entdeckungsreise. Sie erhalten Impulse und Werkzeuge, die Sie dabei unterstützen Ihre Zukunft WERT- und SITTENvoll(er) zu gestalten. Neben Theorie-Einheiten, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, wird das Konzept der Heilenden Lebensbilanz (Biografiearbeit) vorgestellt.

Gleicher Kurs: 13780 vom 02.11.–04.11.

Termin: 26.05.–28.05. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13745

Deine Entfaltung. Deine guten und schweren Seiten

Wir sind in unserem alltäglichen Dasein eingebunden in ein vielfältiges Gefüge, bestehend aus den verschiedensten Teilen: unserer ursprünglichsten Begabung; dem, was wir aus unseren Familienzusammenhängen übernommen haben und dem, was man das große Alleine oder das göttliche Sein nennen kann. Darin bewegen wir uns, darin suchen wir unsere Lebens-Form, die meist von Kompromissen geprägt ist. Dieses Seminar will versuchen, die Lebens-Form zu optimieren und sowohl die guten wie auch die schweren Seiten zu einer fruchtbaren Wirkung zu bringen. Die kreativen Arbeitsweisen, wie sie in der von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius entwickelten „Initiativen-Therapie“ verwendet werden, z.B. „Geführtes Zeichnen“ (GZ), Arbeit mit Collage und auch mit Märchen und Mythen werden den Selbstfindungs-Weg zusammen mit biografisch-systemischen Arbeitsansätzen unterstützen. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille.

Termin: 27.05.–31.05. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,- € Unterk./Verpf.: 352,- €

Kurs-Nr.: 13746

Selbstbestimmt im Alter

In den späten Lebensjahren selbstbestimmt und in Würde zu altern, das wünschen sich die meisten Menschen. Gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es, viele Entscheidungen zu treffen, die die Weichen dazu stellen, wie wir unser Alter erleben. Spiritualität kann uns dabei eine große Hilfe sein. Denn der Glaube vermittelt uns, dass wir eine unantastbare

Würde haben. Zugleich lädt sie uns dazu ein, uns mit unserer Vergangenheit auszusöhnen und diese in unser Leben zu integrieren. Sie zeigt uns Wege auf, wie wir uns auch jetzt noch selbst verwirklichen und authentisch leben können. Dieser Kurs möchte Menschen auf ihrem Weg zum selbstbestimmten Alterwerden begleiten. Mit einem Impulsvortrag von Abt em. P. Fidelis Ruppert OSB.

Termin: 29.05.–31.05. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13747

Wandel aktiv gestalten: Ihr Weg zu stimmigen Entscheidungen und Klarheit

4

Befinden Sie sich beruflich oder privat in einer Phase des Wandels? Stehen Sie an einer Weggabelung und fragen sich: Welcher Weg ist der richtige für mich? Wie kann ich stimmige und kraftvolle Entscheidungen treffen und mir dabei selber treu bleiben? Wie gelingt es mir, meine Entschlossenheit und mein Selbstvertrauen zu stärken, um überzeugt und zielstrebig voranzuschreiten? Mit Herz und Verstand führen wir Sie durch bewährte Strategien, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie, des Mentalen Trainings und der Neurowissenschaft beruhen. Gemeinsam erkunden wir Ihre persönlichen Werte als Wegweiser für stimmige Entscheidungen und entwickeln ein für Sie bedeutsames und erfüllendes Zielbild sowie einen ersten Umsetzungsplan. Ganzheitlich betrachten wir nicht nur, wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen wirksam auf Ihrem Weg einbringen können, sondern kultivieren auch einen bewussten und stärkenden Umgang mit Ihren Emotionen und dem eigenen Körper. Die erlernten Konzepte können Sie im Seminar anhand praktischer Übungen unmittelbar anwenden und erleben. Mit Gleichgesinnten können Sie

sich über Ihre Erfahrungen und Herausforderungen auf dem Weg zum persönlichen Wachstums austauschen. Freuen Sie sich auf ein Seminar, das Sie wirksam dabei unterstützen wird, mit innerer Stärke und Klarheit ins Handeln zu kommen!

Termin: 16.06.–19.06. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Sabine Renner

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13748

**„Jesus bleibt meine Freude, meines Herzens
Trost und Saft“ – Johann Sebastian Bachs
Kantaten getanzt und bewegt**

4

Johann Sebastian Bach hat in seiner Zeit als Kantor der Thomaskirche in Leipzig über 200 Kantaten komponiert. Der Schweizer Choreograf Martin Scheiwiller hat zu einigen Kantaten wunderbare Tänze choreografiert und in Bewegung gebracht. Wir werden in diesen Tagen einige Tänze tanzen und uns von der großartigen Musik einstimmen und ergreifen lassen. Andere Tänze werden das reichhaltige Programm ergänzen. Freude an der Bewegung, der Musik und der Begegnung lassen diese Tage zu einem Fest werden.

Termin: 29.06.–01.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Elisabeth Levenig-Erkens

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13749

Weiterleben in Zeiten der Trauerbewältigung

Trauererfahrungen sind so alt wie die Menschheit selbst. Obgleich der Tod zum Leben gehört, erleben sich Hinterbliebene, An- und Zugehörige oftmals nicht nur hältlos und unver-

standen, sondern auch aus der Gesellschaft ausgeschlossen. Mitten im Jahreskreis wollen wir unserer Trauer Raum geben, uns selbst neu orientieren und einen Weg zu wohltuender Erinnerung unserer Verstorbenen finden. Ich unterstütze Sie mit stabilisierenden Impulsen. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk für einen Trauerspaziergang mit. Wenngleich wir aufgrund verschiedener Verlustsituationen im Laufe unserer Lebensgeschichte trauern, ist dieser Kurs vorrangig für Menschen gedacht, die einen lieben Menschen verloren haben. Der Verlust sollte mindestens sechs Monate zurückliegen.

Termin: 29.06.–02.07. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Birgit Steinke

Kursgebühr: 200,- € Unterk./Verpf.: 262,- €

4

Kurs-Nr.: 13750

Time-Out-Wochenende für Männer. Zeit zur Besinnung, Raum der Inspiration

In der durchgetakteten und vernetzten Welt unserer Männeralltage bleibt dafür oft zu wenig Platz: zu sich selber kommen, persönliche Bedürfnisse klären, neue Perspektiven für das eigene Leben entwickeln. Dafür bedarf es dann manchmal doch einer bewusst genommenen Aus-Zeit. Diese Tage sind dafür ein guter Zeitpunkt: Um mit anderen Männern über Lebensgestaltung und Lebensvisionen ins Gespräch zu kommen. Um das, was persönlich wichtig ist, in Zeiten der Stille für sich zu benennen. Um durch die bewusste Teilnahme an den Stundengebeten der Mönche die spirituellen Rhythmen klösterlichen Lebens zu erleben – und darüber den Rhythmen eigener Spiritualität auf die Spur zu kommen.

Termin: 03.07.–05.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Andreas Ruffing

Kursgebühr: 120,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13751

Zurück in meine Kraft – Wege aus Erschöpfung und Stress

„Es ist zu viel von allem momentan...“ – Du fühlst Dich überfordert und gleichzeitig leer, bist müde, möchtest einfach Deine Ruhe. Leben fühlt sich für Dich an wie ein „gelebt werden“, wie ein ständiges Funktionieren. Es gibt Zeiten in unserem Leben, die fordern uns viel ab. Unser Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude scheint verstellt und wir ringen unentwegt um Kraft, Motivation und Zuversicht. Wie sind wir an diesen Punkt gekommen? Was hilft uns individuell dabei, wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen? Wie finden wir eine gute Balance zwischen den Ansprüchen im Außen und den Sehnsüchten in uns selbst? Was führt uns in das tiefe Gefühl, im Fluss zu sein? Wir machen uns in diesem Seminar auf der Grundlage der sinn- und werteorientierten Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl durch Impulse, Reflexionen, Gruppenaus tausch und Einzelerfahrung auf die Suche nach der verloren gegangenen Energie, der inneren Kraft und Lebensfreude und eröffnen Wege, den eigenen Bedürfnissen (wieder) lebendigen Raum zu geben.

Termin: 13.07.–15.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,- € Unterk./ Verpfl.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13752

Coaching – ein Instrument für WERT- und SINNvolle Lebensführung

Sie lernen viel über Coaching: Was ist Coaching? Wie und wann macht es SINN, Coaching anzuwenden? Was ist dabei wichtig zu beachten? Welche Coaching-Methoden eignen sich für welche Anliegen? Coaching kombiniert mit der SINN-Lehre

(Logotherapie) von Viktor E. Frankl, in der Praxis angewandt, unterstützt Sie dabei, sowohl Ihr berufliches als auch Ihr privates Leben menschlicher und SINNvoller zu gestalten. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des klassischen Coachings und der SINNLehre von Viktor E. Frankl, bekommen Coaching-Methoden an die Hand und üben diese ein. Sie lernen, wie Sie Coaching-Elemente mit in Ihre alltägliche Lebens- und Führungspraxis integrieren können. Durch Wissensvermittlung, Übungen, Austausch und Selbstreflexion entwickeln Sie Ihre eigene Persönlichkeit weiter.

Termin: 13.07.–15.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

4

Kurs-Nr.: 13753

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

An diesem Wochenende soll Raum sein, das eigene Paar-Sein in seinen Stärken zu würdigen und die Ressourcen der Paarbeziehung aufzudecken und in den Mittelpunkt zu stellen. Die Ressourcen sind aufzufinden:

- in dem, was in der Partnerschaft die Anziehung beim Sich-Kennenlernen ausgemacht hat
- in dem bisher gemeinsam beschrittenen Weg und dem, was man dabei gemeinsam durchgestanden hat
- in der Fähigkeit sich gegenseitig zuzuhören, sich zu verstehen und mitzufühlen
- in den Spuren, die die eigene Selbstständigkeit stärken und Vertrauen und Verbundenheit ermöglichen.

Sitzen in Stille, Gesprächsformen, Gebärdenarbeit und 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: 17.07.–19.07. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karl Metzler; Assistenz: Anna Boehncke

Kursgebühr: 360,– € (pro Paar)

Unterk./Verpf.: 344,– € (pro Paar)

Kurs-Nr.: 13754

Der Weg der Versöhnung – damit Leben neu aufblühen kann

4

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: 23.07.–26.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13755**Macht der guten Gefühle**

Schwierige Zeiten lösen bei vielen Menschen belastende Gedanken und Gefühle aus. Dies führt häufig zu einer verengten Sichtweise und einem Teufelskreis von sich aufschaukelnden negativen Gedanken und Gefühlen. Grübeln und Sorgen verstärken sich. Positive Gefühle hingegen machen uns stärker, gesünder, kreativer – wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Im Seminar beschäftigen wir uns vertieft mit der Kraft und Macht von Gefühlen und Möglichkeiten, auf den eigenen Gefühlshaushalt Einfluss zu nehmen. Sie erlernen viele alltagstaugliche Methoden und Strategien zur Selbststeuerung und Stärkung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft.

4

Termin: 27.07.–29.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christin Paul

Kursgebühr: 140,– € Unterk./ Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13756**Der Weg zu Dir selbst.****Initiation und Individuation**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13719 vom 22.01.–25.01.)

Termin: 30.07.–02.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13757

„Wer ist der Mensch, der das Leben liebt?“
(RB Prol. 15) – Improvisationstheater und
benediktinische Spiritualität

Die Spur von Leichtigkeit neu entdecken, den Kopf frei kriegen, achtsam reagieren, spontan antworten auf das, was mir entgegenkommt, sich einlassen auf etwas, das ich nicht planen konnte, unweigerlich lachen müssen, Lust am Scheitern entdecken, nichts falsch machen können, dabei sein ohne gut sein zu müssen... Man kann das nicht lernen aus Büchern – man kann es nur tun. Wir wollen Elemente aus dem Improvisationstheater verbinden mit der benediktinischen Spiritualität, mit der Sehnsucht der Psalmen und mit dem Vertrauen, in Überraschungen Heilsames erfahren zu können. Die Freude im Spiel wird zur Freude an der Wirklichkeit und zur Entdeckung von neuer Lebensfreude.

Termin: 31.07.–02.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Ursula Brombierstäudl, Dr. Werner Plank
Kursgebühr: 120,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13758

Endlich ankommen.
Wie du deinen Platz im Leben findest

Sich aufgehoben und „richtig“ zu fühlen, eine innere Stimmigkeit zu spüren: Das bedeutet für mich ankommen. Auf dem Weg dahin stellen sich einige Fragen, denn das Leben ist im Kleinen und Großen komplex und scheint immer unübersichtlicher zu werden. Es geht um Fragen wie: Wo ist mein Platz? Was soll ich bloß mit meinem Leben anfangen? Wie finde ich ein erfülltes Leben? Die Suche nach dem Platz im Leben (Beruf, Partnerwahl, Wohnort) verstehe ich auch als die Suche nach der eigenen Berufung. In ihr liegt eine spirituelle Dimension. Ich bin gerufen in meine Einmaligkeit, zu einem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10). Die christlich-biblische Spiritualität bietet viele wertvolle

Impulse bei der Platzsuche. Der Kurs hat daher zwei Schwerpunkte: (1) Aufmerksamkeit und bewusstes Wahrnehmen der eigenen Lebensrealität mit allen Fragen und Sehnsüchten; (2) Kennenlernen von geistlichen Tools oder Werkzeugen, um mehr anzukommen. Jede und jeder kann im Kurs ihren bzw. seinen eigenen individuellen Weg gehen. Die Gruppe, die gemeinsamen Gebetszeiten und die Begleitung werden als Freiraum und Resonanzraum verstanden, um dem Wesentlichen im persönlichen Alltag auf die Spur zu kommen. Methoden und Arbeitsformen: Impulse vom Referenten, Selbstreflexion, angeleitete Gebetsübungen in der Gruppe, Arbeit als Einzelne/r und in Kleingruppe, Körperwahrnehmung, Ergebnissicherung durch Verschriftlichung eigener Erfahrungen.

Termin: 03.08.–06.08. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nils Petrat

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

4

Kurs-Nr.: 13759

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13718 vom 19.01.–23.01.)

Termin: 03.08.–09.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 250,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13760

Kalligraphie: Meine Zunge ist der Griffel eines guten Schreibers. Kalligraphie: Meditativ, kreativ, intensiv...

Kalligraphieren, ob mehr meditativ oder kreativ, öffnet uns einen neuen Zugang zu altbekannten Texten (z.B. aus der Heiligen Schrift) und zu uns selbst. Der Schreibende erlebt Wort und Sinn „handgreiflich“ und oft intensiver als beim bloßen

Hören oder Lesen. Materialien werden gestellt! Weitere Tinten, Schreibgeräte und Papiere können mitgebracht werden. Nicht geeignet für Linkshänder.

Termin: 13.08.–16.08. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 350,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13761

Schule der Achtsamkeit.

Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13720 vom 23.01.–25.01.)

4

Termin: 17.08.–19.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13762

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

In unserem ganz gewöhnlichen Alltag sind wir mit den Gedanken oft mehr im Dort und Dann als im Hier und Jetzt. Doch das muss nicht so sein! Durch regelmäßig praktizierte Meditations- und Achtsamkeitsübungen ist es möglich, wieder Zugang zu den inneren Quellen von Kraft und Freude zu haben und mehr in Kontakt mit sich und der Sache zu sein. Gönnen Sie sich einen Wohlfühlnachmittag mit verschiedenen Sitz- und Gehmeditationen sowie Körper- und Wahrnehmungsübungen – weil Sie es sich wert sind! Eingeladen sind alle, die anhand von Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten. Inhalte: Sitzmeditationen; Gehmeditationen; Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Termin: 20.08. (Do) / 14:30 (!) bis 17:30 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 20,- € Verpf.: 10,- €

Kurs-Nr.: 13763

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: 21.08.–23.08. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13764

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte – Wertvolles erspüren und gestalten

Ab der Mitte des Lebens, manchmal auch bereits früher, drängen wesentliche Fragen vermehrt in unser Bewusstsein: War das, was ich bisher gelebt und erlebt habe, alles? Was soll noch kommen? Was ist mir wirklich wichtig? Was hat mich in meinem Leben geprägt? Wer im Innersten und in Essenz ist dieses „ICH“? Sich selbst diese Fragen zu stellen, ist kein Beweis innerer Leere oder tiefen Zweifelns, sondern lebendiger Ausdruck unseres Mensch-Seins. Auf der Grundlage der sinn- und werteorientierten Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl wollen wir in diesem Seminar bleibende Werte im Leben erfahren, ganz bei uns sein und das Interesse am eigenen Wachsen und Werden neu erwecken. Wir tauchen ein in einen Dialog mit uns selbst und einen Dialog mit der Welt. Es geht um die Frage nach dem SINN – um den konkreten Sinn im Augenblick und um den Sinn des Ganzen. Wir spüren durch Impulse, Reflexionen, Gruppenaustausch und Einzelerfahrung unserer ganz individuellen Lebenslinie nach und erfahren dabei auch den Wert einer sinnorientierten Biografiearbeit.

Termin: 24.08.–26.08. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Susanne Grasegger

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13765

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13718 vom 19.01.–23.01.)

Termin: 24.08.–30.08. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 250,– € Unterk./Verpf.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13766**Kriegserbe in der Seele – SINNvolle Auseinandersetzung und Aufarbeitung**

Gibt es Gefühle, die Sie nicht zuordnen können? Ist da „etwas“ ohne dass Sie wissen was „es“ ist? Spüren Sie innere Leere, Leistungsdruck oder Schuldgefühle? Viele Menschen leiden als Kinder, Enkel oder Urenkel von Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg oder andere Kriege erlebt haben, unter den Folgen von traumatischen Erfahrungen. Merkmale hierfür sind Gefühle und Verhaltensweisen, die sie sich nicht erklären können. Ängste, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Schuldgefühle können von vererbten Kriegserfahrungen kommen. In Anlehnung an die SINN-Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl, bietet das Seminar WERT- und SINNorientierte Impulse, welche die Folgen von Kriegstraumata überwinden helfen können. Wir sprechen über Viktor E. Frankl, der vier Konzentrationslager überlebt hat, seine SINN-Lehre und andere Fallbeispiele. Erfahrungsaustausch, Dialog, Stille, Meditation, Einzel- und Gruppenarbeit, biografisches Schreiben (Heilenden Lebensbilanz) runden das Seminar ab.

Termin: 31.08.–02.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13767**Wertvoll & wirksam:
Deine Stärken und Werte im Einklang**

Was macht Dich als Mensch aus – und was verbindet Dich mit anderen? In einer Welt, die sich ständig wandelt, stellt sich die Frage nach der eigenen Identität, den persönlichen Werten und individuellen Stärken. In diesem Kurs gehen wir auf Entdeckungsreise: Du erkundest Deine psychologischen Werte und erfährst, wie Du Deine Stärken erkennen, unterscheiden und wirkungsvoll einsetzen kannst. Dabei beschäftigst Du Dich mit

einem wissenschaftlich fundierten Werteverständnis, das über traditionelle Ideale hinausgeht und die Vielfalt menschlicher Motivationen sichtbar macht. Du lernst, wie Stärkenorientierung zu mehr Wohlbefinden und innerer Klarheit beiträgt und wie Unterschiede in Werten bereichern können. Lerne Stärkenarbeit ganz praktisch in Deinen Alltag zu integrieren – für mehr Verbindung, Lebenssinn und Handlungskraft.

Termin: 14.09.–16.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Berit Frank, Sarah Koenn

Kursgebühr: 240,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13768

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 einfach sein 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 solltest Du gut zu Fuß sein – denn wir verlassen die eingetretenen Pfade –, stabile Kleidung (je nach Wetterlage) und etwas zu schreiben mitnehmen.

Termin: 14.09.–18.09. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Suse Schumacher

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13769

Die Kunst, verbunden und frei zu sein

Zum Menschsein gehören gegensätzliche Grundbedürfnisse: Freiheit und Bindung, Einzigartigkeit und Zugehörigkeit, Nähe und Distanz. Wie kann ich mich verbinden und dennoch frei bleiben? Wie kann ich mich abgrenzen und dennoch in Beziehung sein? Wie kann ich mich einer Sache hingeben und mich wieder davon lösen? Die 6 Urgebärden aus dem Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag ® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein und inspirieren diese Spurensuche auf spielerische Weise. Das Anschauen gewohnter Muster und die damit verbundenen Ängste und Sehnsüchte ist heilsam. Das Einüben unserer Möglichkeiten ist eine Quelle von Lebendigkeit und Ganzheit. Arbeitsweisen: vorwiegend Gebärdenspiel, aber auch Impulse, Austausch, Körperübungen, Sitzen in der Stille.

Termin: 18.09.–20.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Frank Möhler OSB, Andrea Heußner

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

4

Kurs-Nr.: 13770

Geführtes Zeichnen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13795 vom 16.01.–18.01.)

Termin: 18.09.–20.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Andreas Schugt OSB

Kursgebühr: 110,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13771

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: 18.09.–20.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13772

Der Bruch hin zu Dir

Leben verläuft selten geradlinig. Es gibt Brüche, gewollte und erlittene Brüche mit der Lebensform, die wir uns erarbeitet haben, auch Brüche mit dem Bild, das wir uns von uns selbst gebildet haben. Immer wieder beinhalten diese Brüche die Chance, dass wir mehr zu dem werden, wie wir in unserer Tiefe und Mitte sind, dass wir in einen Wandlungs- und Erneuerungsprozess eintreten. Die Kraft dieses Prozesses will das Seminar aufnehmen in der Arbeit mit kreativen Arbeitsweisen wie dem „Geführten Zeichnen“ (GZ), mit systematischen und selbstreflektierenden Arbeitsansätzen. Die Vielfalt von Märchen und Mythen werden mit ihrem Weisheitsgehalt eine gute Unterstützung für die Selbstreflektion sein. Die Arbeitstage beginnen und enden mit Sitzen in der Stille. Der fachlich theoretische Hintergrund ist die „Initiatische Therapie“, die tiefenpsychologische Erkenntnisse und das Wissen der Mystik, das Wissen um die große spirituelle Dimension, verbindet. Dieser Arbeits-

ansatz wurde von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entwickelt. Die Teilnahme an diesem Seminar setzt die Bereitschaft zur reflektierenden Arbeit an der eigenen Biografie voraus.

Termin: 30.09.–04.10. (Mi–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Peter Oechsle

Kursgebühr: 280,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13773

Finden, was bleibt.

Schreibwerkstatt für Trauernde im Herbst

Erinnerungen stärken uns in Zeiten der Trauer. Die Geschichten, die wir von unseren Verstorbenen erzählen, verbinden uns mit ihnen in einer Art Rückwärtsliebe, deren Schätze oft erst nach und nach gehoben werden können. An diesem Wochenende soll Raum sein, sich in Worten zu verbinden mit dem, was war – und auch mit sich selbst, mit dem, was ist und was wir selbst uns wünschen. Ein stärkender Blick auf die eigenen Vorräte, Stärken und Sehnsüchte, um sich auf die anstehenden dunklen Monate vorzubereiten.

Termin: 02.10.–04.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Anke Keil

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13774

Die Selbstliebe stärken – Fortführung

Sie wollen die Haltung und Praxis der Selbstliebe durch Übung stärken und haben bereits am Kurs „Liebst du DICH – Die Kunst der Selbstliebe“ teilgenommen? Dann können Sie in diesem Fortführungsseminar v.a. durch die spirituell-systemische

Verkörperungsarbeit (Ich-Selbst-Verkörperung) die Beziehung zu sich selbst vertiefen. Weitere Elemente sind Impulse, Sitzen in Stille sowie Austausch. Voraussetzung für den Kurs ist die Einführung in die spirituelle-systemische Verkörperungsarbeit.

Termin: 09.10.–11.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Irene Schneider

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13775

Mit sich selbst auf Du und Du

4

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: 12.10.–15.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13776**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 von Chorsätzen haben. Auf dem Programm stehen Lieder, Kanons, auch mehrstimmige, geistliche und gesellige Chorstücke alter und neuer Meister. Mit täglich etwa fünf 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 körperlichem Wohlgefühl führt. Geistliche Impulse, ausgehend von der überwiegend geistlichen Literatur, interessantes aus der Musikkunde, der Musikgeschichte und der Instrumentenkunde runden das Programm ab und erschließen den Teilnehmern die Welt der Musik. Zum Ende der Woche ist die gemeinsame Abendmusik geplant zum SOLI DEO GLORIA und zu unserer Freude.

Termin: 19.10.–25.10. (Mo–So) / 18:00 bis 09:00 Uhr (!)

Leitung: Martin Rieker, Gabi Czerepan

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 517,– €

4

Kurs-Nr.: 13777**Hektik? Nein, danke!****Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit**

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13721 vom 26.01.–28.01.)

Termin: 23.10.–25.10. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13778

Schule der Achtsamkeit. Durch Achtsamkeit zu neuer Kraft und Energie

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13720 vom 23.01.–25.01.)

Termin: 26.10.–28.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Christoph Simma

Kursgebühr: 150,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13779

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

4

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. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Termin: 27.10.–31.10. (Di–Sa) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Tessa Korber

Kursgebühr: 160,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13780

Die Sinn-Frage in der zweiten Lebenshälfte

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13744 vom 26.05.–28.05.)

Termin: 02.11.–04.11. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13781

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 kommen. Dadurch können diese in uns wohnenden Kräfte für unser Leben fruchtbar werden. Folgende Elemente werden uns an dem Wochenende begleiten: Zeiten der Stille, Austausch, Tanzen, kreative Übungen, Bibliodrama-Elemente, Körperübungen, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

4

Termin: 06.11.–08.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Sr. Francesca Hannen OP, Martina Eckrich

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13782

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13718 vom 19.01.–23.01.)

Termin: 09.11.–13.11. (Mo–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Klaus-Dieter Moritz

Kursgebühr: 210,– € Unterk./Verpf.: 352,– €

Kurs-Nr.: 13783

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, dierätselhaft wirken und der Deutung bedürfen. Was kann man bei „Hänsel und Gretel“ über Generationskonflikte und Teamarbeit lernen? Warum ist der vergessene zweite Teil von „Rotkäppchens“ Geschichte heute so wichtig? Warum verlassen alle 12-Jährigen ihre Eltern? Was hat „Rumpelstilzchen“ mit Steuerflucht zu tun, und warum können Küsse keine Frösche verwandeln? In diesem Kurs werden wir das Labyrinth als Wegsymbol kennen lernen und begehen und uns mit verschiedenen Märchen auseinandersetzen. In Impulsen wird zwischen den Zeilen gelesen und die teils überraschenden Botschaften entschlüsselt, die wir längst unbewusst, aber wirksam in uns tragen. Wird uns der verborgene Inhalt der bekannten Geschichten bewusster, können wir dadurch wichtige Lebensqualitäten wie Inspiration, Verständnis, Gelassenheit und Weisheit stärken. Das Programm orientiert sich am Rhythmus des Hauses und den Gebetszeiten der Mönche. Eine lange Mittagspause lädt zum Ruhem und Lesen ein. Wer mag, bitte ein Märchenbuch mitnehmen.

Termin: 12.11.–15.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Gernot Candolini

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13784

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: 12.11.–15.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: Georg Zimmerer

Kursgebühr: 200,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

4

Kurs-Nr.: 13785

„Lass meine Seele leben“ – Eine heilsame Auszeit (für alle)

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 psychotherapeutisch begleitete „Auszeit-Woche“ soll Ihnen einen Raum eröffnen, in dem Sie erfahren, dass und wie Gott auf Ihr Flehen antwortet und verlorenes Leben zurückgeschenkt. 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.

Wichtig: Anmeldung und Informationen ausschließlich bei der Kursleiterin!
Eva-Maria Jeske
Kirchberg 8
97516 Oberschwarzach
www.es-muss-nicht-so-bleiben.de
Bitte speziellen Flyer bei der Kursleiterin anfordern.

Termin: 16.11.–22.11. (Mo–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Eva-Maria Jeske
Kursgebühr: 300,– € Unterk./Verpfl.: 532,– €

Kurs-Nr.: 13786

Licht- und Schattenseiten im Spiegel des Gebärdenspiels

Die 6 Urgebärden aus dem Initiativen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag® laden in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und Schattenseiten werden im Spiel der Urgebärden erlebbar. Wir arbeiten an der Bewusstwerdung dessen, was wir alltäglicher Weise meist unbewusst in unseren Gesten, Haltungen und Handlungen zum Ausdruck bringen. Damit zu experimentieren bedeutet, Gewohnheiten und Mechanismen aufzubrechen, mittels derer wir uns Lebendigkeit vom Leib halten. Im Spiel in Beziehung zu kommen mit den eigenen Licht- und Schattenseiten ist eine Quelle von Kraft und Natürlichkeit. Einfache Körperarbeit öffnet den Raum für Präsenz. Das Sitzen in der Stille ist Bestandteil des Seminars und gibt Ausrichtung für die Gebärdenspielarbeit.

Termin: 26.11.–29.11. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr
Leitung: Karl Metzler
Kursgebühr: 230,– € Unterk./Verpfl.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13787

Träume – Das Leben verstehen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13726 vom 19.02.–22.02.)

Termin: 27.11.–29.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Zacharias Heyes OSB

Kursgebühr: 140,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13788

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

Oft stellt sich der Gedanke an Selbstfürsorge erst dann ein, wenn gar nichts mehr geht. Kleine Auszeiten zur Entspannung haben in solchen Situationen meist nicht die gewünschte Wirkung. Vielmehr wäre es wichtig, einen fürsorglichen Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu einem festen Bestandteil des Alltags werden zu lassen. Im Kurs arbeiten wir vorrangig mit der „Konzentrativen Bewegungstherapie“. Ihr wahrnehmungs- und handlungsorientierter Ansatz ermöglicht es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und wohltuende Möglichkeiten zu entwickeln, gut und fürsorglich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit.

Termin: 27.11.–29.11. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Karin Hartwig

Kursgebühr: 180,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

4

Kurs-Nr.: 13789

Ikebana, der Blumenweg (Winterkurs)

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: 01.12.–06.12. (Di–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Hans-Peter Boor

Kursgebühr: 250,– € (inkl. Blumengeld)

Unterk./Verpfl.: 442,– €

4

Kurs-Nr.: 13790

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: 04.12.–06.12. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 130,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13791**Wege zu mir selbst –
Selbstcoaching für mehr SIND im Leben**

Wie kann ich so leben, wie es meiner Natur entspricht? Wie kann ich mein Potenzial ausschöpfen und Freude leben? Die SIND-Lehre (Logotherapie) von Viktor E. Frankl und Methoden aus dem klassischen Coaching sind die Basis für dieses Seminar. Sie bekommen Hintergrundwissen aus der Lehre von Viktor E. Frankl und Grundlagen aus dem klassischen Coaching, Coaching-Methoden und Tipps mit an die Hand, die Sie gut für sich nutzen können. Coaching kann Denkprozesse beschleunigen, komplexe Zusammenhänge aufzeigen, Klarheit und WERTvolle Erkenntnisse liefern. Die Methoden des Selbstcoachings, die Sie lernen und einüben, können Ihnen bei der Bewältigung von Konflikten, bei der Betrachtung Ihrer Lebensumstände und der Veränderung von Verhaltensweisen helfen. Sie lernen sich besser kennen und WERTschätzen – für mehr SIND in Ihrem Leben. Das Seminar besteht aus Wissensvermittlung, Austausch und Übungen.

Termin: 07.12.–09.12. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Angela Grabowski

Kursgebühr: 140,- € Unterk./Verpfl.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13549

Handeln mit Herz und Verstand. Authentische Führung im Geist des hl. Benedikt

„Glaubwürdige Lebensführung“ fasst zusammen, was der hl. Benedikt von Abt und Cellerar, den leitenden Verantwortlichen einer Abtei, erwartet (vgl. RB 2; 31). Er setzt eine Persönlichkeit voraus, die sich in Amtsführung und zwischenmenschlichem Umgang durch nüchtern-souveräne Besonnenheit und verlässlich-dienstbereite Warmherzigkeit auszeichnet. Ein solcher Mensch vermag die Angelegenheiten der klösterlichen Gemeinschaft „mit Herz und Verstand“ effizient zu gestalten (rationabiliter cum humilitate). Doch wie gelangt man zu einem solchen authentischen Führungsstil? Basierend auf den 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 erfolgsgerprobte 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: 19.01.–21.01. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Kissel, Dr. Denis Schmelter

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13586**Menschen führen – Leben wecken**

Der hl. Benedikt hat für den Cellerar, den wirtschaftlichen Leiter einer Abtei, Führungsgrundsätze aufgestellt. Dabei geht es zuerst darum, dass der, der andere führt, sich selbst gut führt, dass er Eigenschaften in sich entwickelt, die seine Führungs-aufgabe unterstützen. Und er soll gut auf seine eigene Seele achten, auf seine Gefühle und Stimmungen und auf seinen Leib. Führen heißt für Benedikt: dienen, dem Leben dienen, Leben hervorlocken in den Menschen. Wie das gehen kann, wollen wir in Vorträgen, im Austausch in der Gruppe und in meditativen Übungen entdecken.

Gleicher Kurs: 13601 vom 13.07.–15.07.

Termin: 21.01.–23.01. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

5

Kurs-Nr.: 13587**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.

Gleicher Kurs: 13609 vom 07.10.–09.10.

Termin: 04.02.–06.02. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13588

In den Frieden führen.
Lasst uns unsere Friedenstüchtigkeit trainieren!

Alle finden Frieden gut. Doch wie praktisch in den Frieden geführt werden soll, kann Familien, Freundschaften, Kolleg:innen, die Gesellschaft und ganze Länder entzweien. Wie Sie trotz Uneinigkeiten, Wertewidersprüchen und unterschiedlicher Machtverhältnisse friedvoll in Richtung Frieden führen können, trainieren wir in diesem Seminar mit den Karten des Friedensspiels. In einem geschützten, spielerischen Rahmen durchlaufen Sie fiktive Konflikte und erleben, wie Ihr Handeln auf inneren und sozialen Frieden wirkt. Dabei wird nachvollziehbar, wie sich Aggression und Depression in unserer Gesellschaft ausbreiten und wie leicht wir selbst Teil solcher Dynamiken werden können. Dieses verkörperte Verstehen stärkt Ihre Fähigkeit, Gewaltdynamiken früh zu erkennen, zu befrieden und ihrer Entstehung vorzubeugen. Sie werden private und berufliche Konflikte friedensfähiger gestalten. Damit wir Frieden erleben, reicht es nicht, ihn zu wollen. Wir müssen uns darin üben, ihn zu stiften.

Termin: 23.02.–25.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Daniel Juling

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13589

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 Bogenschie-

ßen 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: 13600 vom 06.07.–08.07. |
13613 vom 24.11.–26.11.

Termin: 23.02.–25.02. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13590

Werte- und Sinnorientierung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt

5

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, Führungs- und Führungskräfte, die in Wirtschaftsunternehmen, Institutionen und jeder Form unternehmerischer Organisation tätig sind.

Termin: 02.03.–04.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Nina Bürklin

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13591

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten

Kompetenzbedarfe und Rollenanforderungen ändern sich in einer digital vernetzten Welt. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind zentrale Kategorien einer positiven Führung. Unser Seminar macht erlebbar, wie gesunde Führung möglich ist und was es braucht, damit der Wandel in eine menschliche und sozial und ökologisch gerechte Zukunft weist. Eine wichtige Grundlage dafür ist das gelingende Miteinander der Generationen. *Daher richtet sich das Seminar gleichermaßen an Führungskräfte bzw. Projektverantwortliche in Unternehmen sowie Hochschulen und an Studierende, die in wenigen Jahren in Unternehmen und in der Gesellschaft Führungsverantwortung übernehmen werden.* Was erwartet die Teilnehmenden?

- Motivation zur Weiterentwicklung der eigenen Führungs- und Gesundheitskompetenzen
- Benediktinische Impulse zum Aufbau einer gesunden und werteorientierten Führungskultur
- Denkanstöße und Reflexionsangebote eigener Erfahrungen
- Zeit für eine persönliche Standortbestimmung
- ein offener und bereichernder Austausch über Generationen hinweg
- Begegnung mit erfahrenen Führungspersonen aus dem Kloster und aus Unternehmen

Das Seminar hat alle Voraussetzungen, dass Studierende die

Anrechenbarkeit im Umfang von 2 Leistungspunkten (ECTS) an ihrer Hochschule beantragen können. Die Entwicklung des Seminars wurde von der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert. Es eignet sich als Weiterbildung im hochschulischen und betrieblichen Gesundheitsmanagement. Bitte wenden Sie sich vorab an die zuständigen Berater:innen der TK am Hochschulort oder im Unternehmen. Begleitmaterial zum Seminar steht als kostenloser Download zur Verfügung: <https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000174545>.

Gleicher Kurs: 13610 vom 26.10.–28.10.

Termin: 16.03.–18.03. (Mo–Mi) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Brigitte Steinke

Kursgebühr: 400,- € (normal)

270,- € (ermäßigt)

Unterk./Verpfl.: 180,- €

5

Kurs-Nr.: 13592

**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 unseren 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: 13606 vom 21.09.–23.09.

Termin: 16.03.–18.03. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB, Helmut Beutel, Erwin Sickinger
Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13593

Führen aus der Mitte: Benediktinische Impulse für Ärztinnen und Ärzte

5

Resiliente (Selbst-)Führung im Geist der benediktinischen Spiritualität für Ärztinnen und Ärzte. Wir leben in einer Zeit, in der medizinische Berufe zunehmend durch Druck, Komplexität und permanente Veränderung herausgefordert werden. In diesem Kurs orientieren wir uns an der Weisheit der benediktinischen Spiritualität, um die eigene notwendige Resilienz zu fördern. Neben der Selbstreflexion möchten wir auch Menschen ansprechen, die insbesondere ein Team leiten. Denn durch die Prinzipien der benediktinischen Führungstradition entdecken wir uns selbst und können diese Erkenntnisse im medizinischen Alltag für das Team fruchtbar machen. Wir möchten zusammen die Trigger von den vielen täglichen Entscheidungen reflektieren und die Kunst der klaren Kommunikation entwickeln und fördern – Qualitäten, die für eine konstruktive Selbstregulation und für eine verantwortungsvolle Teamleitung unabdingbar sind. – Dieser Kurs ist nur für medizinisches Personal gedacht.

Termin: 17.04.–19.04. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Dr. med. Andreas Schlesinger,
Dr. theol. Denis Schmelter
Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13594

Konfliktbewältigung und Emotionen. Arbeit und Konflikt

In unserer Arbeit stoßen wir immer wieder auf Konflikte. Doch oft werden Konflikte vermieden, verleugnet, verharmlost. Doch dann gärt es untergründig weiter. Und ungelöste Konflikte lämmen 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: 27.04.–29.04. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

5

Kurs-Nr.: 13595

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: 06.05.–08.05. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13596

Die Qualität des Weiblichen in der Führung

Frauen führen auf ihre eigene Weise. Sie kopieren nicht die Männer mit ihrem Führungsstil, sondern entwickeln eine eigene Qualität des Führens. In diesem Kurs wollen wir den Frauen Mut machen ihre eigenen Stärken beim Führen einzusetzen, und sich den Herausforderungen zu stellen, denen Frauen ausgesetzt sind. Und es geht darum, für sich selbst gut zu sorgen. Dabei lernen wir auch von den Frauen in Asien, die oft mehr Vertrauen in ihren weiblichen Führungsstil haben als Frauen in Deutschland. Gerade der Austausch zwischen den Frauen soll die Teilnehmerinnen ermutigen, ihren eigenen Führungsstil zu leben. Von den Erfahrungen, die jede schon in ihrer Führungsaufgabe gemacht hat, können auch die andern profitieren. Neben den inhaltlichen Impulsen und dem Austausch in Gruppen wollen wir auch in Übungen die Qualitäten des Weiblichen in der Führung erleben.

5

Termin: 11.05.–13.05. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpfl.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13597

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: 19.05.–22.05. (Di–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 800,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

5

Kurs-Nr.: 13598

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: 22.06.–24.06. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB, Stefan Müller

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13599

New Work is Inner Work.

Eine nährende Quelle in Zeiten des Umbruchs

5

In einer Zeit des Wandels und der zunehmenden Komplexität sehnen sich viele Menschen in Führungsverantwortung nach Klarheit, Orientierung und innerer Stärke. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich zurückzuziehen, innezuhalten und mit neuer Tiefe auf das eigene Führungshandeln zu blicken. In geschütztem Rahmen gehen wir gemeinsam der Frage nach, was es bedeutet, heute mit Haltung zu führen – jenseits von Rollenanforderungen und äußerem Druck. Im Mittelpunkt stehen: Selbstreflexion und Besinnung auf die eigene innere Quelle; die Auseinandersetzung mit dem Dreiklang von Mensch, Raum und System; die Wirkung innerer Haltung auf Kommunikation und Führung; die bewusste Wahrnehmung von Werten und Ressourcen; der Einfluss gesellschaftlicher Entwicklungen auf unser Führungsverhalten. Impulse aus der Benediktsregel, aus der systemischen Arbeit und dem Konzept „New Work“ regen dazu an, das eigene Führungsverständnis weiterzuentwickeln. Zielgruppe: Führungskräfte, Unternehmer:innen, Selbstständige und Menschen in besonderer Verantwortung, die einen Raum zur persönlichen Standortbestimmung und inneren Klärung suchen. Methoden: Kurzimpulse, Einzelreflexion, Dialogformate, spirituelle Impulse, Zeiten der Stille, Meditation, Wahrnehmungsübungen und das Erfahrbar machen von „Inner Work“ im Alltag.

Termin: 29.06.–01.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Yvonne Maisch
Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13600

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13589 vom 23.02.–25.02.)

Termin: 06.07.–08.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: Martin Scholz
Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13601

Menschen führen – Leben wecken

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13586 vom 21.01.–23.01.)

5

Termin: 13.07.–15.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr
Leitung: P. Anselm Grün OSB
Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13602

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: 16.07.–19.07. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13603

Weiblich und herausgefordert. Ein stiller Raum für Frauen, die führen

Dieses Seminar lädt Frauen in Führungsverantwortung ein, sich zurückzuziehen – aus dem Getriebensein des Alltags, aus Rollenbildern und Erwartungen. In geschütztem Rahmen entsteht ein Raum für Klärung, Stärkung und Selbstbesinnung. Impulse aus der Führungspraxis, aus systemischer Arbeit und spiritueller Reflexion laden dazu ein, die eigene weibliche Führungskraft neu zu verankern. Inhalte: Rollenklärung & weibliche Führungsidentität; Selbstführung & innere Stimmigkeit; Wertarbeit & sinnerfülltes Handeln; Austausch & Resonanz mit anderen Frauen in ähnlichen Positionen; Körperbewusstsein & Intuition; Umgang mit unsichtbarer Erschöpfung (Mental Load, Care Gap); Zeiten der Stille; Bewegung und Gebet. Zielgruppe: Frauen in Führungsrollen bzw. mit besonderer beruflicher und/oder privater Verantwortung (Unternehmen, Arbeit, Familie, Organisation), die sich selbst auf den Grund gehen und Quellen der Kraft für ihr Wirken erschließen möchten.

Termin: 20.07.–22.07. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Yvonne Maisch

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13604**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: 03.09.–06.09. (Do–So) / 17:30 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Erwin Sickinger

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

5

Kurs-Nr.: 13605**„Fühlungskräftetraining“ – Empathie als Schlüsselqualifikation für gute Führung**

Sie haben Ihre Rolle und Ihren Führungsstil entwickelt und fragen sich jetzt, wie viele Emotionen am Arbeitsplatz erlaubt sein sollten? Und ob gefühlvolle Gespräche die eigene Professionalität schmälern? Wir beleuchten die Bedeutung von Emotionen im beruflichen Umfeld und erfahren, wie maßgebend

sie das Arbeitsklima beeinflussen. Hinter jeder Emotion steckt Potenzial, das entdeckt und genutzt werden will. Als Grundlage sowohl für die Resilienz des Einzelnen als auch für die friedliche Ausgewogenheit der Gemeinschaft beschreibt der hl. Benedikt innere Haltungen und zwischenmenschliche Qualitäten, die in der heutigen Sprache als „Empathie“ bezeichnet werden. Wer nach umsetzbaren Strategien sucht, emotionale Stabilität und gegenseitige Wertschätzung als Erfolgsfaktor im Team zu etablieren, kommt an der Empathie nicht vorbei. Auch und gerade in Führungspositionen ist Empathie die Schlüsselqualifikation für nachhaltigen Erfolg! Wir werden genau hinsehen, welche Worte und Verhaltensweisen Sie selbst und Ihre Mitarbeitenden überdrüssig und krank oder gesund und zufrieden machen. Nur gesunde und zufriedene Mitarbeitende tragen langfristig zum gewünschten Erfolg in Unternehmen bei. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Verständnis für Empathie zu vertiefen und Ihre Führungskompetenzen weiterzuentwickeln.

5

Termin: 21.09.–23.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Manuela Amann

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13606

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

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13592 vom 16.03.–18.03.)

Termin: 21.09.–23.09. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13607**„Eigene und fremde Wunden heilen“ (RB 46,6).
Gesunde Selbst- und Fremdführung –
ein Training für Führungskräfte**

Was brauchen Teams, um langfristig gesund und mental stark zu bleiben? Wie führe ich Menschen durch Krisenzeiten? Wie gehe ich mit aktuellen Ängsten meiner Mitarbeitenden um? Teams nachhaltig gesund führen, beginnt auch bei mir selbst. Wie kann ich Grenzen setzen und auf meine eigene Gesundheit achten? Wie geht Burnout-Prävention und was geht mich die Gesundheit meiner Mitarbeitenden überhaupt an? Dieses Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit, tief in die Gesundheits- und Verhaltenswissenschaften zu schauen sowie wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Tools kennenzulernen. Tauchen Sie ein in ein spannendes und abwechslungsreiches Seminar mit einer Referentin, die die Höhen und Tiefen des Lebens kennt: Mit einem Lebenslauf vom ehemals suchtkranken Straßkind hin zur Gesundheitswissenschaftlerin M.Sc., Autorin, innovativen Gründerin, erfolgreichen Unternehmerin und professionellen Coachin ist sie krisenerprobt, bringt eine starke Mischung aus Lebenserfahrung und fachlicher Kompetenz mit und kennt bewährte Haltungen und Methoden, um sich und andere im Sinne des hl. Benedikt (mental) stark zu führen. Themen: Umgang mit Ängsten und Krisen in Teams; mentale und körperliche Gesundheit; psychologische Sicherheit; Verantwortung und Grenzen setzen; Umgang mit mental herausfordernden Führungssituationen; Anzeichen und Prävention von Burnout; Routinenbildung.

Termin: 25.09.–27.09. (Fr–So) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Kim Isabell Haas

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13792

Orgelspiel statt Hochseilgarten: Frische Ansätze zur Unternehmensführung

Die Orgel ist das Instrument mit dem langen Atem. Durch ein ausgeklügeltes Windsystem braucht sie nicht Luft zu holen. In der Baukunst dieser Instrumente wird eine hochkomplexe, teils Jahrhunderte alte Technik ergänzt um Computersysteme auf dem Stand von heute. Aber nicht nur das – das Handwerk verbindet sich weiterhin mit Fragen der Musikalität und des Ausdrucks. Technisches Wissen und Instandhaltung braucht es genauso wie die Klangvorstellung und eine Intuition für die Resonanz im Raum, wie er heute gerade ist. Der Organist muss die passenden Register wählen und den richtigen Ton anschlagen. Wie im Firmenalltag Management und Leadership irgendwie zusammenkommen müssen, braucht auch der Organist ein Auge für beides: für das Praktische und für die Vision. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, aus alltäglichen Denkmustern auszubrechen. Die Teilnehmenden erhalten einen Crashkurs Orgelbau, machen neue Erfahrungen und reflektieren unter bisher ungewohnten Metaphern ihren Arbeitsalltag. Dazu gehören eigene Experimente am Orgelspieltisch der großen Klais-Orgel von Münsterschwarzach, der Blick ins Innere des Instruments und angeleitete Austauschrunden zur Reflexion. Konkrete Themen sind der Umgang mit Drucksituationen, Kommunikation und Umgangston, das Zusammenspiel von Improvisation und klaren Strukturen.

Termin: 28.09.–01.10. (Mo–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Wolfgang Sigler OSB

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpf.: 262,– €

Kurs-Nr.: 13608**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 verblassen 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.

5

Termin: 05.10.–07.10. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

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

Erwin Sickinger

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13609**Führen mit Werten**

(Kurausschreibung: siehe Kurs Nr. 13587 vom 04.02.–06.02.)

Termin: 07.10.–09.10. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 400,- € Unterk./Verpf.: 172,- €

Kurs-Nr.: 13610

In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13591 vom 16.03.–18.03.)

Termin: 26.10.–28.10. (Mo–Mi) / 14:00 (!) bis 13:00 Uhr

Leitung: Dr. Michael Stolle, Dr. Brigitte Steinke

Kursgebühr: 400,– € (normal)

270,– € (ermäßigt)

Unterk./Verpfl.: 180,– €

Kurs-Nr.: 13611

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: 18.11.–20.11. (Mi–Fr) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13613

Zielgerichtet handeln durch meditatives Bogenschießen

(Kursausschreibung: siehe Kurs Nr. 13589 vom 23.02.–25.02.)

Termin: 24.11.–26.11. (Di–Do) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Martin Scholz

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

Kurs-Nr.: 13614

Mit Leichtigkeit durch's Leben! Gesundheitscoaching für Führungskräfte

Endlich wieder gesund und erfolgreich sein und mit Leichtigkeit durch Ihr Leben gehen!? – Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre ganzheitliche Gesundheit: Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele wird es Ihnen danken. Trotz oder gerade wegen der langen To-Do-Listen und täglichen Anforderungen. Anhand der Säulen der Gesundheit wie Schlaf & Erholung, Spiritualität & Sinn, Ernährung & Fasten, störungsfreiem Nervensystem, innerer Balance & Seelenhygiene, Bewegung & Sport sowie heilsamen Beziehungen entdecken Sie Ihr Gesundheitspotential. Mit vielen praktischen Übungen, kurzen Inputs und viel Zeit an der frischen Luft mit Bewegung werden Sie in diesen Tagen spirituell und körperlich auftanken und in Ihrer Mitte ankommen. Werfen Sie Ballast ab – körperlich und emotional – und leben Sie ab sofort nach den Prinzipien der ganzheitlichen Gesundheit!

Termin: 07.12.–09.12. (Mo–Mi) / 18:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Melanie Jörg-Kaluza, Michael Kaluza

Kursgebühr: 400,– € Unterk./Verpfl.: 172,– €

„Münsterschwarzacher Sternstunde“

Während der „Münsterschwarzacher Sternstunde“ ist die Klostersternwarte geöffnet. P. Christoph Gerhard OSB und Uwe Schultheiß geben Einblicke. Bei klarem Wetter wird an Teleskopen beobachtet. Bei schlechtem Wetter gibt es eine Einführung zum aktuellen Sternenhimmel.

Die „Münsterschwarzacher Sternstunde“ findet an den folgenden Donnerstagabenden jeweils von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr statt:

30.10.2025 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr
27.11.2025 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr
18.12.2025 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr
22.01.2026 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr
26.02.2026 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr
19.03.2026 (Do) / 19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung: P. Christoph Gerhard OSB, Uwe Schultheiß
Ort: Sternwarte (Parkplatz beim Fair-Handel)
Spende erbeten

Einzelgastaufenthalt ohne Kursanbindung

Das benediktinische Leben, das vom Geist des Gebetes und der Stille durchdrungen ist und daraus seine Klarheit und Kraft schöpft, erleben viele Menschen als wohltuend und inspirierend.

Gerne können Sie bei uns im Gästehaus auch eine persönliche Auszeit nehmen, die Sie frei für sich gestalten können, ohne an einem Kurs teilzunehmen. Je nach Verfügbarkeit von Übernachtungszimmern und für eine maximale Aufenthaltsdauer von 10 Tagen sind Sie herzlich eingeladen als „Einzelgast ohne Kursanbindung“ in der Einfachheit klösterlichen Lebens zur Ruhe zu kommen, Erholung zu finden, eine klarere Sicht auf das eigene Leben zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Fragen Sie dazu bitte per E-Mail
(gh@abtei-muensterschwarzach.de) oder
telefonisch (+49 9324 20 203) im Gästebüro an.

Junges Münsterschwarzach

Junges Münsterschwarzach ist der Oberbegriff für Angebote der Abtei, die sich speziell an junge Erwachsene richten. Junge Mönche und ein Team aus Ehrenamtlichen bieten verschiedene Formate an. Jede:r ist willkommen. Nähere und je aktuelle Informationen finden sich auf Facebook und Instagram unter „Junges Münsterschwarzach“ sowie auf <https://www.junges-muensterschwarzach.de>.

Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit

Der Kurs zum Er-Wachsen und Weiterwachsen zwischen 30 und 45 Jahren

Das Angebot von „Erwachsen auf Kurs – gemeinsam durch die Zeit“ richtet sich an Erwachsene zwischen 30 und 45 Jahren und bietet spirituelle Kurse an. Diese finden statt (1) über die Kar- und Ostertage, (2) zu Pfingsten, (3) zum Jahreswechsel sowie (4) für Familien. Unsere Kurse orientieren sich am benediktinischen Leben und am Tagesrhythmus und Stundengebet der Mönche. Im Sinne von „ora et labora et lege“ (bete und arbeite und lies) und Einander-Dienen übernimmst du als Kursteilnehmende:r Verantwortung für verschiedene 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: **01.04.–06.04.2026 (Mi–Mo); 18:00–15:30 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 240,– € inklusive Unterkunft und Verpflegung
(EZ-Zuschlag 20,– €)

(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: **21.05.–25.05.2026 (Do–Mo); 18:00–12:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,– € inklusive 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: **28.12.2026–01.01.2027 (Mo–Fr); 18:00–13:00 Uhr**

Leitung: EaK-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 220,– € inkl. Unterkunft und Verpflegung
(EZ-Zuschlag 20,– €)

(4) Familienkurs – Familie und Kloster

Lebensgemeinschaften und Lebensformen begegnen sich in den Tagen des Kurses. Gemeinsam wagen, erleben, probieren wir „Neues“ aus, als Elterngruppe, in altersgemäßen Kindergruppen und als große Gemeinschaft. So finden wir neue Freunde und machen Erfahrungen, die zur Quelle der Stärkung im Alltag werden.

Termin: 13.08.–16.08.2026 (Do–So); 16:00–14:00 Uhr

Leitung: Familienkurs-Leitungsteam und Mönche

Kosten: 280,– € pro Familie inklusive Unterkunft und Verpflegung

Weitere Infos auf
www.erwachsen-auf-kurs.de und unter der
Telefonnummer: 09191 1306630.

Rücktritt

Falls du nach der Zusage dennoch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung. Für Bearbeitungskosten berechnen wir:

- bei Absage zwischen 4 Wochen und 3 Tagen vor Kursbeginn 50,– €
- bei Absagen innerhalb der letzten 3 Tage vor Kursbeginn berechnen wir die gesamten Kurskosten.

Der Kursplatz ist auf andere Personen nicht übertragbar.

WER

Hier finden Sie alle Referent:innen:

A **Abel, Irmgard**, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, lebt und arbeitet als Lehrerin in Hildesheim. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich mit benediktinischer Spiritualität im Alltag.

Abel, Peter, geb. 1960, Dr. theol, verheiratet, Diakon, Autor. Als Seelsorger im Bistum Hildesheim tätig. Reiche Erfahrung in Beratung, Aus- und Fortbildung und Kursarbeit. Schwerpunkt: benediktinisches Leben im Alltag.

Alpargın, Melike Nihan, geb. 1980, Dr. phil., Trainerin für Interkulturelle Kompetenz, Sprachlehrerin, Theaterwissenschaftlerin, begeisterte Tänzerin (Tango, Kizomba, Salsa, Zouk) und Coachin für Tänzer.

Amann, Manuela, geb. 1981, Ergotherapeutin; Übungsleiterin für Gewaltfreie Kommunikation (GfK); EmTrace® Mastercoachin; Trainerin für Empathie, emotionale und mimische Intelligenz (Emotional Care Management) (<https://erfolg-durch-empathie.de>).

Amrehn, Katharina, geb. 1983, verheiratet, eine Tochter, Hauswirtschaftsmeisterin, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung, Student of Ikebana.

Auer, Joachim, Lehrbeauftragter der Hochschulen Aalen und Neu-Ulm; Systemischer Coach/Business-Coach und Trainer mit Supervision (IHK Schwaben); Team Management Systems – Akkreditierter Trainer für das TMS-Profil; Trainerausbildung bei der Akademie für Geschäftserfolg/Tübingen; PERSOscreen-Zertifizierung; Ausbildung der Ausbilder nach der Ausbildereignungsprüfung der AEVO; Mitarbeiter- und Führungsverantwortung für Innendienst-/Vertriebsteams; 25 Jahre Erfahrung als Coach und Trainer (<https://power-vom-auer.de>).

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.

Bayer, Axel OSB Cam, Sprachwissenschaftler, Theologe, Yoga- und Meditationslehrer in der Tradition des Himalayan Yoga Institute. Sein Theologiestudium hat er mit einer Diplomarbeit über das reine Gebet des Evagrius Ponticus abgeschlossen. Nach dem Abschluss seiner Ausbildung war er zur Vertiefung seiner spirituellen Erfahrung im Swami Rama Sadhaka Grama in Rishikesh (Indien). Er leitet seit vielen Jahren Yoga- und Meditationsgruppen, Schweigewochen, Seminare im Bereich des Dialogs zwischen Ost und West sowie Kurse zum Hesychasmus und zum Jesusgebet. Seit 2019 unterrichtet er „Christliche Meditationsformen“ im Rahmen des Masterstudiengangs „Meditation und Neurowissenschaften“ an der Universität Udine.

Beez, Thaddäus OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2006, Krankenpfleger und Gärtner.

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 (<https://www.sacralphoto.de>).

Beirer, Georg, Dr. theol., Dipl.-Päd. (Univ.), Moraltheologe, freiberuflich in eigener „Praxis für therapeutische Theologie, pastorale Supervision und geistliche Begleitung“.

Beutel, Helmut, geb. 1940, Studium der Sozialwissenschaft, Psychotherapie und Kriminologie, Psychotherapeut, Coach, Supervisor.

Binder, Hagen, Architekt und Künstler, Lehrtätigkeit im freien Zeichnen an der TU München. Seit 2003 als Architekt und Gestalter intensiv mit der Abtei Münsterschwarzach verbunden. Dies stärkte die Erfahrung, dass jegliches schöpferisches Tun im Umgang mit dem Wahrgekommenen und Erspürten eine spirituelle Dimension hat, das Innere wird im Äußeren sichtbar. Aus dieser Erkenntnis entstand die besondere inhaltliche Konzeption dieses Kurses, der seit 2019 stattfindet.

Birke, Katja, geb. 1972, Dipl.-Kauffrau, MA in Marketing Management, CEO bei Produkt + Markt Marketing Research, Agile Coach, Zertifizierte Anwenderin, Beraterin und Trainerin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Mitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V.

Boehncke, Anna Katharina, Studium der bildenden Kunst, staatl. anerkannte Krankenpflegerin, Studium der Psychologie, Mitarbeiterin in der Klinik für Tumoriobiologie in therapeutischer Arbeit und in Forschung, therapeutische Arbeit für psychosomatische Medizin in der Rhein-Juraklinik, Mitarbeit in der Hochschulambulanz für klinische Psychotherapie und Abschluss als psychologische Psychotherapeutin. Arbeit in eigener Praxis. Anna Boehncke ist Mutter zweier Kinder und verheiratet mit Karl Metzler.

Boor, Hans-Peter, geb. 1947, verheiratet, zwei Kinder, seit vielen Jahren Referent in der Kunst des Ikebana (KIKU-Schule Düsseldorf und IKENOBO-Schule).

Borowski, Christian, geb. 1963, Zertifizierter Trauerbegleiter. Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Im Hauptberuf beim Bayerischen Rundfunk als Referatsleiter u.a. zuständig für die Informationsversorgung der Redaktionen. Ehrenamtlich in der Senioren- und Jugendarbeit tätig.

Borst, Denise, geb. 1981, verheiratet, zwei Töchter, Diplom-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Systemische Management Coachin – Teamcoachin, Trainerin für Kommunikation, Konfliktlösung, Resilienz, Selbstmanagement, Expertin für Emotional Performance Profile.

Brandt, Senta, Dr. rer. soc., Psychologin (M.Sc.); Autorin; Yoga-Lehrerin & Personal Trainerin; Psychoanalytikerin i.A.; Psychologische Beraterin (<https://www.sentabrandt.com>).

Brombierständl, Ursula, Sängerin, Theologin, Konzert- und Theatertätigkeit, Lehrberuf, München.

Bruns, Thomas, geb. 1966, Dipl.-Theol., Pastoralreferent, langjährige Erfahrung in der Gemeindepastoral, seit 2017 in der Schulpastoral tätig, Personenzentrierter Berater (Grundstufe), Hobbyfotograf, Hobbymusiker, Exerzitienerfahrungen: u.a. Fußwallfahrten, ignatianische Exerzitien, Internetexerzitien.

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 (<https://www.meaningandmore.com>).

C **Candolini, Gernot**, geb. 1959, Mag., Labyrinthbauer, Seminarleiter Buchautor und Direktor der evangelischen Montessorischule in Innsbruck.

Ceming, Katharina, DDr., freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Studium der Katholischen Theologie und Germanistik an der Universität Augsburg, Promotionen in Philosophie und Theologie, Habilitation mit einer Studie zur mystischen Theologie in Christentum, Hinduismus und Buddhismus. Autorin zahlreicher Bücher wie „Grenzwertig“, „Sinnerfüllt“, „Lass mal! Mit Meister Eckhart ins Hier und Jetzt“, „Verbotene Evangelien“ u.a. (<https://www.quelle-des-guten-lebens.de>).

Czerepan, Gabriele, Diplomgesangspädagogin. Erfahrung als aktive Opern- und Konzertsängerin. Lehrbeauftragte an den Musikhochschulen Würzburg und Nürnberg. Sie arbeitet daran, Stimmen entwickeln zu helfen und Stimmprobleme zu lösen (besonders mit Laien und Musikstudierenden).

Chemnitz, Thomas, geb. 1963, verheiratet, 2 Töchter. Schauspieler, Trainer für Improvisation. Mitbegründer des Berliner Improvisationstheaters „Die Gorillas“.

D **Deglmann, Volker**, freiberuflicher Musiker wohnend in Köln, studierte in Mannheim, Amsterdam und New York. Die gewonnenen Ideen und Erfahrungen setzt er in verschiedenen Bands, vom Duo bis zur Big Band, um. Seit 2017 ist Volker Deglmann Dozent an der Hochschule für Musik Saar (<https://www.volkerdeglmann.de>).

Dufner, Meinrad OSB, geb. 1946, Ordenseintritt 1966, Priester, Künstler, Seelsorger, Buchautor, Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus der Abtei Münsterschwarzach.

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.

Eckrich, Martina, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Bildungsreferentin, psychotherapeutische und Geistliche Begleiterin mit eigener Praxis (HPG), Bibliodramaleiterin.

F **Fabini, Eva**, Kirchenmusikerin und erfahrene Musikpädagogin.
Fischer Daniel, freier Wissenschaftsjournalist für Astronomie und Raumfahrt. In seinem Astronomie-Blog „Skyweek“ berichtet er reich bebildert über neue Erkenntnisse und wissenschaftliche Debatten.

Frank, Berit, M.Sc. Psychologie mit Schwerpunkt Positive Psychologie; freiberufliche Systemische Coachin, Trainerin und Psychologische Beraterin; Notfallseelsorge und Einsatzkräftenachsorge im Rettungsdienst; Lehrtätigkeit an diversen Hochschulen; Verhaltenstherapeutin nach HPG i.A. (<https://www.linkedin.com/in/berit-frank2024>).

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.

Gerhard, Christoph OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1987, Priester, Geschäftsführer der Vier-Türme GmbH, Klosterverwalter, Einzelbegleitung, Kursarbeit.

Grabowski, Angela, geb. 1968, Unternehmerin, Seminare/Begleitung, SINN-Lehre nach Viktor E. Frankl – Logotherapeutin/ DGLE®, Persönlichkeits-/SELBST-Entwicklung, Transgenerationale Weitergabe von Trauma/„Kriegserbe“, SINN-therapeutisches Coaching.

Grasegger, Susanne, geb. 1979, zertifizierte Logotherapeutin DGLE®; Dozentin am Süddeutschen Institut für Logotherapie & Existenzanalyse; Beratung und Begleitung in persönlichen (Lebens-)Krisen und Umbruchssituationen, in Phasen körperlich-seelischer Erschöpfung und bei empfundener Sinn-Leere; begleitete Biografie-Arbeit und Unterstützung bei Prozessen der Persönlichkeitsentwicklung (<https://www.sinn-spuren.de>).

Grote, Lukas OSB, geb. 2001, Ordenseintritt 2022; zurzeit im Studium der Katholischen Theologie.

Grün, Anselm OSB, geb. 1945, Ordenseintritt 1964, Priester, Dr. theol., Geistlicher Begleiter im Recollectio-Haus, Schriftsteller, Vortrags- und Kurstätigkeit im In- und Ausland.

Günther, Teresa, geb. 1964, Buchhändlerin, Töpferin.

H **Haas, Kim Isabell**, geb. 1987, Gesundheits- und Bewegungswissenschaftlerin, Zertifizierte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin, Unternehmensberaterin für Kommunikation und HR-Prozessoptimierung, Referentin für Stressmanagement und Gesundheit (<https://mindset-fitness.de>).

Hannen, Sr. Francesca OP, seit 1983 Missions-Dominikanerin, Erzieherin und Sozialpädagogin, begleitet junge Geflüchtete bei ihrer Berufsausbildung, Geistliche Begleiterin, Bibliodrama- und Bibliologausbildung, Bildungs- und Seminartätigkeit u.a. in interkulturellen und interreligiösen Kontexten, lebt als Missions-Dominikanerin in der „JETZT-Gemeinschaft“ in München.

Hartwig, Karin, geb. 1968, Sozialpädagogin, Therapeutin für „Konzentrierte Bewegungstherapie“ (KBT), Sozialtherapeutisches Rollenspiel (ASIS) (<https://www.karin-hartwig.de>).

Heckel, Noach OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 2002, Priester, Dr. iur. utr., Dr. iur. can., Prof. für Kirchenrecht an der Theologischen Fakultät Trier, seit 1999 auf dem kontemplativen Weg.

Heeß, Alessa, geb. 1994 in Waiblingen, Studium B.A. Angewandte Freizeitwissenschaft, M.Sc. Nachhaltige Regional- & Destinationsentwicklung in Innsbruck, Zertifizierte Erlebnispädagogin nach ZQ Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt Wandern, wohnhaft in Tirol und hauptberuflich tätig in der nachhaltigen Tourismusentwicklung.

Heil, Jan Nepomuk OSB, geb. 1994, wuchs in Oberursel (Taunus) auf. Bevor er 2019 ins Kloster eintrat, studierte er Security and Safety Engineering in Furtwangen. In der Abtei Münsterschwarzach ist er im Baubüro tätig und für die Betreuung und Koordinierung der Baustellen und Handwerksbetriebe mitverantwortlich. Außerdem wirkt er in der Jugendarbeit mit.

Hergenröder, David OSB, geb. 1976, Ordenseintritt 2000, Verlagskaufmann, Betriebswirt für Sozialwesen, Zertifizierter Trainer für Archetypal Movement Work® (AMW), mehrere Jahre Erfahrung im Personalbüro, seit 2010 Subprior und seit 2022 Gästehausleiter der Abtei Münsterschwarzach.

Herold, Pascal OSB, geb. 1964, Ordenseintritt 1991, Priester, 1999–2002 Missionar in Tansania, war bis 2025 Prior der Abtei Münsterschwarzach; Einzelbegleitung, Kursarbeit.

Heß, Sina, geb. 1992, verheiratet, seit über 15 Jahren Referentenerfahrung im Bereich Yoga/Meditation/Bewegung. Zertifizierte Yoga-Lehrerin, Meditationsleiterin, Kinder-Yoga-Leiterin, Lach-Yoga-Leiterin, jahrelange Kurserfahrung im Bereich Achtsamkeit, Spiritualität, Atemtechniken und ganzheitlichen Lebensfragen/Lebenssinn.

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://www.benedikthesse.com>).

Heußner, Andrea, geb. 1975, Dipl.-Sozialpädagogin, evangelische Diakonin, Kirchenrätin, Anleiterin für christliche Meditation, Lehrerin für Körpersprache und Gebärdenspiel.

Heyes, Zacharias OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 2000, Priester, Seelsorger, Autor, Künstler, Geistlicher Begleiter im Gästehaus, Kurstätigkeit.

Holzmann, Carola, geb. 1954, Dipl.-Religionspädagogin, Geistliche Mentorin für pastorale Dienste, Supervisorin (DGSv), Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse. Oblatenrektorin der Abtei Münsterschwarzach.

Hüttemeister, Susanne, Prof. Dr., Leiterin des Zeiss-Planetariums und Dozentin am Astronomischen Institut der Ruhr-Universität Bochum.

I **Ilnicki, Anja**, geb. 1989, Psychologin (M.Sc.), Lehrbeauftragte an der Leibniz Universität, Zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MSBR) und Achtsames Selbstmitgefühl (MSC).

J **Jäger, Eva Maria**, Prof. Dr., Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Tübingen (Verhaltenstherapie), Qigong-Lehrerin (ASS), Lehrbeauftragte an Universität und Hochschule (<https://www.evamariajaeger.de>).

Jarosch, Linda, geb. 1947, Familienfrau, selbständige Bildungsreferentin, Autorin.

Jeske, Eva-Maria, geb. 1958, verheiratet, eine Tochter; Krankenschwester, Hebamme; Christliche Psychotherapie IGNIS – Akademie für Christliche Psychologie, Kitzingen; Heilpraktikerin ausschließlich auf dem Gebiet der Psychotherapie, praktizierend seit 1998.

Jörg-Kaluza, Melanie, verheiratet, Theologin, Pastoralreferentin und Diözesanrichterin bei der Diözese Würzburg sowie Coach und DISG-Trainerin (<https://www.melaniejoergkaluza.de>).

Juling, Daniel, geb. 1969, Maschinenbauingenieur, Coach, Trainer, Speaker, Vordenker in der Nutzung von „Nichtwissen“ (<https://daniel-juling.com>).

K **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 (<https://rhoen-chiropraxis.de>).

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.

Kandler-Schmitt, Barbara, geb. 1965, Apothekerin und Gesundheitsredakteurin mit den Schwerpunkten Prävention und Ernährungsberatung. Zusatzausbildungen in geistlicher Begleitung, Meditationsanleitung und zur Wortgottesdienstleiterin.

Karwath, Matthias, geb. 1963, kath. Priester, Exerzitien- und Meditationsbegleiter, Gestalttherapeut (<https://www.innenansichten.bistum-wuerzburg.de>).

Keil, Anke, geb. 1981, Sozialarbeiterin, Theologin, Trauerbegleiterin für Erwachsene und Familientrauerbegleiterin, Autorin und Schreibtherapeutin (IEK).

Keller, Petra, geb. 1971, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestalt-pädagogin (IGB), Coach für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe, freiberuflich tätig als Coach und Trainerin rund um Stressbewältigung und psychosoziale Gesundheit (<https://www.puresleben-coaching.de>).

Kemmerer, Frank, geb. 1980, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Familientherapeut, Positiver Psychotherapeut, Life Coach, systemischer Supervisor, tätig im Arbeitsfeld Erziehungsberatung, Fortbildungen für Fachkräfte der Jugendhilfe im Bereich Suizidprävention.

Kissel, Ann-Kathrin, geb. 1984, Dipl.-Kauffrau, Business Coachin & Mentaltrainerin, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), langjährige Managerfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen (<https://kunstdeswandels.de>).

Klöckner, Stefan, geb. 1958, Dr. theol., Professor i.R., KMD, Studium der Musik, Musikwissenschaft und katholischen Theologie in Essen, Wien, Münster und Tübingen. 1992–1999 Leiter des Amtes für Kirchenmusik (Diözesanmusikdirektor) Rottenburg-Stuttgart. 1999–2025 Professor für Gregorianik und Liturgik (seit 2009 Musikwissenschaft/Geschichte der Kirchenmusik) an der Folkwang Universität der Künste Essen.

Koenn, Sarah, Masterabschluss in Arbeits- und Organisationspsychologie an der Bergischen Universität Wuppertal. Über 10-jährige Erfahrung im Automobilmanagement, davon in leitender Position im Bereich Personalentwicklung mit Spezialisierung auf Führungskräfteentwicklung und Eignungsdiagnostik. Seit 4 Jahren erfolgreich selbstständig mit „Koenn Coaching“, Schwerpunkte: Positive Psychologie und individuelle Persönlichkeitsentwicklung (<https://www.koenn-coaching.com>).

Kolb, Martina, Dr. rer. nat., Mediatorin und systemische Coachin; arbeitet mit großer Freude an „Zwischenmenschlichen Geschichten“: Sie unterstützt Menschen und Teams dabei, klar und wertschätzend zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und ihre Zusammenarbeit so zu gestalten, dass sie gut funktioniert. Die gebürtige Rosenheimerin lebt in Berlin (<http://www.martina-kolb.de>).

Korber, Tessa, geb. 1966, Dr. phil., Studium der Germanistik und Geschichte, seit 1998 freie Schriftstellerin, seit 2015 Kursleiterin für Kreatives Schreiben. Über 30 Bücher unter ihrem Namen oder Pseudonym. Ihre aktuellen Romane erscheinen im DuMont-Verlag.

Körner, Gero, als Botschafter der Klang-Kultur vermittelt der Pianist Gero Körner mit Stilgefühl und Taktbewusstsein zwischen den musikalischen Welten. Er ist ein gefragter Sideman und Gast-Solist für renommierte Künstler aller musikalischen Disziplinen. Seit 2010 ist er Lehrbeauftragter für Klavier an der Folkwang Universität der Künste Essen (<https://www.gerokoerner.com>).

Kunkel, Angelika, Diözesanseniorenselbstseelsorgerin, Gemeindereferentin, geistliche Begleitung, systemische Moderation; verheiratet, 2 erwachsene Kinder.

Kunz, Yvonne, systemische Therapeutin, Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin und Supervisorin für Positive Psychologie, Weiterbildungen zum

„Lernziel Wohlbefinden – Schulfach Glück“, Achtsamkeits-trainerin, Entspannungspädagogin, systemische Famili-en- und Organisationsaufstellung, ehemalige Studienrätin (<https://www.werden-im-jetzt.de>).

L Leipnitz, Jana, geb. 1972, Dipl.-Kulturpädagogin, zertifizierte Trauerbegleiterin und ausgebildete künsttherapeutische Prak-tikerin.

Levenig-Erkens, Elisabeth, war viele Jahre als Sozialpädagogin und Eheberaterin tätig. Nach Ende der Berufstätigkeit zahlrei-che Aus- und Weiterbildungen, u.a. bei Dr. Gabriele Wosien, Friedel Kloke-Eibl, Nanni Kloke, Hilda-Maria Lander und Martin Scheiwiller.

M Maisch, Yvonne, geb. 1977, verheiratet, drei Kinder; Berater, Mentor und Speaker für INSPIRATIONAL LEADERSHIP durch INNER WORK. Geschäftsführerin von MY SOURCE© und der MAISCH+LANG GbR, BHI© Trusted Partner, Senior Partner 360 Weitblick GmbH, Vorstand des DBVB (Deutscher Bundesver-band für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.).

Martin, Julia, geb. 1991, Studium der Soziologie und Kommuni-kationswissenschaft in Bamberg, ausgebildete Journalistin mit Schwerpunkt Online/Social Media, war bis 2025 verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit der Abtei Münsterschwarzach.

Mebdouhi, Simone, Studium der Gesundheitspsychologie und Medizinpädagogik; Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Iserlohn; Lehrbeauftragte. Ihr Ansatz verbindet Positive Psychologie mit modernen Coachingme-thoden und einem feinen Gespür für heilsame Prozesse der Veränderung (<https://red-coach.de>).

Meier, Bernd, geb. 1954, Dipl.-Ing.; fasziniert von frühen Hochkulturen, deshalb seit der Schulzeit Beschäftigung mit Archäologie und alter Geschichte, insbesondere der Reiche im Nahen Osten.

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 Bewegungsintelligenz. Er ist verheiratet mit Anna Katharina Boehncke.

Möhler, Frank OSB, geb. 1967, Priester, Tätigkeit als Pfarrer, Ordenseintritt 2007, Geistlicher Begleiter, Novizenmeister, Ansprechpartner für Klosterinteressenten, Lehrer für Körpersprache und Gebärdenspiel.

Moritz, Klaus-Dieter, geb. 1961, Feldenkraislehrer, seit 2004 Kurstätigkeit in Körperarbeit und Kontemplation (<https://www.feldenkrais-meditation.de>).

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.

Müller-Kaler, Annette, Sportlehrerin.

N Niehaus, Ursula, geb. 1967, Personalentwicklerin (M.A.), Dipl.-Sozialpädagogin, Autorin, freiberufliche systemische Coachin in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfteentwicklung und Karrierecoaching, Tätigkeit in der Jugendberufshilfe (<https://www.niehaus-trust-consulting.de/>).

O **Obenauer, Andreas**, geb. 1968, Dr. theol., evangelischer Pfarrer.

Obenauer, Silke-Luca, geb. 1975, Dr. theol., evangelische Pfarrerin, Oblatin der Abtei Münsterschwarzach, Geistliche Begleiterin.

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.

Ohs, Kilian OSB, geb. 1986, Klostereintritt 2017, Ausbildung zum Bäcker, Studium der Theologie, Ausbildung zum Kranken- und Altenpfleger, arbeitet in der klösterlichen Krankenstation, Mitarbeit bei „Junges Münsterschwarzach“.

Oppermann, Kerstin, Dipl.-Päd., verheiratet, 3 Kinder, approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche (in eigener Praxis tätig), Logotherapeutin, Zertifizierte Trainerin für Archetypal Movement Work® (AMW), Weiterbildungen in EMDR, Hypnose, PMR, PCIT, Soziales Kompetenztraining, Kinesiologie (Touch for Health, Brain Gym).

Otto, Joanna Maria, Dr. rer. nat., Neurobiologin, ehemalige Nonne im Dominikanerorden, Lehrerin für F.M.-Alexandertechnik, Autorin und Dozentin.

P **Paul, Christin**, geb. 1958, Dipl.-Psychologin (Uni), Dipl.-Finanzwirtin (FH); als Beraterin/Trainerin/Coachin in Großunternehmen und Verwaltungen, die letzten 10 Jahre mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit (<https://www.schanze-paul.de>).

Peña, Ángela, geb. 1955, Kontemplationslehrerin (Willigis Jäger), Handauflegen (Anne Höfler) und Transpersonale Prozessarbeit (Richard Stiegler).

Petrat, Nils, geb. 1980, Dr. theol., Priester des Erzbistums Paderborn, war nach Studium von Theologie und Kirchenrecht in Münster, Rom und Paderborn viele Jahre als Studierendenzfarrer und Dom-Seelsorger in Paderborn tätig. Danach wirkte er als Geistlicher Begleiter im Projekt „Zukunftswerkstatt“ der Jesuiten auf dem Campus St. Georgen in Frankfurt mit. Derzeit ist er als Pfarrer in Herne im Ruhrgebiet aktiv. Neben der Pfarrei-Arbeit engagiert er sich in der kirchlichen Medienarbeit (Pro Sieben „Motz-Mobil“) und als Autor spiritueller Bücher.

Philipp, Thomas, geb. 1965, Theologe, psychotherapeutische Weiterbildung, Jugend- und Studierendenseelsorger, Schriftsteller.

Plank, Werner, Dr. rer. nat., Mathematiker, langjährige Führungskraft im Bankwesen, Trainer für Improvisationstheater, Jugend- und Erwachsenenarbeit, Fußballtrainer, München.

Popa, Anita, verheiratet, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGS).

Renner, Sabine, geb. 1980, Organisationspsychologin (M.Sc.) und Diplom-Betriebswirtin, zertifizierte Beraterin und Trainerin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), zertifizierte Coachin mit den Schwerpunkten (Selbst-)Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Promovierende im Fachbereich Psychologie der Universität Marburg mit Forschungsschwerpunkt psychologische Ressourcen. Langjährige Konzern- und Führungserfahrung (<https://www.sabine-renner.com>).

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 (<https://t-reuter.com>).

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).

Ritter, Joseph OSB, geb. 1980, Ordenseintritt 2022, Studium der Volkswirtschaft, Geschichte und Pflanzenheilkunde; zurzeit in Ausbildung zum Heilpraktiker.

Ruffing, Andreas, geb. 1959, Dr. theol., verheiratet, zwei erwachsene Söhne, Referatsleiter Diakonische Pastoral in der Abteilung Seelsorge des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Referent für Männerarbeit und Bibelpastoral.

Rumpel, Arnold, geb. 1963, verheiratet, drei Kinder, Handwerksmeister, Dipl. Gestalter im Handwerk und Leiter der Metallwerkstatt der Abtei Münsterschwarzach.

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.

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).

Sauer, Abraham OSB, geb. 1971, Ordenseintritt 1997, gelarter 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.

Schleicher, Johannes, geb. 1955, Dipl.-Theol., war von 1984–2004 Pastoralreferent, von 2004–2009 leitete er das Offene Kloster Abbaye de Fontaine-André in CH-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. Er ist Autor mehrerer Bücher, u.a. von „Mittmensch Gott. Mystische Spiritualität für heute“ und „Himmel zu verschenken. Mit Mystikerinnen und Mystikern durch das Jahr“, beide im Vier-Türme-Verlag.

Schlesinger, Andreas, geb. 1969, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, Chefarzt in einer Klinik für Innere Medizin in Köln und selbstständiger Berater bei Docvelopment – Beratung und Coaching für eine individuelle Karriereplanung in Medizin.

Schlier, Jutta, geb. 1958, verheiratet, ein Sohn, Theologiestudium, Gemeindereferentin bis 2012, Ausbildung zur Exerzitienbegleiterin, Geistliche Begleitung, Ausbildung in der Telefonseelsorge, ab 2013 freischaffende Künstlerin und Exerzitienbegleiterin, Kunst, Exerzitien, Meditation und meditatives Malen bundesweit in Bildungshäusern und Klöstern (<https://www.jutta-schlier.de>).

Schmalzl, Klaus, geb. 1960, Ehe-, Familien- und Lebensberater, langjährige Erfahrung in der Begleitung von Paaren, seit 30 Jahren verheiratet, drei erwachsene Kinder.

Schmalzl, Renate, geb. 1963, Kommunikationstrainerin, Aqua-Fitness-Constructor, verheiratet, drei erwachsene Kinder.

Schmelter, Denis, Dr. theol., Fundamentaltheologe und Religionsphilosoph, Zertifizierter Anwender und Berater der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Mitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V., Bildungsreferent der Abtei Münsterschwarzach.

Schmidt, Joël OSB, S.L.L, Dipl.-Theol., Dipl.-Musikl., künstl. Ausbildung Gesang. Vor seinem Klostereintritt als Opern- und Opernchorsänger sowie als Chorleiter tätig. Promoviert am Päpstlichen Liturgischen Institut der Benediktinerhochschule Sant’Anselmo in Rom über die Theologie des gregorianischen

Gesangs. Erster Kantor und Musikbibliothekar der Abtei Müns-terschwarzach.

Schnaitt, Melchior OSB, geb. 1974, Ordenseintritt 2008, Diakon, Geistlicher Begleiter, Schulseelsorger.

Schneider, Irene, Dipl.-Theol., Gestalttherapeutin (IGW), Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen (MLI), freiberuflich tätig als Seminarleiterin und in der Einzelbegleitung; teilzeitangestellt als Begleiterin für Ordensfrauen in der letzten Lebensphase; mir macht es große Freude, Menschen zu unterstützen, ihre eigene Lebendigkeit und Einmaligkeit, Kraft und Tiefe zu leben – durch Selbstliebe und Verbundenheit, Achtsamkeit und Klarheit, Wissen und neue Zusammenhänge (<http://irene-schneider.eu>).

Schneider, Wolf, geb. 1952, Studium der Philosophie in München, dann buddhistischer Mönch in Thailand; 1985 bis 2015 Herausgeber der spirituellen Zeitschrift „Connection“; Leiter von Retreats und Seminaren seit 1980; heute v.a. Autor, Pädagoge und Humorcoach (<https://bachelor-of-being.de>; <http://bewusstseinserheiterung.info>).

Scholz, Martin, geb. 1965, verheiratet, Diplom-Ingenieur, Personalberater, Psychologischer Berater, Oblate der Benediktinerabtei Kornelimünster, Bogenschütze (<https://bogenschiessen-im-kloster.de>).

Schrott, Simon OSB, geb. 1984, Dr. theol., Priester, Ordenseintritt 2021, Gesprächsseelsorge, Mitarbeit im Gästehaus.

Schugt, Andreas OSB, geb. 1957, Ordenseintritt 1982, Lic. Theol., Priesterweihe 1989, Geistlicher Begleiter (IMS), Ausbildung christlich-initiatische Wegbegleitung am Benediktshof, Münster.

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.

Schumacher, Suse, geb. 1964, Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierte systemische Coachin der Positiven Psychologie (DGPP Berlin), Psychodramatikerin und Naturcoachin; Buchautorin (zuletzt: „Die Psychologie des Waldes“); sie arbeitet und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Seethaler, Karin, geb. 1962, Exerzitien- und Meditationsbegleiterin, Caritastheologin (M.A.), Autorin spiritueller Bücher (<https://www.karin-seethaler-wendepunkte.com>).

Seubold, Günter, Prof. Dr. phil. habil., Philosoph, Studium der Philosophie, Germanistik und Katholischen Theologie in Würzburg, Frankfurt, Heidelberg und Berlin; mehrere Stipendien und Auslandsaufenthalte; Wiss. Mitarbeiter an den Universitäten Würzburg, Bamberg, Bonn und Sendai (Japan); 1995 Privatdozent, 2001 Apl. Professor für Philosophie an der Universität Bonn; Gastdozent an den Universitäten Lodz (2004) und Wrocław/Breslau (2005); von 2006 bis 2020 Professor für Philosophie und Kunsttheorie an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter/Bonn (www.seubold.de).

Sickinger, Erwin, geb. 1961, verheiratet, drei Kinder, Dipl.-Theol., Coach, Sprech- und Kommunikationspädagoge, Weiterbildung in TZI, Psychodrama, Herzensgebet. Kommunikationstrainer, Geschäftsführer in eigener Unternehmensberatung, Buchautor.

Sieber, Desiree, Assistant to CPO; befasst sich seit mehreren Jahren mit der Anwendung von Prinzipien der Benediktinischen Lebenskunst im Kontext von „Good Leadership“-Ansätzen, Kommunikationsmethoden und Psychologie; musik- und tanzbegeistert, tanzt seit 2014 verschiedene Tanzstile: Solo- bzw. Formationstanz (Afro Dance, Breakdance, Hip-Hop, House), Paartanz (Standard, Latein), Tanztheater.

Siepen, Robert, geb. 1959, 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.

Sigler, Wolfgang OSB, geb. 1987, Dipl.-Jur., Mag. Theol., Ordenseintritt 2015, Priesterweihe 2024. Er leitet den Vier-Türme-Verlag, ist einer der Organisten der Abtei und koordiniert die Angebote von „Junges Münsterschwarzach“.

Simma, Christoph, geb. 1966, verheiratet, drei erwachsene Kinder, Diplompädagoge, Selbstständiger Fotograf, seit 1990 Praxis in Kontemplation, begleitet in Schule und Erwachsenenbildung Menschen auf dem Weg zu einem achtsamen Leben im Alltag (<https://www.christophsimma.at>).

Steinhauer, Jörg, geb. 1967, verheiratet, vier Kinder, Holzbildhauermeister, Tischlermeister, seit 2005 freiberuflich, pädagogische Projekte und Kurstätigkeit.

Steinke, Birgit, geb. 1972, ein erwachsener Sohn, Historikerin, verschiedene Veröffentlichungen zum Thema „Hamburger und Norddeutscher Regionalgeschichte“, ehrenamtliche Sterbebegleiterin, Trauerbegleiterin, Dozentin für die Themen „Sterben, Tod und Trauer“ (www.birgit-steinke.de).

Steinke, Brigitte, selbständige Projekt- und Prozessberaterin im Setting „Gesunde Hochschule“. Zuvor war sie als Referentin im Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse (TK) tätig und dort inhaltlich u.a. mit dem Thema „Gesunde Führung“ befasst. Seit vielen Jahren begleitet und berät sie Hochschulen in gesundheitsförderlichen Projekten.

Stolle, Michael, Dr. phil, Historiker, verheiratet, 3 Kinder, leitet das House of Competence (HoC) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT); Weiterbildungen in Positiver Psychologie, Change Management und Bildungsinnovation; Kursleiter an Hochschulen und anderen Bildungseinrichtungen zu den Themen „Führen“, „Verändern“, „Mut zum Handeln“.

Strunk, Sr. Josefa SSND, geb. 1964, Dr. med., Ordenseintritt 2001, Ausbildung zur Geistlichen Begleitung (IMS), Exerzitienleitung (Ruach), Bibliolog (BNI), Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss (Dr. Eder), Geistliche Begleiterin im Recollectio-Haus der Abtei Münsterschwarzach.

T **Tonn, Klaus Motoki**, geb 1973, Jurist, Achtsamkeitstrainer (Search Inside Yourself), Time to Think Facilitator und Agenturgründer, Autor („Ikigai – das Geheimnis der kleinen Dinge“) und Berater von Firmen und Unternehmen der Sozialwirtschaft, Familievater, Sohn einer japanischen Mutter.

Trautner, Dominikus OSB, ist seit 1978 Benediktiner in Münsterschwarzach. Studium der Theologie und Kirchenmusik. Priesterweihe 1985. Abteiorganist. Zahlreiche CD-Einspielungen. Seit 25 Jahren Lehraufträge für Kirchenmusik an den Musikhochschulen Würzburg und Frankfurt.

Tröster, Christian, Autor, Journalist und Kontemplationslehrer. Er lebt in Hamburg. Zuletzt ist von ihm das Buch „Die Frage nach dem Ich. Kontemplation vertiefen“ erschienen (Vier Türme Verlag, 2024).

U **Uhl, Markus**, geb. 1978, Dr. phil., Studium der Kirchenmusik, Orgel und Orgelimprovisation sowie Musikwissenschaft und Philosophie; Lehrbeauftragter an den Hochschulen in Stuttgart, Weimar und Heidelberg (Orgelimprovisation, Orgelliteratur, Gregorianik, Hymnologie, Deutscher Liturgiegesang und Liturgisches Singen).

Ursprung, Monika, geb. 1959, verheiratet, zwei Kinder, Dipl.-Kommunikationsdesignerin, Kunsttherapeutin (DFKGT).

V **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.

von Riewel, Sabine, geb. 1976, verheiratet, Dipl.-Kommunikationsdesignerin und M.A. Kunsttherapeutin (DFKGT).

Veith, Stephan OSB, geb. 1959, Ordenseintritt 1981, Geistlicher Begleiter, Aufgaben in der Klosterverwaltung Münsterschwarzach.

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 (<https://www.constellaris.de>).

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.

Wagener, Willibrord OSB, geb. 1977, Ordenseintritt 2021, Studium der Betriebswirtschaft und Tätigkeit im luxemburgischen Staatsdienst; zurzeit Mitarbeiter bei „Buch und Kunst im Klosterhof“.

Walter, Thomas, geb 1954, Pfarrer i.R., Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., Geistlicher Begleiter, Exerzitienleiter.

Wehrli, Bettina, geb. 1965, vielfältige Bildhauer- und Kunstausbildungen u.a. in Zürich und Genf.

Weiβ, Alois-Maria OSB, geb. 1962, Ordenseintritt 1983, Ausbildung als Maler und Lackierer, Malermeister, und seit Juli 2018 Klosterpförtner der Abtei.

Wilde, Mauritius OSB, Dr. theol., Klostereintritt 1985, Priester, nach einer Zeit als Erzieher am Egbert-Gymnasium, Jugendarbeit und Leiter des Vier-Türme-Verlags, internationale Erfahrung als Prior in Schuyler, USA, und von 2016–2024 Prior in Sant'Anselmo in Rom, Dozent für Spirituelle Theologie am dortigen Atenäum, Blogger, Autor, Exerzitienmeister.

Winkler, Werner, geb. 1964, Ausbildung zum Schriftenmaler (Werbetypograf), Spezialisierung auf Schriftgestaltung, freier Berater und Trainer, Dozent für lösungsorientierte Gesprächsführung und Persönlichkeitspsychologie, Dozent in Waiblingen.

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).

Wu, Hsin-Ju, geb 1968, Dr. theol., Verlegerin und Übersetzerin deutscher spiritueller Bücher, lebt in Taipeh in Taiwan, Studium der Volkswirtschaft in Marburg, Kursarbeit in der Presbyteriaischen Kirche in Taiwan.

Yalcin, Fatima, geb. 1991, Restaurantfachfrau, Industriekauffrau, Yogalehrerin (500 h AYA Zertifiziert), Inhaberin von „Faszination Yoga“ (<https://www.faszinationyoga.de>).

Zenetti, Carola, geb. 1955, staatlich geprüfte Musiklehrerin, Heilpraktikerin/Homöopathin, ausgebildete Seminarleiterin für die Musicosophia-Hörmethode.

Zimmerer, Georg, geb. 1980, Dipl.-Theol., Dipl.-Soziologe, Pastoralreferent, freiberuflicher Coach und Seminarleiter. Verheiratet, Vater zweier Töchter.

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:

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

Leitung: Br. David Hergenröder OSB

Bildungsreferent: Dr. Denis Schmelter

Organisatorische Leitung: Anita Zeitler

Stellvertretung: Renate Then

Gästehaus-Empfang: Theresia Angly

Ina Schweigerdt

Telefonzeiten

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr

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

Anmeldung

Wir bitten um **schriftliche** Kursanmeldung online, per E-Mail, Fax oder Brief. Nutzen Sie dazu unsere Homepage oder die Anmeldeformulare am Schluss des Kursprogramms. Bitte geben Sie Ihre vollständige postalische Anschrift und Ihre E-Mail-Adresse gut lesbar an. **Telefonische Kursanmeldungen sind nicht möglich!**

Einzelgäste ohne Kursanbindung melden sich bitte per E-Mail oder telefonisch im Gästebüro an.

Modus der Anmeldebestätigung

Ihre schriftliche Anmeldung ist angenommen, wenn Sie von uns eine Teilnahmezusage erhalten. Voraussichtlich Anfang Dezember 2025 verschicken wir die Kurszusagen für das Jahr 2026. **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
-

Anreise

Wir empfangen unsere Kursgäste am ersten Kurstag zwischen **14:00 und 17:00 Uhr**. In der Regel steht Ihnen Ihr Zimmer am Anreisetag ab **15:00 Uhr** zur Verfügung. Die Einteilung der Zimmer behalten wir uns vor. Sollten Sie sich am Anreisetag verspätet, rufen Sie bitte nach 16:00 Uhr unsere

Notfallnummer **+49 9324 20 613** an, um die Schlüsselübergabe zu besprechen. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Schlüsselbox zu nutzen – bitte geben Sie an, wenn Sie davon Gebrauch machen möchten.

Abreise

Wir bitten Sie, am Abreisetag das Zimmer **bis 09:00 Uhr** zu räumen. **Sonntags** genügt es, wenn Sie das Zimmer **bis 14:00 Uhr** räumen.

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 mit Dusche und WC: 90,00 €

Doppelzimmer mit Dusche und WC: 174,00 €

Bei halbtägiger Mitarbeit Preisnachlass von 12,00 €
Schüler, Studierende, Azubis, Arbeitslose: 55,00 €

Bei Vergünstigung des Tagessatzes bitten wir Sie, Ihren entsprechenden Nachweis vorzulegen.

Für eine einzelne Übernachtung veranschlagen wir zusätzlich 15,00 €.

Tagungspauschale

Für Gastgruppen in unserem Haus berechnen wir eine Tagungsraumpauschale von **90,00 €** pro Tag, für nicht-kirchliche Gruppen **100,00 €** (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.

Räumlichkeiten

Haus Scholastika

- 4 Seminarräume
- 2 Gruppenräume für 20 bzw. 10 Personen
- 2 Speisesäle

Haus Benedikt

- 3 Seminarräume
- 3 Speisesäle
- 1 Gebetsraum

Technische Ausstattung

- Beamer
 - 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

Haus 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 jeweils sowohl vegetarische als auch Vollkost enthalten. Die Nahrungsmittel stammen zum größten Teil aus unseren klostereigenen Betrieben: Metzgerei, Bäckerei, Landwirtschaft und Gärtnerei. Auf Wunsch erhalten Sie auch vegane, glutenfreie und laktosefreie Kost. **Dies bitte bereits bei der Anmeldung durchgeben!** Für nicht eingenommene Mahlzeiten im Rahmen der Kursvollpension erstatzen wir kein Geld zurück.

Essenszeiten

Frühstück: 07:30 Uhr bis 08:30 Uhr
Mittagessen: 12:20 Uhr (sonntags 12:10 Uhr)
Kaffee: 14:00 Uhr bis 16:00 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 108

AB: Würzburg – Münsterschwarzach

mit der Buslinie 110

AB: Kitzingen – Münsterschwarzach

Bitte nutzen Sie auch die **Auskunft der OVF**:

Tel.: +49 931 352890

Internet: <https://www.dbregiobus-bayern.de>

Taxi Kitzingen

Tel.: +49 151 66 23 44 55

Auswahl von Kursleiter:innen

Die Auswahl der Referent:innen, die an unserem Kursprogramm mitwirken, trifft in Absprache mit dem Kuratorium des Gästehauses ausschließlich der Bildungsreferent der Abtei Münsterschwarzach, Dr. Denis Schmelter. Initiative Bewerbungen als Referent:in sowie unaufgeforderte Zusendungen von Seminarangeboten etc. sind **nicht** erwünscht und werden nicht beantwortet.

Aufnahme externer Beleggruppen

Das Gästehaus ist offen für Seminare 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. Anfragen zur Möglichkeit der Durchführung von Veranstaltungen externer Beleggruppen im Jahr 2027 sind frühestens **ab Januar 2026** an die Organisatorische Leiterin des Gästehauses, Frau Anita Zeitler zu richten.

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 u.a. zur Verfügung:

P. Deocar Engelhard OSB
Br. Jakobus Geiger OSB
P. Zacharias Heyes OSB
P. Daniel Klüsche OSB
P. Udo Küpper OSB
P. Anastasius Reiser OSB
Br. Joseph Ritter OSB
P. Simon Schrott OSB
P. Andreas Schugt OSB

Anfragen und **rechtzeitige** Anmeldung im Gästebüro der Abtei.

Gottesdienstzeiten in der Abteikirche

	Mo.–Fr.	Sa.	So. + Feiertage
Vigil & Laudes	05:00 Uhr	06:00 Uhr	06:00 Uhr
Konventamt	06:30 Uhr	07:15 Uhr	09:00 Uhr
Mittagshore	12:00 Uhr	12:00 Uhr	11:45 Uhr
Vesper	18:00 Uhr	18:00 Uhr	17:45 Uhr
Komplet	19:35 Uhr	19:35 Uhr	19:30 Uhr

- Sonntag: Eucharistiefeier um 07:30 Uhr in der Krypta;
um 10:30 Uhr in der Abteikirche
- Mittwoch: Keine öffentliche Komplet
- Donnerstag: Vesper und Konventamt zusammen um
17:30 Uhr

An jedem Wochentag findet außerdem um 07:15 Uhr eine Eucharistiefeier in der Krypta statt.

Die Gottesdienstzeiten können gelegentlich variieren. Hierzu schauen Sie bitte auf die jeweils aktuellen Aushänge („Schwarzes Brett“) an der Magnettafel bei den Speisesälen. Dort erfahren Sie auch, welches Buch Sie aus Ihrem Zimmer für die Feier der Liturgie verwenden können.

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- und/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- und/oder Kursinformationen jederzeit zu **widersprechen**. Zudem sind Sie berechtigt, **Auskunft** über die bei uns über Sie gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die **Berichtigung** oder die **Lösichung** der Daten zu fordern. **Wir nehmen den Schutz ihrer personenbezogenen Daten sehr ernst.** Wenn Sie dazu Fragen haben, können Sie jederzeit unseren **Datenschutzbeauftragten** unter datenschutz@abtei-muensterschwarzach.de oder unter Wolfgang Keller, Schweinfurter Str. 40, 97359 Schwarzach am Main, Tel. +49 9324 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



Die Verpflegung bietet jeweils sowohl vegetarische als auch Vollkost.

Sollten Sie darüber hinaus Sonderkost wünschen, bitte ankreuzen:

Verpflegung: vegan glutenfrei laktosefrei

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß §6 KDR-OG zum Zwecke der Vertragsdurchführung und Informationszusendung erhoben und verarbeitet werden und an die Referenten zum Zweck der Vertragsdurchführung weitergegeben werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar. Weitere Datenschutzinformationen finden Sie am Ende des Jahresprogramms.

Hiermit akzeptiere ich die Teilnahme- u. Rücktrittsbedingungen.

Datum und Unterschrift

Per Fax an: +49 9324 20-205 oder per Post an:

Abtei Münsterschwarzach/Gästehaus

Schweinfurter Str. 40

97359 Münsterschwarzach